



Mein Tag

TV-PROGRAMM
FÜR NOVEMBER



Thrombose

Die unterschätzte Gefahr

Osteoporose

5 Tipps für starke Knochen



Alkoholsucht

Wie Angehörige damit am besten umgehen



Diabetes- PROPHYLAXE

7 GRÜNDE FÜR'S
SINGEN

„Und jetzt alle
zusammen ...!“

Warum Singen der
ganzen Familie guttut



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



Mit pflanzlichem
Komplex und Honig

100 %
NATÜRLICHE UND
BIOLOGISCH ABBAUBARE
FORMULIERUNG

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

Bei Husten – GrinTuss



MEDIZINPRODUKTE CE 0373

Bitte lesen Sie sich die Hinweise und Gebrauchsinformationen aufmerksam durch.

EXKLUSIV NUR IN DER APOTHEKE

Certified



Corporation

Aboca ist B Corp-zertifiziert.
gemeinwohl.aboca.com

Hersteller: Aboca S.p.A. Società Agricola
Vertrieb: Aboca S.p.A. - Zweigniederlassung
Deutschland - 68165 Mannheim

Aboca

Fotos Titel: stock.adobe.com / Krakenimages.com / VIDI Studio / Ahmad As Shiddiq / Lustre Art Group // Foto Editorial: fotografie-schepp.de / stock.adobe.com / Logomarket

Liebe Leserinnen, und Leser,

wer heute einen Termin beim Arzt benötigt, braucht vor allem zweierlei: Geduld und Sitzfleisch. Geduld braucht er, bis er überhaupt einen Termin bekommt, und gutes Sitzfleisch ist gefordert, wenn er im Wartezimmer der Praxis die Minuten zählt, bis er endlich aufgerufen wird. Kommt Ihnen das bekannt vor? Kein Wunder, viele Arztpraxen sind einfach hoffnungslos überlastet, und obwohl alle Praxismitarbeiter ihr Bestes geben, entstehen täglich für alle nervige und ärgerliche Behandlungsstaus.

„Könnten Apotheken volle Arztpraxen entlasten?“ Diese Frage stellte die Stiftung Gesundheit Mitte dieses Jahres in ihrem monatlich erscheinenden Stiftungsbrief. Die Antwort ist einfach: Natürlich können sie das! Entsprechende Erfahrungen etwa aus der Schweiz belegen dies. Um Hausarztpraxen und Notaufnahmen entlasten, dürfen Apothekerinnen und Apotheker in der Alpenrepublik häufige Krankheiten in eigener Verantwortung diagnostizieren und behandeln sowie Impfungen durchführen. Zudem dürfen sie Menschen mit chronischen Erkrankungen unterstützen. Auch in Großbritannien dürfen Apotheker bei bestimmten fest definierten Krankheiten Diagnosen stellen und verschreibungspflichtige Medikamente herausgeben. Zu diesen Krankheiten gehören etwa Nasennebenhöhlenentzündungen, Hals- und Ohrenschmerzen, infizierte Insektenstiche, Hautausschlag, Gürtelrose und unkomplizierte Harnwegsinfekte bei Frauen unter 65 Jahren.

Warum also nicht auch in Deutschland? Die Bereitschaft der deutschen Apothekerinnen und Apotheker, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen, ist jedenfalls hoch. Auch dies zeigt die Umfrage, welche der Stiftung Gesundheit unter Pharmazeuten in diesem Jahr durchgeführt hat. Es ist aus unserer Sicht tatsächlich keine Frage

des Wollens und auch nicht des Könnens, sondern des Dürfens. Die Politik – vor allem in Person des Gesundheitsministers Karl Lauterbach – ist hier gefordert und müsste die entsprechenden Weichenstellungen vornehmen. Auch vor dem Hintergrund der problematischen ärztlichen Versorgung auf dem Land bräuchte eine Kompetenzerweiterung der Apotheken eine Entspannung.

Unser Wunsch und gleichzeitig unser Appell lautet, dass aufgrund der aktuell angespannten Gesundheitsversorgung alle Akteure im Gesundheitswesen noch mehr als bisher Hand in Hand zusammenarbeiten und sich ergänzen, um die ursprünglich ausgezeichnete Gesundheitsversorgung für Patienten und Patientinnen in Deutschland wiederherzustellen. Einen wesentlichen Baustein im Kampf gegen die Mangelversorgung sehen wir in der gegenseitigen Unterstützung und Ergänzung von Arzt und Apotheken zum Wohle der Menschen. Wir Apothekerinnen und Apotheker sind auf jeden Fall dazu bereit

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

Florian Wehrenpennig
Inhaber der
Rathaus Apotheke
in Sankt Augustin



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



14

Thrombose
Die unterschätzte Gefahr

Inhalt

November 2024



12

Klimakterium
Wie Sie gut durch die Wechseljahre kommen



Fotos: stock.adobe.com / Ahmad As Shiddiq / klimoshi / carballo

22

Singen
Tut der ganzen Familie gut

MEIN TAG

6 News

TITEL

8 **Diabetes-Prophylaxe:**
Warum wir uns um unsere Kinder kümmern müssen

MEIN RAT

11 **Praxistipps aus Ihrer Apotheke**
Was hilft bei Husten?

MEINE MEDIZIN

12 **Klimakterium**
Wie Sie gut durch die Wechseljahre kommen

14 **Thrombose**
Die unterschätzte Gefahr

16 **Was ist eigentlich...**
... das Restless Legs Syndrom?

MEINE BALANCE

18 **Weltmännertag**
Tut ja auch gut - Pflege für den Mann

20 **Alkoholsucht**
Wie Angehörige damit am besten umgehen

MEINE FAMILIE

22 **„Und jetzt alle zusammen ...!“**
Warum Singen der ganzen Familie guttut

MEIN GEWINNSPIEL

24 Rätseln & Kurzurlaub gewinnen / Impressum

MEIN TV-PROGRAMM

28 Fernsehen im November

November



Smartphone: Immer mehr Nutzer sehen ihr eigenes Verhalten kritisch

Die Smartphone-Nutzung nimmt seit Jahren zu, aber inzwischen sehen immer mehr Nutzer ihr Smartphone-Verhalten kritisch und versuchen, es einzuschränken. Das zeigt eine vom Beratungsunternehmen Deloitte durchgeführte repräsentative Befragung von 2.000 Konsumentinnen und Konsumenten aus diesem Jahr. Exzessive Handy-Nutzung kann die physische und psychische Gesundheit, aber auch soziale Fähigkeiten beeinträchtigen. Besonders verbreitet sind Einschlafprobleme, Ablenkung von anderen Aufgaben oder der Zwang, regelmäßig das Smartphone zu checken. Da junge Menschen das Handy am intensivsten nutzen, sind sie auch von den Begleiterecheinungen besonders betroffen: In der Altersgruppe unter 25 Jahren nehmen 93 Prozent negative Auswirkungen ihres Konsums bei sich wahr. Ermutigend: Bislang haben sieben von zehn Befragten Maßnahmen ergriffen, um die eigene Nutzung einzuschränken. Dazu zählt vor allem das Ausschalten von Tönen und Benachrichtigungen. Ein radikales „Digital Detox“ legen jedoch nur 15 Prozent der Befragten ein. Vollständig auf das Smartphone zu verzichten könnten sich nur gut drei Prozent der Deutschen vorstellen.

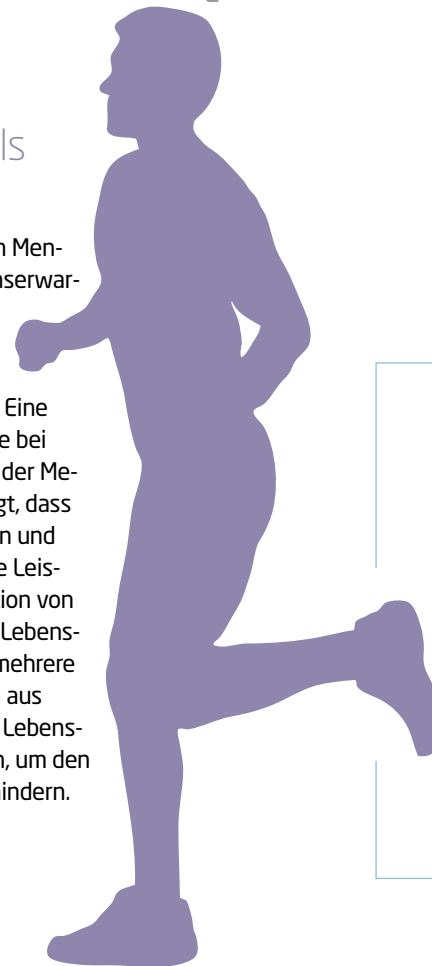
Fotos: Jens Kröger - Copyright: Deckbar/Diabetes.de // stock.adobe.com / A_B_C / Salome / ralwel

Frieren Männer schneller als Frauen?

Ein Forschungsteam unter der Federführung von Wissenschaftlern der Universität Marburg hat herausgefunden, dass männliche Mäuse kälteempfindlicher sind als weibliche Mäuse. Der Grund dafür liegt in einem bestimmten Ionenkanal in ihrer Haut. Dieser Ionenkanal, genannt KCNQ1, ist ein Kältesensor und reagiert auf Temperaturänderungen. Er ist bei männlichen Mäusen aktiver, weil er durch das männliche Hormon Testosteron angeregt wird, während er durch das weibliche Hormon Östrogen gehemmt wird. Im Ergebnis heißt das, dass männliche Mäuse schneller frieren als weibliche. Ob sich die Ergebnisse der Forschungsgruppe auf den Menschen übertragen lassen, müssen weitere Untersuchungen erweisen.

Veränderung des Lebensstils verringert Demenzrisiko

Derzeit leben in Deutschland etwa 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Durch die gestiegene Lebenserwartung wird der Anteil weiter wachsen. Auf Basis von Daten des Statistischen Bundesamtes rechnen Experten mit bis zu zwei Millionen Fällen im Jahr 2033. Doch man kann etwas tun: Eine Studie zur Vorbeugung geistiger Abbauprozesse bei älteren Hausarztpatienten unter Federführung der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig zeigt, dass ausreichend Bewegung, gute soziale Integration und gesunde Ernährung dazu beitragen, die geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Zur Prävention von Demenz haben sich solche Veränderungen des Lebensstils als besonders effektiv herausgestellt, die mehrere Risikofaktoren gleichzeitig adressieren. Studien aus anderen Ländern zeigen, dass Änderungen des Lebensstils auch im höheren Alter effektiv sein können, um den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit zu verhindern.

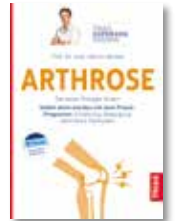


Aufgeschnappt

„Ich freue mich sehr, dass das E-Bike-Fahren den Ruf des Schattenkindes abgelegt hat und Deutschlands Straßen erobert. Ich selbst bin leidenschaftlicher E-Bike-Fahrer und empfehle es den meisten meiner Patientinnen und Patienten.“

Dr. med. Jens Kröger, Internist und Diabetologie in Hamburg und Vorstandsvorsitzender von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe.

Buch des Monats



Millionen Menschen leiden unter Arthrose, der häufigsten Gelenkerkrankung weltweit. Arthrose kann starke Schmerzen verursachen und zu großen Einschränkungen im Leben führen. Neben genetischen Faktoren ist auch der Lebensstil für die Entstehung von Arthrose verantwortlich. In seinem neuen Buch „Arthrose. Die beste Therapie finden“ schlägt der Orthopäde Prof. Dr. Hanno Steckel einen weiten Bogen von der Arthrose-Prävention bis hin zu den verschiedenen Therapieformen. Besondere Beachtung finden dabei die Aspekte Bewegung sowie Ernährung und Schlaf (hier geht Steckel unter anderem der Frage nach dem optimalen Kopfkissen, der optimalen Matratze und der optimalen Schlafposition nach). Das Buch enthält zahlreiche konkrete Übungen sowie Rezepte. „Arthrose“ von Prof. Steckel ist im Trias-Verlag erschienen, hat 160 Seiten und kostet 24,99 Euro. ISBN: 978-3-432-11891-8

Pathoblocker, eine zukünftige Alternative zu Antibiotika?

Antibiotika schützen in den meisten Fällen zuverlässig gegen bakterielle Infektionen. Doch dieser Schutz ist durch die Aggressivität und die Bildung von Resistenzen bedroht. So sterben in Deutschland mehr als 30.000 Menschen pro Jahr an einer bakteriellen Lungenentzündung - trotz des Einsatzes von Antibiotika. Ursache dieser Todesfälle sind Giftstoffe (Toxine), die von den Bakterien freigesetzt werden und die körpereigenen Zellen der Erkrankten zerstören. Gegen diese Bakteriengifte schützen Antibiotika nicht. Nun ist es Forschenden der Freien Universität und der Charité Berlin gelungen, Schutzstoffe gegen die häufigsten Erreger von Lungenentzündungen zu entwickeln, sogenannte Pathoblocker. Durch die neuartigen Substanzen werden die Bakterien nicht abgetötet, sondern stattdessen werden lediglich die Toxine, die die Bakterien produzieren, ausgeschaltet. Normalerweise greifen diese Giftstoffe während der Infektion die Zellmembrane der menschlichen Zellen an, schneiden kleine Löcher in die Membrane und bringen damit die Zellen zum Absterben. Die Wissenschaftler aus Berlin konnten zeigen, dass die neuen Pathoblocker die Bakteriengifte so verändern, dass diese ihre aggressive Toxizität verlieren.



DIABETES- PROPHYLAXE



WARUM WIR UNS UM UNSERE
KINDER KÜMMERN MÜSSEN

Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen nehmen weltweit dramatisch zu. Bereits eins von fünf Kindern ist inzwischen übergewichtig oder gar adipös. Für Prof. Dr. Susi Kriemler von der Universität Zürich ist das eine „Katastrophe“. Die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) beklagt, dass „die Situation völlig aus dem Ruder“ gelaufen sei. Und auch Prof. Dr. Bernhard Kulzer von der Diabetes-Akademie Bad Mergentheim findet die hohe Zahl übergewichtiger Kinder und Jugendlicher „besorgniserregend“. Höchste Zeit, gegenzusteuern.

„Wenn man als Kind schon übergewichtig ist, dann bleibt das mit großer Wahrscheinlichkeit auch im Erwachsenen-Alter“, sagt Prof. Dr. Susi Kriemler von der Universität Zürich. Das kann einem nicht egal sein. Denn Übergewicht geht einher mit vielen chronischen Erkrankungen, allen voran gefährliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleber und Diabetes 2. Die Fitness sinkt immer weiter, Verhaltensprobleme treten vermehrt auf, Probleme im Bewegungsapparat werden Alltag.

Die Fettleibigkeit tritt am häufigsten im Zusammenhang mit körperlicher Inaktivität und falschem Essen und Essverhalten auf. Dass die Menschen in Deutschland zum Beispiel viel zu viel Zucker konsumieren, hat sich inzwischen herumgesprochen. Dazu kommt die Verbreitung des Fast-Food und Street-Food, welches überall und zu jeder Zeit verfügbar ist. Als weitere Faktoren nennt Professor Kriemler den hohen Medienkonsum und die globale Motorisierung. Was früher im Haushalt oder zur Fortbewegung Muskelkraft erforderte, erledigen heute Computer und Maschinen.

„Es ist wichtig, Übergewicht möglichst im frühen Kindesalter zu verhindern“, sagt Diabetes-Experte Kulzer und fordert „eine nationale Diabetesstrategie, die auch ganz konkrete Maßnahmen zur Verhinderung von Übergewicht im Kinder- und Jugendalter enthalten soll“ (lesen Sie dazu auch das Interview mit Prof. Kulzer auf Seite 10). Eine solche konkrete Maßnahme nennt Kulzers Kollegin Kriemler. Sie fordert, dass vor allem Kinder von bildungsfernen Eltern und Kinder, die die heimische Sprache nicht sprechen oder kulturfremd sind, spätestens mit drei Jahren in eine

Kinderkrippe oder einen Kindergarten gehen. Sie erhofft sich davon drei Effekte: Erstens können die Kinder so die richtige Ernährung erler-

nen, zweitens bekommen sie in diesen Einrichtungen ausreichend Bewegung und drittens werden sie frühzeitig sozial integriert.

Natürlich: Nicht jeder Mensch mit Übergewicht oder Adipositas bekommt Folgeerkrankungen wie Diabetes 2. Es gibt auch einen genetischen Aspekt. Und manche haben einfach Glück. Dennoch: 80 Prozent der Menschen mit Diabetes sind übergewichtig. Es ist wie mit dem Rauchen. Nicht jeder Raucher erkrankt an Lungenkrebs. Aber Rauchen ist ein Risikofaktor, sogar der Risikofaktor Nummer 1. Das weiß jeder. Also ist die beste Vorsorgemaßnahme, um Lungenkrebs zu vermeiden, nicht zu rauchen und am besten erst gar nicht damit anzufangen. Übertragen auf das Thema Diabetes heißt das: „Die Verhinderung bzw. Reduktion von Übergewicht ist die wichtigste Maßnahme, um Typ-2-Diabetes zu verhindern“, so Diabetes-Experte Kulzer. In dieser Hinsicht haben die Eltern eine große Verantwortung für ihre Kinder. So können sie durch ihr Vorbild in Bezug auf Ernährung und Bewegung ihre Kinder bei der Diabetes-Vorbeugung von Anfang an unterstützen.

Auch in Bezug auf den Wissenstransfer und die Aufklärung über die Folgen von falscher Ernährung und Bewegungsarmut sowie in der Folge von Übergewicht und Fettleibigkeit auf die Gesundheit ist noch viel zu tun. Wobei allmählich Bewegung in die Sache kommt. So ist an immer mehr Schulen das Thema „Diabetes“ Teil des Biologieunterrichts – allerdings erst in der Mittelstufe, wenn das Kind nur allzu oft schon in den Brunnen gefallen ist, was das Thema Übergewicht betrifft. Mit anderen Worten: Der Erfolg zur weitreichenden Verhinderung von verhaltensbedingtem Übergewicht und Adipositas sowie Folgeerkrankungen wie Diabetes 2 kann nur gelingen, wenn alle wissen, um was es geht und alle an einem Strang ziehen.

3 Fragen an...

...Prof. Dr. Bernhard Kulzer,
Leiter des Forschungsinstituts
der Diabetes-Akademie Bad
Mergentheim

Herr Prof. Kulzer, die Kinder und Jugendlichen werden immer dicker, weltweit und auch in Deutschland. Macht Ihnen das Sorgen?

In Deutschland ist aktuell jedes fünfte Kind zu dick. Laut einer repräsentativen Studie haben 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen Übergewicht, 5,9 Prozent sind sehr dick (Adipositas). Das ist besorgniserregend, da wir wissen, dass eine hohe Chance besteht, dass Übergewicht im Kindesalter zu lebenslangem Übergewicht führt. Zudem bewegen sich Kinder und Jugendliche in Deutschland viel zu wenig: 80 Prozent bewegen sich weniger als die von der Weltgesundheitsorganisation empfohlenen 60 Minuten pro Tag. Übergewicht und Bewegungsmangel sind Risikofaktoren für Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Typ-2-Diabetes. Auch besorgniserregend finde ich, dass die Lebensqualität und die psychische Verfassung bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht schlechter sind als bei Gleichaltrigen ohne Übergewicht. Es gibt also gute Gründe, Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu verhindern bzw. bei bestehendem Übergewicht große Anstrengungen zu unternehmen, dies zu reduzieren.

Jeder weiß, das Rauchen ungesund ist und Krebs verursachen kann. Welche Folgen Übergewicht für die Gesundheit haben kann und vor allem, was eine Diabetes-Erkrankung für den Betroffenen bedeutet, scheint in der Allgemeinheit dagegen viel weniger bekannt zu sein. Wie kann man das ändern?

In der Allgemeinbevölkerung herrscht noch immer die Ansicht vor: Krebs ist eine ernsthafte, schwere Erkrankung, Typ-2-Diabetes dagegen eine harmlose, selbst verschuldete Erkrankung. Dies stimmt

eindeutig so nicht: Der vermeintlich „Altersdiabetes Typ-2-Diabetes“ entsteht immer häufiger in jungen Jahren und ist nicht nur auf Willensschwäche oder einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Die Folgen des Typ-2-Diabetes in Hinblick auf den Verlust an Lebensjahren und den Gesundheitszustand sind sogar gravierender als bei einer Krebserkrankung. Was allerdings stimmt: Circa 80 Prozent aller Menschen mit Diabetes sind übergewichtig und die Verhinderung bzw. Reduktion von Übergewicht ist die wichtigste Maßnahme, um Typ-2-Diabetes zu verhindern. Allerdings: Die meisten wissen aus eigener Erfahrung, dass die Reduktion von Übergewicht alles andere als eine einfache Sache ist.

Wie kann der Trend zu immer mehr übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen gestoppt und am besten umgekehrt werden? Ist eine Trendumkehr überhaupt möglich?

Es ist wichtig, Übergewicht möglichst im frühen Kindesalter zu verhindern. Daher fordern die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und viele andere Verbände eine nationale Diabetesstrategie, die auch ganz konkrete Maßnahmen zur Verhinderung von Übergewicht im Kinder- und Jugendalter enthalten soll. Obwohl die Verabschiedung einer nationalen Diabetesstrategie im Koalitionsplan als Ziel festgehalten wird, gibt es bislang keine Anzeichen, dass diese von der aktuellen Regierung auch umgesetzt wird. Dies wäre aber dringend notwendig, da Übergewicht im Kinder- und Jugendalter nur verhindert werden kann, wenn ganz viele Akteure an einem Strang ziehen. Die Politik, der Kindergarten, die Schule, Sportvereine, Kinderärzte, Krankenversicherungen, um nur einige zu nennen. Das Beispiel anderer Länder zeigt, dass das funktionieren kann. Warum also warten, bis die Zahlen kindlichen Übergewichts immer weiter ansteigen? ■

SELBSTTEST: WIE HOCH IST IHR DIABETES-RISIKO?

Auf der Internetseite des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) finden Sie einen Test, um ihr persönliches Diabetes-Risiko einschätzen zu können. Sie finden den Test unter folgendem Link: <https://drs.dife.de/>



Fotos: stock.adobe.com / Mihai / deagreen / Krakenimages.com

MEIN RAT

Praxistipps aus Ihrer Apotheke

WAS *hilft* BEI HUSTEN?

Mit den einsetzenden Wintermonaten startet auch wieder die Erkältungszeit, in der vor allem viele Patienten durch einen lästigen Husten geplagt werden. Es gibt viele Ursachen für Husten; so kann er durch Viren, Medikamente oder eine Lungenkrankheit verursacht werden. Dieser Artikel befasst sich hauptsächlich mit Husten, der im Zusammenhang mit einer Erkältung auftritt.

Um den Husten richtig zu behandeln, sollte man ihn erstmal richtig bestimmen können. Man unterscheidet zwischen einem akuten und einem chronischen Husten. Von einem akuten Husten spricht man, wenn er bis zu drei Wochen andauert, während chronischer Husten meist länger als acht Wochen anhält.

Anhand der Symptomatik kann Husten in produktiven oder trockenen Husten eingeteilt werden. Trockener Husten bezeichnet einen Reizhusten ohne Auswurf von Schleim und tritt häufig zu Beginn einer Erkältung auf, während produktiver Husten mit Auswurf vor allem im Verlauf einer Erkältung auftritt.

Eine bewährte Methode gegen den Husten im Rahmen einer Erkältung ist zum einen das Befeuchten der Atemwege durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beziehungsweise durch Wasserdampfinhalation. Sinnvoll erweisen sich hierbei vor allem Arzneimitteltees mit

reizlindernden und schleimlösenden Inhaltsstoffen wie Eibischwurzel, Primelwurzel, Spitzwegerichkraut oder Süßholzwurzel. Ein bewährtes Hausmittel ist Honig, der den Hals beruhigt und den Hustenreiz lindert. Es ist ratsam, auf das Rauchen möglichst zu verzichten.

Medikamentös gibt es sowohl pflanzliche Möglichkeiten als auch chemische Präparate. Abhängig davon, welche Art von Husten vorliegt, sollte man bei trockenem Husten einen Hustenstiller, bei einem produktiven Husten hingegen einen Hustenlöser einnehmen.

Pflanzliche Hustenstiller enthalten Inhaltsstoffe wie Spitzwegerich, Eibisch oder Isländisch Moos. Hierbei handelt es sich vor allem um Phytopharmaka, die Schleimstoffe enthalten und so den Hustenreiz lindern können. Chemische Hustenstillen werden vor allem bei sehr belastendem Reizhusten für die Nacht empfohlen. Diese weisen unter anderem Wirkstoffe wie Pentoxifylin oder

Dextromethorphan auf. Bei chemischen Antitussiva sollte man besonders auf die Wechselwirkungen mit Alkohol und zentraldämpfenden Medikamenten achten, da diese Mittel die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen können.

Falls es sich um einen produktiven Husten handelt, kann man im Bereich der Phytopharmaka auf Präparate mit Efeu, Thymian, Pelargoniumwurzel oder Primelwurzel zurückgreifen. Diese enthalten meist Saponine und/oder ätherische Öle,

die gleichzeitig eine auswurfördernde, schleimfördernde und bronchienweiternde Wirkung aufweisen. Es existieren auch chemische Hustenlöser wie Ambroxol, Bromhexin und N-Acetylcystein, die den Abtransport von Bronchialschleim fördern. Damit diese Stoffe ihre Wirkung entsprechend entfalten können, ist es wichtig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern pro Tag zu achten. ■

Klingt kompliziert? Alles halb so wild. Ich empfehle Ihnen, sich in Ihrer Vor-Ort-Apotheke beraten zu lassen. Damit Sie Ihren lästigen Husten schon bald wieder vergessen haben.



Rund neun Millionen Frauen in Deutschland erleben gerade die Wechseljahre.

Etwa zwei Drittel davon leiden unter Beschwerden, circa zwei Millionen Frauen schwer. Dass die Wechseljahre extrem belastend sein können, wurde in der Vergangenheit bestenfalls hinter vorgehaltener Hand kommuniziert. Doch das ändert sich gerade langsam: Das Tabuthema Klimakterium wird endlich gesellschaftsfähig. Allerhöchste Zeit, dass Frauen die Hilfe und Unterstützung einfordern, die sie benötigen.

KLIMAKTERIUM

WIE SIE GUT DURCH DIE WECHSELJAHRE KOMMEN

Rund sechs Millionen Frauen fühlen sich aufgrund klimakterischer Beschwerden deutlich in ihrer Lebensqualität und Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Einer Studie der renommierten Mayo Clinic zufolge verliert die US-amerikanische Wirtschaft jährlich rund 1,8 Milliarden US-Dollar allein durch den Ausfall von Arbeitsstunden aufgrund von Wechseljahresbeschwerden.

Die Einschränkungen und Belastungen, die mit dem Ende der fruchtbaren Zeit einhergehen, müssen nicht klaglos hingenommen werden. Frauen haben das Recht, ihr privates, berufliches und soziales Leben auch jenseits der 40 erfolgreich, glücklich und möglichst beschwerdefrei fortzuführen. Es gibt zahlreiche Optionen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden. Dabei gilt es, für jede Frau die für sie am besten geeignete(n) Option(en) herauszufiltern, denn nicht alles wirkt bei allen gleich. Wichtige Ansprechpartner sind Hausärzte und -ärztinnen sowie Gynäkologen und Gynäkologinnen. Auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Guten-Tag-Apotheken stehen Frauen mit Wechseljahresbeschwerden gerne mit gutem Rat zur Seite.

Pflanzenheilkunde



Die **Traubensilberkerze** ist die international am besten untersuchte Pflanze im Bereich der Wechseljahresbeschwerden. Der Extrakt aus ihrem Wurzelstock wird vor allem bei Hitzewallungen eingesetzt. Die Deutsche Menopause Gesellschaft rät Frauen, auf Präparate zu achten, die einer hohen Qualitätskontrolle unterstehen und als pflanzliches Arzneimittel mit entsprechenden Studien untersucht wurden. Diese sind in der Apotheke erhältlich.

Die Blüten und Blätter des **Mönchspfeffers** helfen bei Blutungsstörungen und Brustspannen.

Lavendel beruhigt und wirkt schlafanstoßend, Salbei kann Schweißausbrüche reduzieren.

Pflanzliche Östrogene, sogenannte Phytoöstrogene, stecken in beispielsweise **Soja, Rhabarberwurzel, Rotklee und Weizenkeimen** und können Hitzewallungen wirkungsvoll bekämpfen.

Ernährung

Weniger Energie, mehr Nährstoffe – so lässt sich laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung der Ernährungsbedarf von Frauen in den Wechseljahren zusammenfassen. Gut geeignet ist die mediterrane Ernährung mit Vollkornprodukten, Nüssen, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Olivenöl sowie einem moderaten Konsum von Fisch, bei der rotes Fleisch sowie gesüßte Getränke eine untergeordnete Rolle spielen sollten.

Kaffee, Alkohol, Nikotin und scharfe Gewürze sollten laut Deutscher Menopause Gesellschaft gemieden werden, um Hitzewallungen nicht zusätzlich zu befeuern. Darüber hinaus haben US-amerikanische Forschende in einer 2023 veröffentlichten Studie festgestellt, dass eine fettarme, pflanzliche Ernährung Hitzewallungen in den Wechseljahren lindern kann.

Hormonersatztherapie

Die Hormonersatztherapie ist eine bewährte medizinische Behandlungsoption, die viele Symptome der Wechseljahre (z.B. Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen) lindern kann. Anfang der 2000er Jahre geriet sie jedoch in die Kritik, da eine große Studie ein erhöhtes Risiko für Krebs und Thrombosen aufzeigte. Spätere Analysen ergaben jedoch, dass die gesundheitlichen Risiken der Hormonersatztherapie deutlich geringer sind als ursprünglich angenommen. Zudem sind moderne Präparate niedriger dosiert und enthalten häufig bioidentische Hormone. Ob eine Hormonersatztherapie infrage kommt, muss

individuell sorgfältig abgewogen werden. Schwarz-Weiß-Denken sei an dieser Stelle nicht angebracht, sagte die Frauenärztin und Präsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft Dr. Katrin Schaudig bei einem parlamentarischen Abend zu Deutschlands Menopausen-Strategie im März 2024. Man könne nicht pauschal sagen, dass alle Patientinnen eine Hormonersatztherapie bräuchten. Aber genauso wenig könne man behaupten, keine Frau benötige eine Behandlung mit Hormonen.

Hypnose und Verhaltenstherapie

Eine 2017 veröffentlichte wissenschaftliche Arbeit konnte zeigen, dass Hypnosebehandlungen die Frequenz von Hitzewallungen um etwa drei Viertel verringern können. Ein weiteres Ergebnis: Die subjektive Belastung durch Hitzewallungen und Nachtschweiß soll durch kognitive Verhaltenstherapie im Schnitt um 50 Prozent gemindert werden können.

Thrombose

DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Das Wort „Thrombus“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Klumpen oder Pfropf. In der medizinischen Sprache wird es als Fachbegriff für Blutgerinnsel benutzt. Wenn ein solches Gerinnsel ein Blutgefäß verstopft, spricht man von Thrombose. Diese gilt als Notfall!

Eine Thrombose kann sich in allen Gefäßen des Körpers entwickeln, sowohl in den Arterien als auch den Venen.

ARTERIELLE THROMBOSE

Arterienthrombosen entstehen in der Regel durch Arterienverkalkung (Atherosklerose). Dabei bilden sich Ablagerungen an den Gefäßwänden und behindern oder blockieren den Blutfluss. Es drohen Schlaganfall und Herzinfarkt.

VENÖSE THROMBOSE

Man unterscheidet zwischen oberflächlichen und tiefen Venenthrombosen. Die oberflächliche Form ist nicht lebensgefährlich und entsteht meist aus Krampfadern. Sie kann sich aber auch zu einer tiefen Venenthrombose weiterentwickeln.

Bei einer tiefen Venenthrombose (TVT) verstopfen die großen Venen, die zum Herzen führen. Die

TVT tritt meist in den Beinen, gefolgt vom Becken auf und gilt als dritthäufigste akut auftretende Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Die tiefe Venenthrombose ist sehr gefürchtet: Löst sich ein Thrombus von der Gefäßwand, kann er zur Lunge wandern und dort die Gefäße verschließen. Eine solche Lungenembolie ist lebensgefährlich! An ihren Folgen sterben allein in Deutschland jedes Jahr rund 40.000 Menschen.

WAS BEGÜNSTIGT DIE ENTSTEHUNG EINER TVT?

Ein tiefe Venenthrombose kann entstehen, wenn beispielsweise das Blut in einer Vene zu langsam fließt. Häufig ist dafür Bewegungsmangel oder Bettlägerigkeit infolge von Krankheit oder Verletzungen verantwortlich. Auch langes Sitzen kann dazu führen, dass sich das Blut staut.

Außerdem können Blutgerinnungsstörungen die Bildung eines Thrombus begünstigen. Das gilt auch für größere chirurgische Eingriffe, da der Körper aufgrund des großen Blutverlusts vermehrt Gerinnungsfaktoren ausschüttet.

Weitere Risikofaktoren sind ein höheres Lebensalter (ab ca. 60 Jahre), familiäre Veranlagung, frühere Thrombose, Übergewicht, Rauchen, ein veränderter Hormonhaushalt (z.B. Schwangerschaft, Hormonpräparate) sowie manche Erkrankungen (z.B. Herzschwäche, Krampfadern, Krebs).

WELCHE WARNZEICHEN GIBT ES?

Das Aktionsbündnis Thrombose rät, bei einem der folgenden Warnsignale sofort einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen:

- Schwellungen am Fußknöchel, am Unterschenkel oder am ganzen Bein mit Spannungsgefühl sowie Blauverfärbungen der Haut am Bein
- Schmerz in der Wade beim Auftreten
- Überwärmung des geschwellenen Beins
- Atemnot (kann auf eine Lungenembolie hinweisen)!

WIE WIRD EINE TIEFE VENENTHROMBOSE BEHANDELT?

Gerinnungshemmende Medikamente (z.B. Heparin, orale Antikoagulantien) unterstützen den Körper dabei, das Blutgerinnsel zu zerkleinern und abzutransportieren. Zusätzlich werden häufig Kompressionsstrümpfe eingesetzt. Diese üben Druck auf die Venen aus, damit das Blut schneller fließen kann.

In manchen Fällen muss der Thrombus operativ entfernt werden.

Auch wenn die Thrombose erfolgreich behandelt wurde, wird die Therapie in vielen Fällen noch über Monate hinweg fortgeführt, um einen Rückfall zu vermeiden.

KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

Ja, zu einem gewissen Maß. Dazu gehört – soweit möglich – die Reduktion von Risikofaktoren, also Rauchstopp, Gewichtsreduktion und viel Bewegung!

Nach einer Verletzung oder Operation werden zur Prophylaxe Gerinnungshemmer verordnet. Außerdem gilt es, so schnell wie möglich wieder auf die Beine zu kommen und mobil zu werden. Die AOK empfiehlt bei längeren Krankenhausaufenthalten und Bettruhe regelmäßig im Bett mit den Füßen zu wippen.

Wer Krampfadern hat oder viel sitzen muss, kann mit Kompressionsstrümpfen das Risiko einer Thrombose reduzieren.

WAS HAT ES MIT DER REISETHROMBOSE AUF SICH?

Wer längere Zeit per Bus, Bahn, Flugzeug oder Auto in beengter Sitzhaltung reist, trägt ein erhöhtes Risiko für eine Venenthrombose. Zur Vorbeugung sind Kompressionsstrümpfe, bequeme Oberbekleidung, ausreichendes Trinken, sowie regelmäßige Bewegungspausen wirksam. Wer keine Kompressionsstrümpfe hat, kann Stützstrümpfe verwenden. Eine große Auswahl schicker Modelle finden Sie in vielen Guten-Tag-Apotheken – dazu erhalten Sie kompetente Beratung. ■



Nehmen Sie Ihre **Gesundheit** jetzt selbst in die Hand!

EINFACH ZUHAUSE TESTEN. SCHNELLES ERGEBNIS. SICHER SEIN.

Haben Sie sich auch schon mal gefragt: „Ist das was Ernstes?

Soll ich einen Arzttermin machen? Habe ich eine Entzündung im Körper?“ Für diese Fälle - und noch einige andere - gibt es inzwischen nützliche Selbsttests, zum Beispiel von elac®. Die neuen Heimtests bestimmen Ihre Werte - sicher, schnell, diskret und in Apotheken-Qualität.

WARUM SIND SELBSTTESTS VON ELAC® SINNVOLL?

Durch Corona sind wir inzwischen alle Selbsttestexpert:innen geworden. Deshalb ist die Handhabung solcher Testkits inzwischen gelernt und vertraut. Und der Gesundheitscheck zuhause hat für Sie weitere Vorteile:

Sie können sich in der Anonymität Ihrer eigenen vier Wände testen und erhalten in wenigen Minuten zuverlässige Ergebnisse. Dabei können Sie sich auf hochwertige und sichere Produkte verlassen, persönliche Beratung und Einordnung der Werte inklusive. Wir in der Apotheke stehen Ihnen für Ihre Fragen gern beratend und begleitend zur Seite.

Wir beraten Sie gerne



Was ist eigentlich...

DAS RESTLESS-LEGS- SYNDROM

Das Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist in Deutschland nach Migräne die zweithäufigste neurologische Erkrankung. Zwischen fünf und zehn Prozent der Erwachsenen sind betroffen, Frauen etwa doppelt so oft wie Männer. Meist tritt das RLS im mittleren Lebensalter auf, mitunter sind aber auch schon Kinder betroffen.

Typisch für das RLS ist ein ausgeprägter Bewegungsdrang vor allem der Beine, seltener auch der Arme oder anderer Körperregionen, der von unangenehmen bis schmerzhaften, von den Betroffenen oftmals nur schwer zu beschreibenden Missempfindungen ausgelöst wird. Die Beschreibungen der Missempfindungen reichen von unerträglichem Kribbeln im „Inneren der Waden“ über Ziehen, Reißen, Stechen bis hin zu quälenden Schmerzen. Bei vielen Betroffenen kommt es zudem zu unwillkürlichen Beinbewegungen im Schlaf, sodass nicht nur die Einschlaf-, sondern auch die Durchschlafphase gestört sind. Der ständige Drang, sich zu bewegen, kann sehr belastend sein und zu einer Einschränkung der Lebensqualität sowie der beruflichen und sozialen Aktivitäten führen. Denn aufgrund der Beschwerden ist an ausreichend Schlaf nicht zu denken.

„Das RLS mindert die Lebensqualität enorm. Der Leidensdruck ist hoch, und es ist wichtig, den Stand der Forschung allen Behandlern verfügbar zu machen, damit alle Betroffenen eine bestmögliche Diagnostik und Therapie erhalten“, so die Neuro-

login Prof. Dr. Claudia Trenkwalder, Chefärztin an der Paracelsus-Klinik in Kassel und Gründungsmitglied des RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung in München (www.restless-legs.org).

Die genauen Ursachen des RLS sind allerdings noch nicht endgültig geklärt. Es handelt sich um eine Erkrankung, an der mehrere Faktoren mitwirken: Neben genetischen Einflüssen spielen der Dopamin- und Eisen-Stoffwechsel eine wichtige Rolle.

Die Therapie ist dementsprechend nicht einfach, insbesondere angesichts des Risikos einer Verstärkung der Symptome durch eine zu hoch dosierte dopaminerge Therapie (Fachbegriff: „Augmentation“). Daher rät die vor zwei

Jahren verabschiedete „S2K-Leitlinie zum Restless-Legs-Syndrom“ grundsätzlich zu einem langsamen, symptomorientierten Vorgehen, ausgehend von der Schwere der Beeinträchtigung im Hinblick auf die Schlaf- und Lebensqualität. Dr. Anna Heidebreder, Neurologin am Kepler-Universitätsklinikum in Linz (Österreich) und Mitglied der Leitlinienkommission, betont: „Bei den Betroffenen sollte regelmäßig der Eisenstoffwechsel kontrolliert und frühzeitig eine Eisentherapie initiiert werden, außerdem können die Betroffenen ruhig ermuntert werden, auch nicht medikamentöse Therapieoptionen auszuprobieren, die auch zusätzlich

zu einer medikamentösen Therapie eingesetzt werden können.“

Noch schwieriger ist die Therapie des RLS bei Kindern und Jugendlichen, denn dort ist bis auf die Eisengabe keines der bei Erwachsenen eingesetzten Medikamente zugelassen. Vor diesem Hintergrund gewinnen nicht medikamentöse Therapieansätze noch mehr an Bedeutung. Die Bewegungs- und Physiotherapie haben hier einen besonderen Stellenwert. ■

SELBSTTEST: LEIDEN SIE AN RLS-BESCHWERDEN?

Auf der Internetseite der Restless-Legs-Vereinigung finden Sie einen Selbsttest bzw. eine Checkliste, die Ihnen einen Hinweis darauf geben kann, ob Sie an einer RLS-Erkrankung leiden. Um direkt zu dem Test zu gelangen, scannen Sie den QR-Code ein oder Sie geben auf der Internetseite www.restless-legs.org das Suchwort „Selbsttest“ ein.



Fotos: stock.adobe.com / Pixel-Shot / Vitaliti / fidaolga

Bei Erkältung – Contramutan®

Contramutan® – für die ganze Familie.

- gegen den fieberhaft grippalen Infekt
- ab den ersten Anzeichen einer Erkältung
- wirkt gegen typische Erkältungssymptome

Contramutan® Sirup. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Fieberhaft grippale Infekte mit Entzündungen der oberen Luftwege. Warnhinweise: Enthält 3,7 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



"Tut ja auch gut

PFLEGE FÜR DEN MANN

Für Frauen gibt es dutzende Pflegemittel allein für die Augenbrauen, Männer waschen sowohl Haare, Körper als auch den ÖlfILTER ihres Motorrads mit dem gleichen Produkt - so erschien früher die Beauty-Szene. Dabei hat die Männer-Pflege in vielem aufgeholt. Zu Recht, denn ein gepflegtes Äußeres hat weniger mit Eitelkeit und viel mit einer gesunden Einstellung zum eigenen Gesicht und Körper zu tun. Am 3.11. ist übrigens Weltmännertag - perfekt, um sich mit einer neuen Pflegeroutine zu verwöhnen.



EINFACH MAL AUF SCHATZIS TUBE DRÜCKEN?

Selbst wenn der Mann beim Kosmetik-Klau am Tiegel der Liebsten nicht erwischt wird, ist das keine gute Idee. Erstens sind Pflegeprodukte für Frauen grundsätzlich wesentlich teurer (das liegt häufig eher am Marketing als an den Inhaltsstoffen). Und zweitens sind Männer- und Frauenhaut einfach nicht das Gleiche. Frauen haben eine feinere und trockenere Hautstruktur. Männerhaut ist etwa 20 Prozent dicker und hat mehr Kollagen, was sie widerstandsfähiger macht, ihr eine festere Struktur verleiht und sie langsamer altern lässt. So weit, so gut. Aber: Während Frauenhaut kontinuierlich an Elastizität verliert und zu feinen Linien und Fältchen neigt, bekommen Männer im Gesicht oft ganz abrupt tiefe Falten und schlaffe Haut.

Wegen ihres höheren Testosteronspiegels produziert Männerhaut auch mehr Talg, was zu fettiger Haut und einer höheren Neigung zu Akne führt. Und natürlich ist ein markanter Unterschied der Bartwuchs bei Männern, der entweder gepflegt oder rasiert werden will.

EINE GANZ EINFACHE PFLEGEROUTINE

Mehr als Reinigung und Feuchtigkeit muss es erst mal gar nicht sein. Eine gründliche, aber sanfte Reinigung morgens und abends ist entscheidend, um

überschüssigen Talg und Schmutz zu entfernen, ohne die Haut auszutrocknen. Ein mildes Reinigungsgel oder ein -schaum hilft, die Haut zu klären und Poren zu verfeinern - jünger auszusehen ist zwar toll, aber pickelige Teenagerhaut darf gern in der Vergangenheit bleiben.

„Poren verfeinern“ - ja, was heißt das denn nun? Ganz einfach, unsere Hautporen sind minimale Öffnungen, durch die der Talg nach außen gelangt. Mit allem, was so in unserer Luft schwebt, ergibt das einen klebrigen Mix aus Talg und Staub, der die Porenöffnungen verstopft. Damit sehen sie wie dunkle Punkte aus und entwickeln sich unter Umständen zu Mitessern und Pickeln. Einfach nicht schön, das Ganze. Wer also seine Poren sauber und damit freihält, dessen Haut erscheint gleich viel ebenmäßiger.

Jetzt ist also der Talg weg - der perfekte Moment, der Haut ein wenig Feuchtigkeit zu gönnen. Das gibt ein frisches Gefühl und Aussehen. Profis benutzen übrigens jeden Morgen (auch im Winter!) eine Tagescreme mit integriertem Sonnenschutz (SPF), um die Haut vor UV-Strahlen und vorzeitiger Alterung und Hautkrebs zu schützen.

APROPPOS ALTERUNG ...

Männerhaut altert zwar später als die von Frauen, aber irgendwann erwischt es jeden. Ein paar Lachfalten um die Augen versprühen zwar Charme und Lebensfreude, doch wenn der Kissenabdruck vom Morgen sich den ganzen Tag über im Gesicht hält, wirkt das nicht mehr so frisch. Spätestens mit 40 Jahren dürfen die Cremes gern mit Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie Retinol angereichert sein (wem die Schrift der Inhaltsstoffe zu klein geworden ist, achtet bei der Verpackung einfach auf den Hinweis „Anti-Aging“). Antioxidantien können helfen, die Hautstruktur zu verbessern und Falten zu reduzieren. Und ab und zu eine Pflege-Maske zu benutzen, kann so manchen späten Abend wieder ausgleichen.

BARTPFLEGE

Ein spezielles Shampoo brauchen die Barthaare normalerweise nicht. Es sein denn, der Bart ist etwas länger oder wird regelmäßig mit Öl, Gel oder Wachs in Form gebracht. Damit keine Styling-Rückstände die Pracht verkleben, sollte der Bart etwa alle drei Tage mit einem Spezial-Shampoo gesäubert werden. ■

Männergedöns

Die Kosmetikindustrie hat sich einiges einfallen lassen, um ihre Männerprodukte für die Zielgruppe auch optisch attraktiv zu machen. Beim Verhältnis und der Verpackung ist dann oft jede Menge Humor im Spiel. (Produkte: Accentra)

VOLLE ABWEHR- KRAFT VORAUSS

SEI
MAXIMUM
DU®



**Stark für die Abwehr.
Sanft zum Magen.**

Vitamin C 1000 gepuffert liefert gut dosiertes Vitamin C für den erhöhten Bedarf. Durch den annähernd neutralen pH-Wert ist die Säurebelastung für den Magen reduziert.

PURECAPS.NET



ALKOHOL- SUCHT

WIE ANGEHÖRIGE DAMIT
AM BESTEN UMGEHEN

**Wenn jemand unter einer Alkoholsucht leidet,
hat das auch für sein Umfeld tiefgreifende Folgen.
Was man als nahestehender Mensch tun kann,
um die Betroffenen zu unterstützen und wo man
Grenzen setzen sollte, um sich selbst zu schützen.**

Foto: stock.adobe.com / Hama

Alkohol zählt zu Recht zu den gefährlichsten Drogen – und trotzdem ist sein Konsum in unserer Gesellschaft fest verwurzelt. So trinkt jeder Deutsche durchschnittlich rund 136 Liter alkoholische Getränke pro Jahr. Alkoholabhängig sind etwa 1,3 Millionen Menschen hierzulande.

Dabei kann das Problem für Familienangehörige und Partnerinnen bzw. Partner teilweise sogar belastender sein als für die Betroffenen selbst. Dies gilt insbesondere dann, wenn die betroffene Person sich und andere Menschen in Gefahr bringt, seine Verantwortung gegenüber Kindern nicht wahrnimmt oder sogar gewalttätig wird. Ängste, Sorgen und Schamgefühle können verheerende Folgen – auch körperlicher Natur – nach sich ziehen. Hierzu zählen beispielsweise Schlafprobleme, Magen-erkrankungen, Migräne und Depressionen. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass nahestehende Personen selbst eine Alkoholabhängigkeit entwickeln.

SELBSTSCHUTZ STEHT AN ERSTER STELLE

Um sich vor diesen möglichen Folgen zu schützen, muss man sich zunächst einmal um das eigene Wohlergehen kümmern. Dies ist auch eine Grundvoraussetzung dafür, dass man der betroffenen Person helfen kann. Wichtig ist dabei, dass negative Gefühle nicht einfach unterdrückt werden oder das Problem aus Scham totgeschwiegen wird.

Ein erster Schritt kann es sein, sich mit Freunden oder Verwandten auszutauschen. Darüber hinaus können Hausärztinnen bzw. Hausärzte eine erste Anlaufstelle sein. Im Zweifelsfall sollte man auch nicht zögern, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zuletzt können auch Angehörige von Alkoholkranken Zuflucht in Selbsthilfegruppen sowie gegebenenfalls Ehe- und Familienberatungsstellen suchen.

DAS PROBLEM ANSPRECHEN

Die Entscheidung, weniger zu trinken oder sich professionelle Hilfe zu holen, kann Menschen mit Alkoholsucht nicht abgenommen werden – so gerne man dies als nahestehende Person auch tun würde. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der oder die Betroffene das Problem überhaupt erst erkennt. Wenn Angehörige der betroffenen Person beispielsweise ständig „aus der Patsche“ helfen, sie dabei unterstützen, ihr Trinkverhalten zu verheimlichen, oder für sie Ausreden erfinden, ist das eher kontraproduktiv. Vielmehr müssen die Betroffenen Situationen sowie die damit verbundenen Konsequenzen durchleben, um zu erkennen, dass ihr Alkoholkonsum problematisch ist.

Weiterhin sollte man darauf achten, dass man klare Grenzen setzt. Trotzdem kann man Unterstützung und Hilfe anbieten. Außerdem bietet es sich an, den Betroffenen in einem Gespräch mit der Problematik zu konfrontieren. Dabei kann es hilfreich sein, sich in die andere Person hineinzusetzen und Verständnis für seine Sichtweise zu zeigen. Vorwürfe und persönliche Beleidigungen (z. B. „Alkoholiker“) sind fehl am Platz. Vielmehr sollte man sein Anliegen an konkreten Beobachtungen festmachen. Ein möglicher Gesprächseinstieg könnte beispielsweise so aussehen: „Mit ist aufgefallen, dass Du nach der Arbeit oft gestresst bist und wir wegen Kleinigkeiten streiten. Ich frage mich, woran das liegt. Was denkst Du?“ Im Anschluss daran sollte man der Person gut zuhören und sie nicht unterbrechen. Wenn sie nicht selbst auf das Problem mit dem Alkohol zu sprechen kommt, kann man noch einmal gezielt darauf ansprechen. Beispielsweise so: „Hast Du schon einmal über Deinen Alkoholkonsum nachgedacht? Ich mache mir deshalb Sorgen.“ Zum Abschluss des Gesprächs kann man seine Unterstützung anbieten und die betroffene Person dazu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. ■

Anzeichen ERKENNEN

Von einer Alkoholabhängigkeit muss man dann ausgehen, wenn innerhalb des vergangenen Jahres mindestens drei der folgenden Kriterien entweder einen Monat lang zusammen bestanden haben oder mehrfach nebeneinander aufgetreten sind:

- 1 Starkes Verlangen oder eine Art Zwang, Alkohol zu konsumieren
- 2 Entwicklung einer Toleranz: Um die gleiche Wirkung zu erzielen, sind zunehmend größere Mengen Alkohol nötig
- 3 Anhaltender Alkoholkonsum, obwohl bereits körperliche oder psychische Folgen festgestellt wurden
- 4 Schwierigkeiten, den Beginn, die Beendigung und die Menge des Alkoholkonsums unter Kontrolle zu bekommen
- 5 Körperliche Entzugssymptome (z. B. Zittern, Unruhe, Schwitzen), wenn kein bzw. weniger Alkohol getrunken wird
- 6 Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums

Ob „Happy Birthday“ oder „Oh Tannenbaum“ - zu besonderen Anlässen wird gemeinsam gesungen. Gesang ist eine weltweite Tradition, die in allen Kulturen und Religionen verankert ist und uns in vielen Lebensmomenten begleitet. Kinder singen fast immer mit viel Leidenschaft und Erwachsene trällern zumindest unter der Dusche oder im Auto. Und das ist auch gut so, denn Singen hat eine ausnahmslos positive Auswirkung auf unseren Körper und unser Gemüt - das bestätigen wissenschaftliche Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung.

» UND JETZT ALLE ZUSAMMEN! «

WARUM SINGEN DER GANZEN FAMILIE GUTTUT



Foto: stock.adobe.com / jenkohtaman

Singen hat eine enorm positive Wirkung auf unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Beim Singen werden Endorphine freigesetzt, die zu den wirksamsten „Glückshormonen“ zählen. Endorphine sorgen dafür, dass wir uns glücklicher und entspannter fühlen. Gleichzeitig werden durch die kontrollierte Atmung und die Fokussierung auf Melodie und Text Stresshormone wie Cortisol abgebaut. „Singen ist wie eine natürliche Stressbremse, die dem Körper hilft, sich zu regenerieren und zur Ruhe zu kommen“, so der Psychologe Dr. Peter Walschburger von der Universität Berlin.

Außerdem kommt es, während wir singen, zu einer verstärkten Ausschüttung von Oxytocin, einem Hormon, das für Bindung und Vertrauen zuständig ist. Oxytocin ist auch als „Still-Hormon“ bekannt und fördert die frühkindliche Bindung zur Mutter. Mit Liedern statt Milch kann also auch Papa die Beziehung zu seinen Kindern vertiefen.

STIMMT ES, DASS SINGEN GEGEN ANGST HILFT?

Ja, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Der Neurobiologe Dr. Dr. Gerald Hüther hat festgestellt: Bestimmte Gehirnregionen, die das Empfinden von Angst auslösen, werden beim Singen blockiert. Zusätzlich entspannt die beim Singen nötige vertiefte Atmung den Körper und hemmt damit Nervosität. Wenn Ihnen also mal eine fette Spinne im Badezimmer begegnet, holen Sie erst einmal tief Luft und trällern Sie Ihr Lieblingslied.

SINGEN STÄRKT DEN KÖRPER

Interessant: Damit wir überhaupt singen können, sind vom Kehlkopf bis zum Bauch rund 100 Muskeln beteiligt. Dazu gehören unter anderem das Zwerchfell, die Lunge, die im Kehlkopf

sitzenden Stimmlippen und der sogenannte Vokaltrakt, zu dem Rachen, Mund und Nase gehören.

Die intensivere Atmung beim Singen führt auch zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Körpers, was das Herz-Kreislauf-System stärken und die Immunabwehr verbessern kann.

HERZSCHMERZ HERAUSLASSEN

Den eigenen Liebeskummer in ein Lied verwandeln – das hat auch Popstars wie Adele oder Taylor Swift zu Ruhm und Erfolg verholfen. Denn mit Gesang lassen sich Emotionen leichter ausdrücken und verarbeiten, egal ob Freude, Trauer, Wut oder Liebe. Dabei muss nicht jeder sein eigenes Liebes- oder Trennungslied komponieren. Mitsingen genügt!

GEHIRN-JOGGING IM TAKT

Sich einen Text zu merken, fällt den meisten Menschen mit einer passenden Melodie viel leichter. Wetten, dass auch Sie problemlos Kinderlieder singen können, auch wenn sie vor vielen Jahrzehnten gelernt wurden? Das Lernen und Erinnern von Texten und Melodien fördert das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Besonders im Alter kann regelmäßiges Singen helfen, kognitiven Abbauprozessen entgegenzuwirken und die geistige Fitness zu erhalten.

IM ZWEIFEL TÜR ZU

Kinder singen von Natur aus sehr gern, schon Babys reagieren auf rhythmische Klänge. Mit zwei bis drei Jahren legen die Kleinen dann gesanglich richtig los. Das ist einerseits niedlich, aber eine Dauerbeschallung kann für Eltern auch anstrengend sein. Da heißt es: Ohren zu und durch, denn Singen fördert die sprachliche Entwicklung und Lernfähigkeit. Und Lieder bringen Kindern Sicherheit: Immer wieder die gleichen Texte und Melodien zu wiederholen, vermitteln ein Gefühl von Verlässlichkeit und Geborgenheit. Falls Mama und Papa mal dringend Ruhe brauchen, könnten sie „geheime“ Proben im Kinderzimmer für einen späteren Auftritt vorschlagen.

IM CHOR SIND ALLE GLEICH

Egal, ob jung, alt, groß, klein, arm oder reich – wer einem Chor beiträgt, erlebt oft eine außergewöhnliche Gemeinschaft. Einer der Gründe: Wenn Menschen zusammen singen, synchronisieren sich ihre Atmung und Herzschläge, was zu einem Gefühl der Einheit und Vertrautheit führt und Einsamkeit vorbeugt.



Wer einem Chor beitreten möchte, findet einen zum Beispiel bei der Kirchengemeinde vor Ort oder über www.deutscherchorverband.de.

SIEBEN HYPOTHESEN, WARUM SINGEN GLÜCKLICH MACHT UND GESUND HÄLT

- 1 Singen verbessert die Stimmung und steigert das allgemeine Wohlbefinden
- 2 Singen entspannt und mindert körperlichen und psychischen Stress
- 3 Singen fördert kognitive Leistungen
- 4 Singen fördert die psychische und körperliche Gesundheit
- 5 Singen fördert Spiritualität und sorgt für tiefe seelische Erfahrungen
- 6 Singen fördert ein positives Selbstbild und wirkt gegen psychosoziale Probleme
- 7 Singen fördert Gefühle sozialer Verbundenheit

aus dem Buch
„Warum Singen glücklich macht“
von Prof. Dr. Gunter Kreutz

SCHWEDENRÄTSEL

Rätselspaß

Stoß- waffe im MA.	↖	unbe- mannter Flugkör- per (Kf.)	Form von: sein	Stadt in West- falen	Handels- brauch, Gewohn- heit	↖	Höhen- zug im Weser- bergland	↖	grie- chischer Buch- stabe	↖	Norne der Ver- gangen- heit	↖	Tierpark	alte deutsche Münze	dt. Sende- anstalt (Abk.)	gefühl- samt	Aufguss- getränk	
altägypti- sche Göttin	→				→			5	→			10						
Staat in Südost- europa	→		4				Ausruf d. Freude, Lustig- keit	→			Trocken- vor- richtung (landsch.)	→						
Wasser- vogel	→				GEWINNEN SIE: EIN NUXE GESCHENKSET – VERY ROSE 													9
schiff- barer Kanal in Hamburg	↖	Papa- geien- name	weib- licher Natur- geist												beliebter alter Schlager (engl.)		Stern in der „Leier“	Fast- nacht Feiern- der
↖															zeitlos, immer		8	
Bewegung der Mee- resober- fläche		Pyre- näen- halbinsel	Täu- schung, Blend- werk												An- sprache			
↖															Sohn Abrahams (A. T.)	frühere frz. Münze	Hafen- stadt in Marokko	
Wort des Ein- wandes	→	11																
Wagen- unter- stell- raum	↖	Schuh- macher- werkzeug	Autor von „Ariane“ † 1931	glatt	eine ganze Anzahl	↖	grob- körniger Sandstein	↖	afro- amerik. Musik- stil	↖	Teil von Vietnam	↖	Vorsilbe: naturnah, -belassen		Verband- müll	Kohle- produkt		
↖					Stachel- tier	→					Nasch- werk	→	2					
ugs.: verdor- ben, kaputt	→			Raub- -, Pelztier	→				Wahl- zetteln- kasten	→		3		Lebewohl		12		
Inhalts- losigkeit	→				Radio und Fern- sehen: direkt	→					trop. Laub- baum	→	1					
deutsche Vorsilbe	→		Verbindungs- bolzen	→		7		japani- sche Form des Ring- kampfes	→				Berg- stock bei St. Moritz					

1814 – ratselservice.de

►	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

**Gewinnen Sie *1 von 10*
NUXE Geschenksets - Very Rose**

Beruhigendes Duschgel Very Rose 100 ml
Sinnliches Duftspray Very Rose 30 ml
Hand- und Nagelcreme Very Rose 50 ml

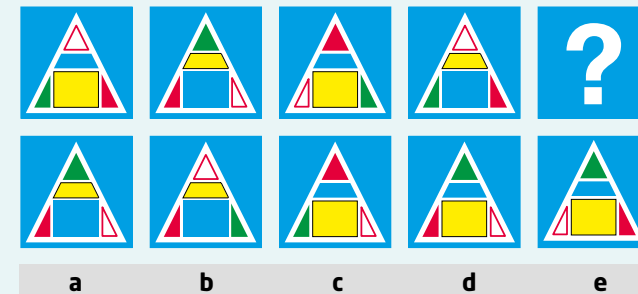
IMPRESSUM: Herausgeber: ELAC Elysée Apotheken Consulting GmbH, Ostenallee 76a, 59063 Hamm
Geschäftsführer: Frank Baer **Projektleitung:** Annie Hildebrandt **Verlag:** KELLING! Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven **Redaktion:** Damian Sicking (Chefredakteur, vi.s.d.p.), Nadine Sorgenfrei, Nina Grellmann, Dr. Melanie Söchtig, Hans-Jörg Zundorf **Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Julia Ott **Redaktionsbeirat:** Thomas Anthes, Florian Wehrenpfennig, Anne Lahoda, Franziska Hoefel, Jens Hohenberger **Art Direction:** Anke Borkowski **Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Z & S Media-team GmbH, Industriest. 23a, 91207 Lauf / Pegnitz, Tel.: 091 23-9645788 E-Mail: zuegner@zs-media-team.de **Druck:** Evers-Druck GmbH, Ernst-Günter-Albers-Straße, 25704 Meldorf. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Sämtliche wirkstoff- und gesundheitsbezogenen 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.

WER IST'S?

Heute Im Jahr 2006 eröffnet sie ein Nobelrestaurant und wenig später eine Konditorei. Dabei geht es ihr wohl eher um den „Spaß an der Freude“ als um den pekuniären Aspekt – schließlich zählt sie zu den Bestbezahlten ihrer Branche. Ihr Geld investiert sie nicht in ein Luxusleben, sondern unterstützt großzügig wohltätige Organisationen: Nach den Terroranschlägen in den USA 2001 und dem Seebeben im Indischen Ozean 2004 spendet sie ebenso je eine Million Dollar wie nach den Erdbeben in Haiti 2010 und Tohoku 2011. Auf eigene Kinder verzichtet sie und adoptiert stattdessen einen Jungen und ein Mädchen. Sie selbst hat eine glückliche Kindheit. Ihre ersten zwölf Lebensjahre verbringt die Tochter einer Opernsängerin in Nürnberg, was auch erklärt, warum ihr Deutsch einen leicht fränkischen Akzent hat. Berühmt wird sie aber in den USA, wo sie zunächst die Highschool abschließt und dann nach New York City zieht, um Schauspielunterricht zu nehmen und erste Erfahrungen auf der Bühne zu sammeln. Währenddessen ist sie aber vor allem damit beschäftigt, sich mit Gelegenheitsjobs wie Hundefriseurin und Discotänzerin über Wasser zu halten. Danach geht es nach Los Angeles, wo sie zunächst kleinere Rollen in Kino und Fernsehen spielt. Dann darf sie sich endlich über ihren ersten finanziellen Erfolg in einem Actionfilm freuen, wird gleichzeitig aber für die „Goldene Himbeere“ als schlechteste Nebendarstellerin nominiert. Ihren Durchbruch erlebt sie ein Jahr später in einem Linienbus. Wer ist die Gesuchte?

LOGISCHE REIHE

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



MAKRORÄTSEL - Was ist hier zu sehen?



JEDEN MONAT GEWINNEN – **JETZT MITMACHEN!**

Coupon einfach in einer Ihrer **Guten Tag Apotheken** abgeben. Viel Glück!

Gewinnen im November

Name/Vorname	
Straße/Hausnummer	
PLZ/Ort	
E-Mailadresse	
Geburtsdatum	

GEWINNEN SIE:
EIN NUXE GESCHENKSET –
VERY ROSE



Lösungswort Schwedenrätsel

1	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. Abgeschluss: 30.11.2024



Arpuria

EIN HIDDEN LUXURY MOUNTAIN HOME

Kostbar – das ist wohl eines der treffendsten Wörter, um das ARPURIA in der Winterwelt des Arlbergs zu beschreiben. Kostbar – nicht im Sinne von goldenen Armaturen und Orientteppichen. Kostbar – im Sinne eines Zuhauses, das versteht, was für viele Menschen heute echter Luxus ist: Leise, sanft, zur Ruhe kommen, sich fallen lassen und entspannen, Zeit für Geselligkeit finden und für sich selbst. ARPURIA denkt Luxus neu. Ein wohltuendes Erlebnis, mitten in dem weltbekannten Wintersportort St. Anton, und doch so herrlich versteckt. Die Gastgeber treibt ein zentraler Gedanke an: Einen Ort zu pflegen, der exklusiv ist, aber nicht pompös. Der jede Annehmlichkeit bietet, aber nicht aufdringlich ist. An dem man alles – und mehr – findet, was man sich von Urlaub wünscht. Die Liebe steckt im Detail: In den edlen Materialien des Interieurs, in Zimmern, die wahre Meisterwerke der Gastfreundschaft sind, in hochwertiger Bettwäsche und kuscheligen

Handtüchern und vielen vermeintlichen „Kleinigkeiten“ mehr. Die Aussicht auf die umliegende Schönheit der Tiroler Landschaft ist faszinierend. Ein Ambiente zum Wohlfühlen für anspruchsvolle Genießer. Mit dem ARIA SPA wurde ein echtes Wellness-Kleinod geschaffen. In- und Outdoor ist der Pool herrlich warm. In der Aroma-Dampfsauna durchatmen, in der Panorama-Sauna weite Blicke schweifen lassen, in der Herbal-Sauna duftet es nach alpinen Kräutern, die Infrarot-Sauna tut einfach gut. Das ARIA SPA ist eine unvergleichliche Chillout-Area. ARPURIAS kulinarische Genießereien sind eine Freude. Produkte höchster Qualität mit maximaler regionaler Herkunft sind für die Küchenmeister eine Selbstverständlichkeit. Gäste schwärmen von dem außergewöhnlich köstlichen ARPURIA-Frühstück mit regionalen Spezialitäten und dem delikaten Genießer-Buffer am Nachmittag mit Tiroler Schmankerln. In zwei außergewöhnlichen Restaurants

spielt sich „Casual Dining“ auf höchstem Niveau ab. Das PURA – casual fine dining verbindet beste Zutaten mit internationalen Einflüssen zu einer modernen und kreativen Küche. Im Q Dinner Club ZENZIS Stube – dem Asian Fusion Pop-Up in der ZENZIS Stube – erleben Gäste eine aufregende Kombination aus asiatischen Aromen und innovativen Gerichten. Dass sich Wintersportler am Arlberg an der Wiege des Skisports befinden, das muss wohl gar nicht erst erwähnt werden. 360 Pistenkilometer, von einfach bis schwierig, von kinderfreundlich bis weltmeisterlich, jeden Tag perfekt präpariert, schneesicher zwischen 1.200 und 2.800 Metern Höhe, Herz was willst du mehr?

Hotel Arpuria
A-6580 St. Anton am Arlberg,
Gastigweg 37
Tel.: +43/(0)5446/2236 0
E-Mail: info@arpuria.com
www.arpuria.com

Gewinnen Sie 3 Nächte für 2 Personen inkl. Halbpension.

Beantworten Sie dazu einfach folgende Frage:

In welchem bekannten Wintersportort liegt das Hotel Arpuria?
(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: 30.11.2024

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!

5

SUDOKU

Die Zahlen von 1 bis 9 sind so in die leeren Felder einzutragen, dass diese in jedem Neunerblock, in jeder Zeile und in jeder Spalte nur einmal vorkommen.

leicht

		8	1			2		6
9	7	6	5	2				3
2		1		6		7		
	1		2	4		6	3	
		4	8		6	1		
	9	2		7	1		5	
		3		5		9		8
4				8	9	3	6	1
7		9			3	5		

mittel

		6		1	8		2	7
7				3		4		
1		4		2	5		3	9
6		2					9	
	1	7				8	4	
	9					1		2
2	7		5	6		9		3
		3		9				1
8	5		3	7		2		

schwer

						5	9	
				9	5		2	1
5	9		4	1				
	8	7		6		3		9
	1	3				7	6	
9		6		3		1	4	
				7	9		1	5
8	3		1	2				
	7	9						

6

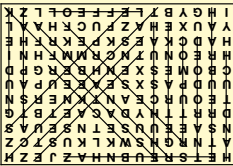
WÖRTERSUCHE

In diesem Rätsel haben wir die aufgeführten Alltagsgegenstände eingebaut. Sie können waagrecht, senkrecht, diagonal, vor- und auch rückwärts gelesen werden.

ARMBANDUHR - COMPUTER - DEODORANT - FERNSEHER - GETRAENKE - HAARBUERSTE - HANDTUCH - HAUSSCHUHE - KAFFEETASSE - KLEIDUNG - LOEFFEL - STRUEMPFE - TASCHENTUCH - TEEKANNE - TEETASSE - WECKER - ZAHNBUEERSTE - ZAHNPASTA

H	E	T	S	R	E	U	B	N	H	A	Z	J	E	Z	H
A	T	N	R	G	H	S	W	K	L	K	U	S	T	C	Z
N	S	A	E	E	U	U	S	E	T	N	S	E	U	A	S
D	R	R	T	T	H	Y	D	A	C	A	E	T	B	T	G
T	E	O	U	R	C	E	A	N	T	K	N	E	R	S	N
U	U	D	P	A	S	X	S	E	A	E	E	U	P	A	U
C	B	O	M	E	S	X	E	N	H	B	E	R	G	P	D
H	R	E	O	N	U	T	N	C	R	M	M	F	H	N	I
H	A	D	C	K	A	E	S	K	P	E	K	R	F	H	E
Y	A	U	X	E	H	A	Z	F	U	C	F	H	A	A	L
I	H	G	Y	B	T	L	E	F	F	E	O	L	L	Z	K

AUFLÖSUNG



6 Wörtersuche

1	7	9	5	4	8	1	2	6	4
8	3	5	1	2	6	9	7	4	5
6	9	5	8	3	7	1	4	2	5
2	1	3	9	5	4	7	6	8	1
4	8	7	2	6	1	3	5	9	2
5	9	2	4	1	3	6	8	7	1
3	6	8	7	9	5	4	2	1	6
7	4	1	6	8	2	5	9	3	1

1	7	9	5	4	8	1	2	6	4
8	3	5	1	2	6	9	7	4	5
6	9	5	8	3	7	1	4	2	5
2	1	3	9	5	4	7	6	8	1
4	8	7	2	6	1	3	5	9	2
5	9	2	4	1	3	6	8	7	1
3	6	8	7	9	5	4	2	1	6
7	4	1	6	8	2	5	9	3	1

5 Sudoku

Seite 27

Schneckenhaus

4 Makrorätsel

Uhrzeigersinn die Farben.)

Dreiecke drehen um wecheln im

einmal gelb und einmal blau. Die

Trapez darüber sind abwechselnd

Lösung: d (Das Rechteck und das

3 Logische Reihe

Sandra Bullock

2 Wer ist?

Seite 25

ERSCHÖPFT? MÜDE?

Hochdosierte Vitamin B12- Versorgung

Einfach sprühen
für mehr Power
& Konzentration

- Preiswert
- Praktisch
- Fruchtig
- Nachhaltig
- Vegan



Besuchen Sie uns unter
www.hevert.de

MEIN FREITAG

ARD



10.00 Kath. Gottesdienst zu Allerheiligen 11.00 Tagesschau 11.15 ARD-Buffet 12.00 Tagesschau 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter/ Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Komödie

20.15 Micha denkt groß FILM Komödie, D, 2024. Mit Charly Hübner 21.45 Smeilungen - Ein Dorf wie Du und ich (1/6) Comedyserie 22.15 Tagesthemen 22.50 Polizeiruf 110 FILM Black Box. Krimireihe, D, 2022 00.20 Rebecka Martinsson FILM Bis dein Zorn sich legt (1+2), Krimireihe, S, 2017

ZDF



09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ARD-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 Abenteuer Auswandern Dokureihe 17.45 Lesch sieht Schwarz 18.00 SOKO Linz 19.00 heute/Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Krimiserie

20.15 Mordsschwestern - Verbrechen ist Familiensache Tödliches Training 21.15 SOKO Leipzig Krimiserie. All in 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale Talkshow. Moderation: Jan Böhmermann 23.30 aspekte 00.15 heute journal update 00.30 Ermittler!

RTL



10.00 Ulrich Wetzler - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzler - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzler - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Show

20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands (3) Vorrunde (3/6) Kandidaten: Alisah Kammer, Giovanni Ertl, Wolf Reinhard Schniewind u.a. Moderation: Laura Wontorra, Jan Köppen, Frank Buschmann 23.15 Höher, schneller, weiter (2) 00.00 Nachtjournal

SAT.1



05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Die Freiheit nehme ich mir / Wo ist Björn / Autodiebstahl - Mann in Lebensgefahr 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Fack Ju Grothe / Blutsbande 15.00 Auf Streife 16.00 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Wahrheit und Pflicht 19.00 Die Spreewaldklinik Mutterliebe 19.45 SAT.1 :newtime



20.15 Show

20.15 The Voice of Germany Show. Battle (4/4) Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber. Moderation: Melissa Khalaj, Thore Schölermann 23.05 Hast du Töne? Show. Mod.: Matthias Opdenhövel 01.30 The Voice of Germany Show

PRO7



05.40 taff. Magazin 06.30 Galileo. Magazin 07.35 Die beste Show der Welt 10.55 Scrubs - Die Anfänger. U.a.: Meine kalte Dusche 14.10 The Big Bang Theory Keiner ist so kaputt wie ich / Prinzessinnen der Wissenschaft / Ordnung in der Abstellkammer / Kein Job fürs Leben / Abschluss-Probleme / Professor Proton / Würfeln und küssen 17.20 ProSieben :newtime 17.30 The Voice of Germany Show. Battle (3/4)



20.15 Actionfilm

20.15 Thor: Tag der Entscheidung FILM Actionfilm, USA, 2017 Mit Chris Hemsworth, Tom Hiddleston 23.00 Malignant FILM Horrorfilm, USA/CHN, 2021. Mit Annabelle Wallis, Maddie Hasson, George Young 01.15 Conjuring 3: Im Banne des Teufels Horrorthriller, USA, 2021

KABEL1



14.40 Shrek 2 - Der tollkühne Held kehrt zurück. Animationsfilm, USA, 2004 16.25 Kabel Eins :newtime 16.35 Shrek der Dritte. Animationsfilm, USA/AUS, 2007. Mit Mike Myers 18.20 Nachts im Museum - Das geheimnisvolle Grabmal. Komödie, USA/GB, 2014. Mit Ben Stiller 20.15 Deutschlands spektakulärste Kriminalfälle 22.20 Navy CIS 00.15 Criminal Minds

VOX



11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Doku 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! Liebe bis ans Ende der Welt. Reportagereihe 22.15 The Commuter. Thriller, USA/GB/F/CHN/CDN, 2018 00.20 Snapped - Wenn Frauen töten

ARTE



17.50 Okawango - Fluss der Träume (3/3) 18.30 Kenia - Land der Kontraste (3/3) 19.20 Arte Journal 19.40 Afrikanische Ärzte im Einsatz für Irland 20.15 Ingo Thiel - Yvonne und der Tod. Kriminalfilm, D, 2024 21.45 Der Taylor-Swift-Effekt - Pop-Ikone und politische Hoffnungsträgerin 22.40 Billie Eilish: Happier Than Ever 00.20 US-Wahl - Showdown in Wisconsin. Dokumentation

3SAT



16.00 Eisenbahn-Romantik 16.45 Mit dem Zug ... 17.30 Eisenbahn-Romantik 18.45 Mit dem Zug ... 20.15 Mord im Orient-Express. Kriminalfilm, USA/GB, 1974 22.15 Mit dem Zug ... 23.10 Bahnknoten Kanazawa - Japans Westküste 23.40 Zwischen Schluchten und Meer - Die Bahnen Toyamas 00.10 Mord im Orient-Express. Krimi, USA/GB, 1974. Mit Albert Finney

WDR



14.40 Wunderschön! 16.00 WDR aktuell 16.20 Giganten im Revier 17.10 Geheimnis 18.00 Geheimnis Kölner Melaten - Stadt der Toten 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit-Geschichten 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort Mörderspiele. Krimireihe, D, 2004 21.45 Kölner Treff 23.45 Die Carolin-Kebekus-Show 00.15 Meuchelbeck (1+2)

NDR



16.15 Gefragt - Gejagt 17.00 NDR Info 17.10 See-hund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Hof-geschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 „Gefundenes Fressen“ - Von Jägern, Sammlern und Selbstversorgern in MV. Dokumentarfilm, D, 2024 21.15 Yared kommt rum 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 00.00 Käpt'n's Dinner

MDR



14.00 MDR um 2 14.25 Elefant, Tiger & Co. 15.15 Gefragt - Gejagt (4) 16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Elefant, Tiger & Co. 20.15 Die Schlager des Monats. Show 21.45 MDR aktuell 22.00 Riverboat 00.00 ZERV - Zeit der Abrechnung (4+5). Serie

BR



16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.45 Gipfeltreffen 18.30 BR24 18.45 Bartgeier - Die Knochenfresser kommen 19.30 Berghütten mit Marcus Fahn 20.00 Tagesschau 20.15 Watzmann ermittelt. Serie 21.50 BR24 22.05 Auf bairisch glacht! Show 22.50 Luther. Drama, D/USA/CZ/I, 2003 00.40 Die Kinder der Seidenstraße. Drama, AUS/CHN/D/USA, 2008

SWR



18.00 Aktuell 18.05 Kulinarische Genüsse im Herbst 18.30 100 Jahre Flughafen in Stuttgart 19.00 Verrückt nach Vinyl - Das lange Leben der Schallplatte 19.45 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Mann seiner Klasse. Drama, D, 2024. Mit Camille Loup Moltzen 21.45 Ein Mann seiner Klasse - Die Doku 22.30 Aktuell 22.45 Nachtcafé 00.15 Krause kommt!

HR



17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Grünes Wunder Costa Rica - Nebelwälder, Vulkane und Karibikstrände 21.00 Unentdecktes Nordnamibia (2) 21.45 hessenschau 22.00 NDR Talk Show 00.00 Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch

Programmänderungen durch die Sender vorbehalten

11|2024 MEIN TAG 28|29

2. November

ARD

08.55 Die Pfefferkörner
09.50 Tagesschau
09.55 Giraffe, Erdmännchen & Co.
11.30 Quarks im Ersten
12.00 Tagesschau
12.15 Die Tierärzte - Retter mit Herz
13.45 Tagesschau
14.00 Schokolade für den Chef
15.30 Die Inselärztin
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
17.52 Das Wetter
18.00 Sportschau
20.00 Tagesschau



20.15 Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell Show.
23.30 Tagesthemen
23.50 Das Wort zum So.
23.55 Die Füchsin
01.25 Tagesschau
01.30 Schutzpatron. Ein Kluftingerkrimi

KABEL1

05.40 Abenteuer Leben Spezial
06.00 Magnum
09.00 Blue Bloods - Crime Scene New York.
10.55 Castle
15.35 Hawaii Five-0
16.25 Kabel Eins :newstime
16.40 Hawaii Five-0.
20.15 FBI: Special Crime Unit.
22.15 FBI: Most Wanted
00.10 Hawaii Five-0

NDR

17.15 Rund um den Michel
18.00 Nordtour
18.45 DAS!
19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau
20.15 Servus, Schwiegersohn!
21.45 Servus Schwiegermutter.
23.15 MDR Regional
23.15 MDR aktuell
01.05 Shorta - Das Gesetz der Stra-Be.

ZDF

11.55 heute Xpress
12.00 einfach Mensch
12.15 Dreiraumwohnung.
13.40 Rosamunde Pilcher: Geerbtes Glück.
15.15 Bares für Rares
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Xpress
17.05 Länderspiegel
17.35 Darm ohne Scham: Rezepte für ein gutes Bauchgefühl
18.05 SOKO Kitzbühel
19.00 heute/Wetter
19.25 Lena Lorenz



20.15 Erzgebirgskrimi
21.45 Der Alte
22.45 heute journal
23.00 Das aktuelle Sportstudio
00.25 heute Xpress
00.30 heute-show
01.00 White House Down
Mit Channing Tatum

VOX

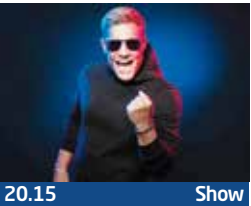
05.00 Medical Detectives
05.45 CSI: NY
06.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier.
11.50 Shopping Queen.
16.50 Der Hundeprofi
17.55 hundertkatz
19.10 Der Hundeprofi - Rütters Team
20.15 G.I. Joe - Die Abrechnung.
22.25 Actionfilm
00.25 Medical Detectives.

MDR

16.00 Sport im Osten
18.00 Das Ding mit dem Wohnen
18.15 Unterwegs in Sachsen-Anhalt
18.45 Glaubwürdig
18.54 Unser Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 MDR aktuell
19.50 Quickie
20.15 El Dorado.
22.20 Sport im Osten.
00.20 Bis zur letzten Runde.

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report.
09.20 Die Spreewaldklinik.
09.15 B Positive
11.55 Die Simpsons
14.50 The Big Bang Theory
17.00 Auf Streife
17.00 Auf Streife
17.45 Gala Magazin.
18.45 RTL Aktuell
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten
19.25 Lena Lorenz



20.15 Deutschland sucht den Superstar
23.00 Take Me Out - Boys Boys Boys
00.10 Deutschland sucht den Superstar
00.25 Zombieland: Doppelt hält besser
01.10 White House Down

ARTE

17.25 Arte Reportage
18.20 Mit offenen Karten
18.35 Der Mississippi: Die Seele Amerikas
19.20 Arte Journal
19.40 Argentinien, von wilden Pferden und sanfter Hand
20.15 In den Fußstapfen von Lucky Luke
22.55 Ein Mammut-Projekt
23.50 42 - Die Antwort auf fast alles
00.25 Kurzschluss. Magazin

BR

17.00 Anna und die Haustiere
17.15 Blickpunkt Sport.
18.45 Zwischen Spessart und Karwendel
18.30 BR24
19.00 Gut zu wissen
19.30 Kunst + Kreppele
20.00 Tagesschau
20.15 Don Camillo und Peppone.
21.55 BR24
22.10 Don Camillos Rückkehr.
23.55 Komödie
01.20 Die größten Pop-Kulthits der 80er
01.20 Ein Baby zum Verlieben.

SAT.1

05.15 Auf Streife - Die Spezialisten.
09.20 Die Spreewaldklinik.
09.15 B Positive
11.55 Die Simpsons
14.50 The Big Bang Theory
17.00 Auf Streife
17.00 Auf Streife
17.45 Gala Magazin.
18.45 RTL Aktuell
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten
19.25 SAT.1 :newstime



20.15 Harry Potter und der Stein der Weisen
23.30 Inside Harry Potter
00.25 Zombieland: Doppelt hält besser
01.10 White House Down

3SAT

17.30 Sonntagsvierer.
18.00 Komödie
19.00 Lokale Zeit
20.00 Tagesschau
20.15 Beethovens Neunte wird
22.45 20 Jahre Beckers
23.05 Nomadland.
00.45 Literatur to go
00.55 Wildes Venedig

SWR

17.30 SWR Sport
18.00 Aktuell
18.15 menschen & momente
18.45 Stadt-Land-Quiz
19.30 Aktuell
20.00 Tagesschau
20.15 Schlager!
21.45 Aktuell
21.50 So war's im Südwesten
23.20 Die größten Pop-Kulthits der 80er
01.20 Ein Baby zum Verlieben.

MEIN SAMSTAG

PRO7

05.35 The Big Bang Theory
08.20 EUREKA - Die geheime Stadt
09.15 B Positive
11.55 Die Simpsons
14.50 The Big Bang Theory
17.00 Auf Streife
17.00 Auf Streife
17.45 Gala Magazin.
18.45 RTL Aktuell
19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten
19.25 SAT.1 :newstime



20.15 Schlag den Star
23.00 Take Me Out - Boys Boys Boys
00.10 Deutschland sucht den Superstar
00.25 Zombieland: Doppelt hält besser
01.10 White House Down

MEIN SONNTAG

ARD

10.55 Tagesschau
11.00 Benefizkonzert des Bundespräsidenten
12.30 Tagess.
12.45 Europamagazin
13.15 Afrikas Jäger der Nacht
14.03 Ein unverwundlicher Dickkopf
15.30 Utta Danella: Das Geheimnis unserer Liebe
17.00 Brisant
17.45 Tagesschau
18.00 Bericht aus Berlin
18.30 Weltspiegel
19.15 Sportschau
20.00 Tagesschau



20.15 Tatort
21.45 Caren Miosga
22.45 Tagesthemen
23.05 Ausgesetzt in der Wüste - Europas tödliche Flüchtlingspolitik
23.50 Da kommt noch was
01.20 Tagesschau

KABEL1

09.50 FBI: Special Crime Unit
11.45 Morlock Motors - Das Team
13.00 Mein Lokal, Dein Lokal
16.00 Kabel Eins :newstime
16.10 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt
18.10 Morlock Motors - Big Deals im Westerwald
20.15 Deutschlands größte Geheimnisse
22.20 Abenteuer Leben am Sonntag
01.15 Jürgen B. Hausmann - „Wie geht es? - Et geht!“

NDR

16.30 Schmeckt. Immer.
17.00 Bingo!
18.00 Ostseereport
18.45 DAS!
19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau
20.15 Servus, Schwiegersohn!
21.45 Servus Schwiegermutter.
23.15 MDR Regional
23.15 MDR aktuell
01.05 Shorta - Das Gesetz der Stra-Be.

ZDF

10.15 Bares für Rares - Händlerstücke
11.55 heute Xpress
12.00 Bares für Rares - Lieblingsstücke
14.10 Duell d. Gartenprofis
14.55 Mein Zuhause richtig schön
15.40 heute Xpress
15.45 Greenwashed?
16.15 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.15 Spiel um Milliarden
18.00 ZDFreportage
18.30 Essen Dokureihe
18.55 Aktion Mensch
19.00 heute
19.10 Berlin direkt
19.30 Entdeckung der Zeit



20.15 Mit Herz und Holly: Lichtblicke
21.45 heute journal
22.15 The Chelsea Detective
23.45 Propaganda - Die dunkle Macht
00.30 heute Xpress
00.35 Marie fängt Feuer
01.45 CSI: Den Tatern auf der Spur

VOX

05.00 Medical Detectives
05.40 CSI: NY
06.25 Criminal Intent - Verbrechen im Visier.
10.40 Shopping Queen.
16.50 Der Hundeprofi
17.55 hundertkatz
19.10 Der Hundeprofi - Rütters Team
20.15 G.I. Joe - Die Abrechnung.
22.25 Actionfilm
00.25 Medical Detectives.

MDR

18.05 Brisant
18.52 Unser Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 MDR aktuell
19.50 Kripo live
20.15 Damals war's.
21.45 MDR aktuell
22.00 Sportschau - Bundesliga am Sonntag
22.20 Osteuropa nach dem Holocaust
23.05 Herr Zwillings
23.35 Let's fly high
00.05 Quizduell-Olymp

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report.
09.15 Spider-Man: Homecoming.
11.35 Actionfilm
13.05 Harry Potter und der Stein der Weisen.
15.55 Die Unvermittelbaren
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich
19.00 heute
19.10 Berlin direkt
19.30 Entdeckung der Zeit



19.00 American Football: NFL Week 9
22.25 American Football: NFL Week 9
01.45 CSI: Den Tatern auf der Spur

ARTE

17.40 Das Requiem von Faure
18.25 Karambolage
18.40 Zu Tisch ...
19.10 Arte Journal
19.30 Belgien - Krabbenfischen mit Pferden
20.15 Faustrecht der Prärie.
21.50 Henry Fonda - Der Präsident der Namenlosen.
22.45 Don Giovanni aus Salzburg
02.20 Der wunderbare Udo Kier

BR

16.45 Verliebt in Venedig
17.15 Einfach & köstlich
17.45 Regionales
18.30 BR24
18.45 freizeit
19.15 Unter unserem Himmel.
20.00 Tagesschau
20.15 BR Heimat - Zsammg'spuit.
22.50 Was geschah mit Mandy Müller?
00.30 David Copperfield
23.00 Auf bairisch gl'acht!
23.45 Das schafft du nie!
00.00 Y-Kollektiv

SAT.1

05.40 Auf Streife - Berlin Basis:Kirche
08.35 Musik Spezial: Helene Fischer
09.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen
12.05 Inside Harry Potter
13.05 Harry Potter und der Stein der Weisen.
15.55 Die Unvermittelbaren
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich
19.00 heute
19.10 Berlin direkt
19.30 Entdeckung der Zeit



20.15 Fack ju Göhte 3
22.50 Türkisch für Anfänger
00.55 Fack ju Göhte 3
02.55 Das Muttersöhnchen
03.10 Conjuring 3: Im Banne des Teufels

3SAT

19.40 Palermo ist ein Mosaik.
20.00 Tagesschau
20.15 Mitternachtsspitzen.
21.15 Ladies Night.
22.00 Ghostbusters - Die Geisterjäger.
23.45 Ghostbusters II.
00.20 Medical Detectives.

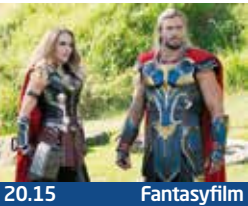
SWR

18.45 Treffpunkt. Reportage
19.15 Die Fallers.
20.00 Tagesschau
20.15 Das Elsass - Eine kulinarische Reise
21.45 Dokumentation
22.00 Sportschau - Bundesliga am Sonntag
22.05 SWR Sport
22.50 Was geschah mit Mandy Müller?
00.30 David Copperfield
23.00 Auf bairisch gl'acht!
23.45 Das schafft du nie!
00.00 Y-Kollektiv

3. November

PRO7

05.10 B Positive
06.05 How I Met Your Mother
07.30 Captain Marvel.
09.55 Thor: Tag der Entscheidung.
12.05 Inside Harry Potter
13.05 Harry Potter und der Stein der Weisen.
15.55 Die Unvermittelbaren
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich
19.00 heute
19.10 Berlin direkt
19.30 Entdeckung der Zeit



20.15 Thor: Love and Thunder
22.35 Black Panther
01.10 10 Cloverfield Lane
03.10 Conjuring 3: Im Banne des Teufels

4. November

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/ Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Wirklich nochmal Trump, Amerika? Dokumentation 21.15 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.50 Der Trump-Einflüsterer - Der republikanische Königsmacher Roger Stone Doku-film, DK, 2023 00.20 Tagesschau 00.30 Tatort Unter Feuer Krimireihe, D, 2024 Mit K. Hanczewski

ZDF

05.30 MoMa 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Hamburg 19.00 heute/Wetter 19.25 WISO



20.15 Solo für Weiss Tödliche Wahl. Krimireihe, D, 2024. Mit Anna Maria Mühe 21.45 heute journal 22.15 Chase - Nichts hält ihn auf Thriller, USA, 2022 23.40 heute journal update 23.55 Sisterqueens Dokufilm, D, 2024 01.30 Mit Herz und Holly: Diagnose Neustart Arztfilm, D, 2023

RTL

10.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzl - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Bauer sucht Frau (6) Doku-Soap. Moderation: Inka Bause 22.15 RTL Direkt 22.35 Ralf, der Bauernreporter (6) Doku-Soap 23.25 Spiegel TV Magazin 00.00 Nachtjournal/ Nachtjournal Spezial: FAKTENZEICHEN 00.45 Justice - Die Justisreportage

SAT.1

05.05 Auf Streife 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Sie hustete und prustete / Banane / Baby verstoßen und ausgesetzt? 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten 15.00 Auf Streife 16.00 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt Reportagereihe 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Serie. Flucht nach Frankfurt 19.00 Die Spreewaldklinik Serie. Der Einzug 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap. Experten: Sandra Köhldorfer, Beate Quinn, Markus Ernst 23.05 Verrückt nach Liebe Reportagereihe Alltagsmagie 00.05 Hochzeit auf den ersten Blick 02.30 So gesehen 02.35 Auf Streife Doku-Soap U.a.: Polenallergie

PRO7

05.15 Scrubs - Die Anfänger 06.55 Mr. Griffin - Kein Bock auf Schule. Comedyserie 07.45 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle. Sitcom 09.35 Two and a Half Men 10.55 The Big Bang Theory 12.15 Scrubs - Die Anfänger 13.10 Two and a Half Men. Sitcom 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie 19.05 Galileo Magazin



20.15 Forrest Trump - Amerika vor der Schicksalswahl Dokumentation 23.00 Jenke. Crime. Reihe Die Macht der Kartelle Moderation: Jenke von Wilmsdorff 01.00 Forrest Trump - Amerika vor der Schicksalswahl 03.15 ProSieben :newstime 03.20 The Last Man on Earth Comedyserie

MEIN DIENSTAG

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagesschau 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie. Nackte Tatsachen 21.00 In aller Freundschaft Ausgeträumt 21.45 Report Mainz Mod.: Nadia Kailouli 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger Diskussion 01.00 Harris gegen Trump: US-Wahl live Bericht Mod.: Anna Planken, Sven Lorig (-5.30)

ZDF

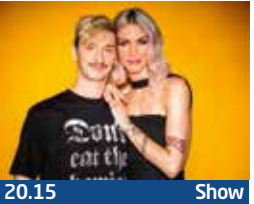
05.30 ARD-MoMa 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Köln 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 ZDF spezial Amerika wählt - Harris oder Trump? 21.00 Harris gegen Trump - Amerika hat die Wahl 21.45 heute journal 22.15 Die großen Fragen des Lebens: Drei Generationen geben Antwort 22.45 Terra X Harald Lesch 23.15 Markus Lanz 00.30 Die Nacht der Entscheidung

RTL

09.00 GZSZ 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzl - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (8) Show 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner 00.00 Nachtjournal 00.35 RTL Nachtjournal Spezial Countdown zur US-Wahl 01.00 Kampf ums Weiße Haus Bericht (-6.00)

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Auf Exchse / Babyparty Hard / Blitzerbrand 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Rolltreppe abwärts / Zukunftsängste 15.00 Auf Streife Doku-Soap Schock fürs Leben 16.00 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt Reportagereihe 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Das Geständnis 19.00 Die Spreewaldklinik Ausnahme-situation 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Navy CIS Serie. Wer ist Lily? 21.15 Navy CIS: Hawaii Alle für Einen 22.10 FBI: Special Crime Unit Vaterliebe 23.10 FBI: Most Wanted Richter und Henker 00.00 :newstime Spezial Kampf ums Weiße Haus. Moderation: Claudia von Brauchitsch, Angela van Brakel (-5.30)

PRO7

05.10 taff 05.55 Galileo 06.55 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle 09.35 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.40 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Ihr Kinderlein kommet / Auf dänische Steine können Sie bauen 19.05 Galileo Magazin



20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Kandidaten: Anke Engelke, Bastian Pastewka, Axel Stein, Paul Janke, Dimitrij Schaad, Alii Neumann 23.00 Late Night Berlin 00.00 :newstime Spezial Kampf ums Weiße Haus Bericht. Moderation: Claudia von Brauchitsch, Angela van Brakel (-5.30)

KABEL1

11.05 Castle 13.00 Castle 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 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 Meg. Sci-Fi-Film, USA/CHN, 2018 22.35 Deep Blue Sea. Actionthriller, USA/MEX, 1999 00.40 Keine halben Sachen. Krimikomödie, USA, 2000

VOX

06.45 CSI: NY 07.40 CSI: Den Tätern auf der Spur (9+11+14-15) 11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko 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 Mälzer und Mraz liefern ab! (1) Show 23.55 vox nachrichten 00.15 Medical Detectives

ARTE

14.15 Die Farbe der Lüge. Krimi, F, 1999 16.25 Animalisch - Das Tier und wir (2/5) 16.55 Stille Wasser (3/4) 17.50 Die Farben Chinas (3+1/5) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Viva Maria! Komödie, F/I, 1965 22.05 Brutale Stadt. Actionfilm, I/F, 1970 23.45 Das Echo. Dokumentarfilm, MEX, 2023 01.20 Where We Used to Sleep. Dokufilm, D, 2022

3SAT

17.45 An der Toskanischen Küste 18.30 nano 19.00 WDR aktuell / Lokalzeit 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Vom Wildtier zum Haustier - Wie Tiere zur Familie wurden 21.00 Jagdkumpare - Wie der Hund auf den Menschen kam. Doku 21.40 Vielfältige Vogelwelt Österreich 22.00 ZIB 2 22.25 Einzeltäter. München / Halle. Dokufilm, D, 2023 01.00 Drei Frauen gegen Rechtsextremismus

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lecker an Bord (5/6) 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.15 Jürgen Beckers: Hausmann macht Schule. Show 23.00 Babbel Net! Show 23.35 Quizduell - Olymp. Show

KABEL1

11.05 Navy CIS. Krimiserie 14.55 Castle. Der Zweck heiligt die Mittel 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Leg dich nicht mit Zohan an. Actionkomödie, USA, 2008 22.35 Pain & Gain. Actionkomödie, USA, 2013 01.05 Leg dich nicht mit Zohan an. Actionkomödie, USA, 2008

VOX

07.40 CSI: Den Tätern auf der Spur 11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 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 Hot oder Schrott - Die Allestester. Doku-Soap 22.15 Hot oder Schrott - Promi Spezial. Doku-Soap 23.55 US-Wahlen 2024 - Das Tabuthema in meiner Swiss-Lane Bridge (1+2/6). Serie

ARTE

14.15 Mr. & Mrs. Bridge. Drama, USA/CDN/GB, 1990 16.25 Die Bienenflüsterer (9/15) 16.55 Stille Wasser (2/4) 17.50 Die Farben Chinas (2+4/5) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Die Spaltung der Welt (1-3/6) 22.55 Die Bewegung der Blockfreien - Der vergessene dritte Weg. Dokumentation 23.55 US-Wahlen 2024 - Das Tabuthema in meiner Swiss-Lane Bridge (1+2/6). Serie

3SAT

18.30 Geschlechterspezifisches Training - Warum Frauen anders Sport treiben sollen als Männer 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Bombengeschäft. Krimireihe, D, 2019 21.45 WDR aktuell 22.15 Der Kroatien-Krimi: Tod im roten Kleid. Krimireihe, D, 2021 23.40 Der Kroatien-Krimi: Vor Mitternacht. Kriminalfilm, D, 2022 01.10 Morden im Norden. Scharfe Krallen

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort Bombengeschäft. Krimireihe, D, 2019 21.45 WDR aktuell 22.15 Der Kroatien-Krimi: Tod im roten Kleid. Krimireihe, D, 2021 23.40 Der Kroatien-Krimi: Vor Mitternacht. Kriminalfilm, D, 2022 01.10 Morden im Norden. Scharfe Krallen

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt. Magazin. Moglepackung Vanille: Wie viel steckt wirklich drin? 21.00 Die Natur-Docs. Magazin 21.45 NDR Info 22.00 Arm und eingesperrt - Sind vor dem Gesetz alle gleich? 22.45 NDR Kultur - Das Journal 23.15 Mummo-la - Finnische Weihnachten. Komödie, S/FIN, 2023 01.05 Sex. Drama, DK, 2020

MDR

16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant. Magazin 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Mach dich ran! Das MDR-Spiel 20.15 Polizeiruf 110 Mordsfreunde. Krimireihe, D, 1999 21.45 MDR aktuell 22.10 Fakt ist! 23.10 Auf dem Weg. Drama, F, 2023 00.45 Masserberg. Drama, D, 2010

BR

16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regionales 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 19.00 Querbeet 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Landfrauenküche 21.00 Traumhäuser 21.45 BR24 22.00 Lebenslinien 22.45 Wild auf Jagd im Gebirge 23.30 Nachtlinie 00.00 À la française - geistliche Chormusik aus Frankreich

SWR

16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Lecker aufs Land (4) 21.00 Traumhaft Wohnen - Die ARD Room Tour 21.45 Aktuell 22.00 Sag die Wahrheit. Show 22.30 Meister des Alltags. Show 23.00 Quizduell-Olymp 23.50 strassen stars 00.20 Die Montagmaler (4)

HR

17.45 hessenschau 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Plötzlich war ich taub 21.30 hessenschau 21.45 Tatort Neugeboren. Krimireihe, D, 2021 23.15 heimspiel! 00.00 Auf den Spuren des eiskalten Szenewirts (1)

NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Operation Windrad-Bau - Hightech und große Hürden 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Polizeiruf 110 Daniel A. Krimireihe, D, 2023 23.30 Weltbilder 00.00 Juan Carlos - Liebe. Geld. Verrat. Dokumentarfilm, D, 2023

MDR

18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Einfach genial 20.15 Umschau 21.00 Mauer, Bunker, Grünes Band - Die neue Erinnerungskultur 21.45 MDR aktuell 22.10 Generation Crash - Wir Ost-Millennials (1/2) 22.55 Polizeiruf 110 Keine Liebe, kein Leben. Krimireihe, D, 1994 00.20 Rentnercops. Krimiserie

BR

16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regionales 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 19.00 Gesund-heit! 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort Das Haus am Ende der Straße. Krimireihe, D, 2015 21.45 BR24 22.15 Steirerster. Kriminalfilm, A, 2022 23.45 Bestes Kabarett! 00.30 Karlsplatz

SWR

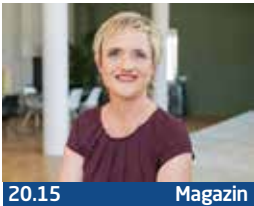
15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Marktcheck. Magazin 21.00 Die Ökochecker 21.45 Aktuell 22.00 Comedy Scheune. Show 22.30 Comedy vom Rhein (3) 23.00 Alfons und Gäste 23.45 kabarett.com 00.30 Die Carolin Kebekus Show

HR

18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Kochs anders - Gourmetideen aus Hessen 21.00 Neue Generation Handwerk - Die Schrauberinnen 21.45 Tobis Urlaubstrib 22.15 hessenschau 22.30 Die Reifeprüfung. Tragikomödie, USA, 1967 00.10 Tokyo Vice (3+4)

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Watzmann ermittelt 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter vor acht 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Brennpunkt Amerika hat gewählt. Mod.: Ellen Ehn 21.00 Maischberger 22.15 Tagesthemen 22.50 Plusminus 23.20 Vater bekannt - ein Samenspender und seine 30 Kinder 00.05 Tagesschau 00.15 Wir sind doch Schwestern Drama, D, 2018 01.50 Tagesschau

KABEL1

11.10 Bull 14.50 Castle 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 Kong: Skull Island. Actionfilm, USA/CHN, 2017. Mit Tom Hiddleston 22.35 Meg. Sci-Fi-Film, USA/CHN, 2018 00.45 Kong: Skull Island. Actionfilm, USA/CHN, 2017

NDR

18.15 Die Hundeflüsterin - Kathrin und der beste Wasserhund Europas 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Das geheime Leben der Rothirsche 21.00 Wo seid ihr? - Die Blachs. Das Schicksal einer jüdischen Familie 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 22.45 Gags - Comedy Deluxe. Show 23.05 Zapp 23.50 Money Maker 00.50 extra 3

ZDF

09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute/Wetter 19.25 ZDF spezial



20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst Magazin U.a.: Mordopfer ohne Namen / Tödliche Stiche / Räuber im Haus / Im Schlaf angeschossen 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal spezial Magazin 23.00 sportstudio UEFA Champions League 00.00 Markus Lanz 00.45 heute journal update

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen. Doku-Soap 16.00 Guidos Deko Queen 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 Doc Caro - Jedes Leben zählt (6). Dokumentationsreihe 22.15 Die Rettungsflyger - Hilfe aus der Luft (5+4) 00.15 vox nachrichten 00.35 Medical Detectives

MDR

18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Tierisch, tierisch 20.15 Exakt - Das Nachrichtenmagazin 20.45 Captagon - Drehkreuz Deutschland 21.15 Die Spioninnen - im Auftrag der DDR 21.45 MDR aktuell 22.10 Tatort Totenmesse. Krimireihe, D, 2001 23.40 Olafs Klub 00.25 extra 3 Spezial. Magazin

RTL

10.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 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 - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Deutschland sucht den Superstar Show. Recall (4/4) Jury: Dieter Bohlen, Beatrice Egli, Loredana, Pietro Lombardi 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami (5-7) Krimiserie. Eine Hand tötet die andere / Ein Fluch geht um / Benzin im Blut

ARTE

14.20 Der Vorleser. Drama, USA/D, 2008 16.15 Kate Winslet, entschiedentlich authentisch 17.20 Die Biennenflüsterer (10/15) 17.50 Die Farben Chinas (5/5) 18.35 Inselwelt Philippinen (1/3) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Die Spaltung der Welt (4-6/6) 22.50 Jinpa - Eine Geschichte aus Tibet. Drama, CHN, 2018 00.20 One Lane Bridge (4+5/6)

BR

18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 Stationen 19.30 Dahoam is Dahoam. Soap 20.00 Tagesschau 20.15 Münchner Runde 21.15 Kontrovers 21.45 BR24 22.00 Ausgesetzt in der Wüste - Europas tödliche Flüchtlingspolitik. Doku 22.45 Traum weise. Sehnsucht nach Veränderung. Dokumentarfilm, D, 2021 00.20 kinokino

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap 13.00 :newstime Spezial 13.25 Auf Streife - Die Spezialisten. Die Schnitzeljagd / Blutiges Zusammentreffen 15.00 Auf Streife 16.00 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Die Last der Wahrheit 19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie. Flucht 19.45 SAT.1 :newstime 20.10 :newstime Spezial Amerika hat gewählt



20.30 The Taste Show. Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Kumpfner, Alexander Herrmann, Mario Gamba. Moderation: Angelina Kirsch 23.40 The Taste on Tour - Duell der Löffel Magazin. Mitwirkende: Alexander Kumpfner, Max Strohe, Alina Meissner-Bebrout 00.25 Best-of The Taste

3SAT

15.30 50 Gründe 17.00 Umbrien - Herz und Seele Italiens 17.45 Der Süden der Toskana: Von San Gimignano zur Maremma 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Exodus? Eine Geschichte der Juden in Europa. Dokumentarfilm, D, 2018 21.45 Madeira - Juwel im Atlantik 22.00 ZIB 2 22.25 Faltenfrei. Komödie, D, 2021 00.00 10vor10

SWR

16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Fischer 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 Aktuell 22.00 Tatort Gold. Krimireihe, D, 2023 23.30 FILM Charlotte Link: Die Entscheidung. Krimi, D, 2020 01.00 FILM Der Prag-Krimi: Der kalte Tod (2). Krimi, D, 2018

PRO7

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Two and a Half Men 10.55 The Big Bang Theory 12.15 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 13.10 Two and a Half Men 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Juckreiz im Gehirn / Bier und Football / Jodeln für Nerds 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Ziemlich beste Freundin / Feigheit kommt vor dem Fall 19.05 Galileo Magazin



20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff 21.25 Die Quatsch Comedy Show Gäste: Mirja Boes, Yannick de la Pêche, Jochen Falck, Jan van Weyde 22.30 Die nervigsten Show. Promi-Paare 23.35 Der Upir Serie. Operation / Abrechnung 00.40 Die Quatsch Comedy Show

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Teenie-Terroristen - warum wollen Minderjährige töten? 23.00 Mission Wahrheit - Die New York Times und Donald Trump

HR

18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Mex - Das Marktmagazin 21.00 Mit-tendrin - Flughafen Frankfurt 21.45 Auf den Spuren des eiskalten Szenewirts (2) 22.10 hessenschau 22.25 La Palma und der Vulkan - Eine Insel kämpft sich zurück 22.55 Weissensee 00.35 State of the Union

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagesschau 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen/Wetter 19.55 Wirtschaft vor acht 20.00 Tagesschau



20.15 Wolfsland Schwarzer Spiegel Krimi, D, 2024 21.45 Aufstand der Enttäuschten? - USA nach der Wahl 22.15 Tagesthemen 22.50 Nuhr im Ersten 23.35 Die Carolin-Kebekus-Show (3/10) 00.05 Tagesschau 00.15 Wolfsland Schwarzer Spiegel Krimi, D, 2024

KABEL1

10.10 Elementary 14.50 Castle 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. Reportagereihe 20.15 Morlock Motors - Big Deals im Westwald. Doku-Soap 22.20 K1 Magazin 23.20 Deutschlands größte Geheimnisse. Show 01.20 Kabel Eins :newstime

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Die Superschrauber in der Maisernte - Unterwegs mit Werner & Robby 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Portugals Costa Verde - Die grüne Küste am Atlantik 21.00 Madeira - Portugals Blüthenmeer im Atlantik 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 23.35 Großstadtrevier 00.25 Hamburg Transit

ZDF

05.30 ARD-MoMa 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute/Wetter 19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Die Bergretter Gipfelrausch. Nach einem Gleitschirmunfall von Steffens Frau wird seine illegale Cannabis-Plantage entdeckt, die er zur Rettung des Hofes betrieb. 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 00.30 heute journal update 00.45 Das Traumschiff Serie. Coco Island

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 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 Lucy. Actionfilm, F/USA/D/TWN/CDN/GB, 2014. Mit Scarlett Johansson 22.00 Wanted. Actionfilm, USA/D, 2008 00.05 vox nachrichten 00.25 Medical Detectives

RTL

10.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 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 - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Fußball: Europa League Möglich: Hoffenheim - Lyon. Die Sinsheimer sind mit einem 1:1-Unentschieden gegen den dänischen Vertreter FC Midtjylland in die Europa League gestartet. 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami Wer hat Natalias Schwester? 01.20 CSI: Miami

ARTE

12.40 Stadt Land Kunst 14.15 Napoli - Elite für den Führer. Drama, D, 2004 16.55 Stille Wasser (4/4) 17.50 Inselwelt Philippinen (2+3/3) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Das deutsche Woodstock - Flower-Power in der Pfalz. Dokumentation 21.00 Mord im Mittsommer (2/3) Lili. Krimireihe, S, 2022 22.30 East Side (1-5/10) 02.15 Unser Bauch

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap 15.00 Auf Streife 16.00 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt Reportagereihe 17.00 Notruf Reportagereihe 18.00 Für alle Fälle Familie Serie. Zwischen Kopf und Herz 19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie. Die Lösung 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Elena Uhlig, Tim Bendzko Moderation: Jörg Pilawa 22.25 Schätze die Plätze Show. Moderation: Daniel Boschmann 23.25 The Floor Show 01.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland?

3SAT

12.50 Querbeet 13.20 Traumziele Südostasiens (1-4/4) 16.15 Asiens wilde Überlebenskünstler (1-3/3) 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Anders im Kopf - Neurodiversität als Stärke. Doku 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 23.00 Eine Gesellschaft ohne Kinder 23.50 Zapp 00.35 10vor10 01.05 Maischberger

SWR

17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Zur Sache Baden-Württemberg! 21.00 Sabines Reise zum Licht - Eine Landwirtin auf neuen Wegen 21.45 Aktuell 22.00 WaPo Bodensee. Krimiserie Kabarettpreis 2024 22.45 BR24 23.00 Capriccio 23.30 Servus Baby 00.30 Startrampe. Magazin

PRO7

05.10 taff 05.55 Galileo 07.00 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.15 Scrubs - Die Anfänger 13.10 Two and a Half Men 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Der traurige Clown / Wir kentern alle in einem Boot 19.05 Galileo Magazin



20.15 Destination X Doku-Soap. Mitwirkende: Tina Ruland, Ekaterina Leonova, Madita van Hülsen, Andreas Elsholz, Leyla Lahouar, Philipp Boy, Max Bornmann, Hanna Sökeland 22.55 Das große Promi-Büßen Show. Moderation: Olivia Jones 01.15 Good Luck Guys

8. November

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffet 12.00 Tagesschau 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau 19.50 Wetter/ Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Die Eifelpraxis Wann, wenn nicht jetzt. Drama, D, 2024 Mit Jessica Ginkel 21.45 Smeilingen - Ein Dorf wie Du und ich (2/6) Comedyserie 22.15 Tagesthemen 22.50 Tatort In seinen Augen Krimireihe, D, 22 00.20 Rebecka Martinsson Denn die Gier wird euch verderben (1+2) Krimireihe, S, 17

ZDF

05.30 ARD-MoMa 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-MiMa 14.00 heute - Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Linz 19.00 heute/Wetter 19.25 Bettys Diagnose Wanderjahre



20.15 Mordsschwestern - Verbrechen ist Familiensache Familientradition 21.15 SOKO Leipzig Unter die Haut 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte Kitsch! Warum wir ihn hassen - und lieben 00.15 heute journal update 00.30 Ermittler!

RTL

06.00 Punkt 6 07.00 Punkt 7 08.00 Punkt 8 09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzel 11.00 Barbara Salesch 12.00 Punkt 12 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 - Magazin 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Crushkurs



20.15 Ninja Warrior Germany Die stärkste Show Deutschlands Show, Vorrunde (4/6) In der vierten Vorrunde kämpfen 40 Ninjas ums Weiterkommen, darunter auch mindestens zwei Frauen. 23.15 Höher, schneller, weiter (3) Show 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami 03.00 CSI: New York

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Ungetraut / Ein geplatztter Coup 15.00 Auf Streife Doku-Soap. Noch ein Kuss, dann ist Schluss 16.00 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Der Theatertrick 19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie. So nah und doch so fern 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 The Voice of Germany Show Teamfights (1/3) Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber 23.10 Hast du Töne? Show. Mod.: Matthias Opdenhövel 01.35 The Voice of Germany Show 03.55 Die dreisten drei - Die Comedy-WG

PRO7

06.35 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.15 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.35 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.40 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Trickserie. Super Franchise Me / Fracking, Freude, Eierkuchen 19.05 Galileo Magazin



20.15 Escape Room Horrorfilm, USA/SA, 2019. Mit Taylor Russell, Jay Ellis 22.20 TV total Wok-WM Das Qualifying 00.25 Crank 2 - High Voltage Actionfilm, USA, 2009 02.10 ProSieben :newstime 02.15 10 Cloverfield Lane Thriller, USA, 2016 04.10 Girls' Night Out Thriller, CDN, 2017

MEIN SAMSTAG

ARD

08.45 neuneinhalb 08.55 Die Pfefferkörner 09.50 Tagesschau 09.55 Giraffe, Erdmännchen & Co. 11.30 Quarks im Ersten 12.00 Tagesschau 12.15 Die Tierärzte - Retter mit Herz 13.45 Tagesschau 14.00 Liebe im Halteverbot Komödie, D, 2008 15.30 Eine Liebe in der Stadt des Löwen Liebesdrama, D, '09 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 17.52 Das Wetter im Ersten 18.00 Sportschau 20.00 Tagesschau



20.15 Die Toten am Meer Tod an der Klippe Kriminalfilm, D, 2024 Mit M. Tanczik 21.45 Steirertod Kriminalfilm, A, 2021 Mit Miriam Stein 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum So. Mit Alexander Höner 23.40 Die Füchsin Romeo muss sterben. Kriminalfilm, D, 2021 01.10 Tagesschau

ZDF

10.00 PUR+ 10.25 Notruf Hafenkante 11.10 SOKO Stuttgart 11.55 heute Xpress 12.00 einfach Mensch 12.15 Ausgerechnet Sylt. Komödie, D, 2018 13.40 Rosamunde Pilcher: Wo dein Herz wohnt. Liebesdrama, D, 2018 15.10 heute Xpress 15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Mission Artenschutz 18.05 SOKO Kitzbühel 19.00 heute/Wetter 19.25 Lena Lorenz



20.15 Die Giovanni Zarrella Show Mitwirkende: Roland Kaiser, Maite Kelly, Max Giesinger, Nino de Angelo, Marianne Rosenberg u.a. 23.15 heute journal 23.30 Das aktuelle Sportstudio Fußball: Bundesliga, 10. Spieltag, Abendspiel 00.55 heute Xpress 01.00 heute-show

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. U.a.: Fremder Junge in Kinderzimmer / Mutter mit Baby in Gefahr / Geheime Verehrerin bedroht Beziehung / Mann vermisst seine schwangere Frau 13.15 Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap 15.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht 17.45 Gala Magazin Mod.: Annika Lau 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten Magazin. Moderation: Annika Begiebing



20.15 Deutschland sucht den Superstar Das große Finale Jury: Dieter Bohlen, Beatrice Egli, Loredana, Pietro Lombardi 00.00 Take Me Out - Boys Boys Boys (8) Flirtwillige schwule Männer dürfen an die Buzzer. 01.10 Deutschland sucht den Superstar Show. Recall (4/4)

SAT.1

05.30 Auf Streife - Spezialisten 09.20 Die Spreewaldklinik. Der Einzug / Ausnahmesituation / Flucht / Die Lösung / So nah und doch so fern 12.55 Auf Streife 14.55 Auf Streife Doku-Soap. Braut im Alleingang / Braut vor Hochzeit umgebracht? 17.00 Auf Streife Doku-Soap 18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Elena Uhlig, Tim Bendzko 19.55 SAT.1 :newstime



20.15 Harry Potter und die Kammer des Schreckens Fantasyfilm, GB/USA, 2002. Mit Daniel Radcliffe 23.30 Inside Harry Potter Vom Film zu Franchise 00.30 Shape of Water - Das Flüstern des Wassers Drama, USA/CDN/MEX, 2017. Mit S. Hawkins 02.40 The House Next Door Mysterythriller, USA/CDN, 2006

PRO7

06.50 Galileo 07.50 Superior Donuts 08.20 EUREKA - Die geheime Stadt 09.10 B Positive 12.00 Simpsons 14.55 The Big Bang Theory Eisenbahnromantik / Die Spaßbremse 15.50 The Big Bang Theory Sitcom 16.45 How I Met Your Father Serie 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Plus Animal Alarm: Tierretter im Einsatz (2) 19.05 Galileo X-Plorer Die größten Rätsel der Welt - Europa



20.15 TV total WOK WM Show. Mit Sebastian Pufpaff. Ein deutsches Wintermärchen im Eiskanal? Sebastian Pufpaff hat nur ein Ziel: Gold für Deutschland! 00.15 Schlag den Star Show. Kandidaten: Bausa, Emilio Sakraya Moderation: Elton 04.35 How I Met Your Father Serie

KABEL1

11.05 The Mentalist 14.50 Castle 15.50 Castle 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 Deutschlands spektakulärste Kriminalfälle. Dokumentationsreihe 22.20 Navy CIS. In einer Nusschale / Castor und Pollux 00.15 Criminal Minds. Die perfekte Stadt

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap 22.15 Lucy. Actionfilm, F/USA/D/TWN/CDN/GB, 2014. Mit Scarlett Johansson 00.00 vox nachrichten 00.20 Snap-ped - Wenn Frauen töten

ARTE

16.55 Stille Wasser 17.50 Naturjuwel Südkorea (1+2/2) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Meinen Hass bekommt ihr nicht. Drama, D/F/B, 2022 21.50 Status Quo - Rockin' All Over the World. Dokumentarfilm, GB, 2012 23.20 The Rolling Stones Rock and Roll Circus (1968) 00.25 Wer hat den Schenkel von Jupiter geklaut? Komödie, F, 1980

3SAT

17.00 Borneo - Grünes Juwel am Äquator 17.45 Hawaii - Tropisches Inselparadies 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Martha Liebermann - Ein gestohlenes Leben. Kriegsdrama, D/CZ, 2022 21.45 Normandie - Von Honfleur bis Omaha Beach 22.00 ZIB 2 22.25 Die Caine war ihr Schicksal. Kriegsfilm, USA, 1954 00.30 10vor10

WDR

13.50 Papageien, Palmen & Co. 14.20 Morden im Norddeutschen Kanal 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 ECHT? 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Lokalzeit live. Magazin. Allerheiligenkirmes Soest 21.00 Die Superkirmes von Soest 21.45 WDR aktuell 22.00 Riverboat 00.00 Die Carolin-Kebekus-Show

KABEL1

05.35 Abenteuer Leben Spezial 06.00 Magnum 08.55 Blue Bloods - Crime Scene New York 10.45 Castle 15.25 Hawaii Five-0 16.25 Kabel Eins :newstime 16.35 Hawaii Five-0 20.15 FBI: Special Crime Unit. Gewissenskonflikt / Korrupte Cops 22.15 FBI: Most Wanted 00.10 Hawaii Five-0 01.05 FBI: Special Crime Unit 02.45 FBI: Most Wanted 04.10 APB - Hightech-Cops

VOX

05.45 CSI: NY (1) 06.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 11.50 Shopping Queen 16.50 Der Hundeprofi (9) 17.55 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi - Rütters Team 20.15 The Great Wall. Abenteuerfilm, USA/CHN/HK/AUS/CDN, 2016 22.20 Hellboy - Call of Darkness. Actionfilm, F/USA/GB/BUL/CDN/P, 2019 00.35 Medical Detectives. Doku

ARTE

17.25 Arte Reportage 18.20 Mit offenen Karten (4) 18.35 Belgien - Krabbenfischen mit Pferden 19.20 Arte Journal 19.40 Ein Palast aus Sand: Nepals magische Mandalas 20.15 Der Orient - 1001 Legende. Dokumentarfilm, D, 2024 21.45 Grünes Eis - Das Wunder der Arktis 22.35 Antarktis - Dem Wandel auf der Spur 23.20 42 - Die Antwort auf fast alles (9/14) 23.55 Kurzschluss

3SAT

16.00 Sagenhaft 17.30 Anna und ihr Untermieter. Aller Anfang ist schwer. Komödie, D, 2020 19.00 heute 19.20 Das Comeback der Platte 20.00 Tagesschau 20.15 The True Story of Adele 20.55 The True Story of Lady Gaga 21.40 Ein Chor für alle Fälle (3+4/4) 23.10 Die Blumen von gestern. Tragikomödie, A/D/F, 2016 01.05 Literatur to go (8/10) 01.10 lebens.art

WDR

16.15 Lokalzeit Land.schafft. 16.30 Land und lecker (6) 17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Herr Schröder - Instagrammatik 21.45 Der Elternabend - Jetzt wird abgerechnet! 23.15 1LIVE Köln Comedy-Nacht XXL 2024 01.30 Herr Schröder

NDR

15.15 Was kostet... 16.00 NDR Info 16.15 Gefragt - Gejagt 17.00 NDR Info 17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Grüfte, Glocken, großer Ausblick - Der Michel und sein Drumherum 21.15 Yared kommt rum 21.45 NDR Info 22.00 Riverboat 00.00 Käpt'ns Dinner

MDR

14.00 MDR um 2 14.25 Elefant, Tiger & Co. 15.15 Gefragt - Gejagt (9) 16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Elefant, Tiger & Co. 20.15 Wiedersehen macht Freude. Show 21.45 MDR aktuell 22.00 Riverboat 00.00 Wir wollten aufs Meer. Drama, D, 2012

BR

15.30 Schnittgut 16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regionales 18.00 Abendschau 18.30 BR24 19.00 Unser Land 19.30 Berghütten mit Marcus Fahn 20.00 Tagesschau 20.15 Watzmann ermittelt 21.50 BR24 22.05 Drei. Zwei. Eins. Michl Müller 22.50 Lauf um dein Leben. Western, I/F, 1968 00.45 Shorta - Das Gesetz der Straße. Actionfilm, DK, 2020

SWR

13.25 Die Besten im Südwesten 13.55 Gefragt - Gejagt 14.40 Meister des Alltags 15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.00 Kampf am Rost - Die Grill-WM in Stuttgart 21.45 Aktuell 22.00 Riverboat 00.00 Kurzstrecke mit P. M. Krause

HR

17.45 hessenschau 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Nordmazedonien - Kommt auf die Bucket List 21.00 Griechenland - Insel Entdeckungen in der Ägäis 21.45 hessenschau 22.00 NDR Talk Show 00.00 Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch

NDR

16.45 Neues aus Büttenwarder 17.15 Ostseereport 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Unser legendären Schauspielstars 21.45 Norddeutsche Originale, die Sie kennen sollten 22.30 Schabowskis Zettel - Die Nacht als die Mauer fiel. Dokumentarfilm, D, 2009 23.45 Schnitzel geht immer. Komödie, D, 2016

MDR

18.00 Das Ding mit dem Wohnen 18.15 Unterwegs in Sachsen 18.45 Glaubwürdig 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Quickie - Das schnelle Quiz 20.15 Sound der Wende 22.45 Olafs Klub 23.30 Z für Zariah - Das letzte Kapitel der Menschheit. Sci-Fi-Film, ISL/CH/USA, 2015 01.00 Unser Dorf hat Wochenende

BR

17.00 Das Rätsel der Andamanen-Elefanten 17.45 Zwischen Spessart und Karwendel 18.30 BR24 19.00 Gut zu wissen 19.30 Kunst + Krepel 20.00 Tagesschau 20.15 Die große Schlacht des Don Camillo. Komödie, I/F, 1955 21.50 BR24 22.05 Hochwürden Don Camillo. Komödie, I/F, 1961 00.00 Schatten der Erinnerung. Heimatfilm, A/D, 2010

SWR

14.00 Endlich Gardasee! Komödie, D, 2018 15.30 Die Fallers 16.00 Geld. Macht.Liebe (2) 16.45 Ein Fall für Nadja (2) 17.30 SWR Sport 18.00 Aktuell 18.15 menschen & momente 18.45 Stadt - Land - Quiz 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Gefragt - Gejagt 23.25 Da hilft nur beten! Komödie, D, 2022 00.55 Liebe auf persisch. Komödie, D, 2018

HR

17.20 Leonard hat Diabetes 17.45 maintower weekend 18.15 Alles außer Kartoffeln: Menschen. Küche. Heimat. (6) 18.45 Tobis Städtetrip spezial 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Charlotte Link - Die Suche (1). Kriminalfilm, D, 2021 21.45 Wo wir sind, ist oben (1) 22.30 Oderbruch (1) 23.20 Inspector Mathias - Mord in Wales. Krimireihe, GB, 2014

ARD

10.03 **FILM** Jorinde und Jor-
ingel. Märchenfilm, D, 2011
[2] [3] **11.00** **FILM** Das tapfere
Schneiderlein. Märchenfilm,
D, 2008 [2] [3] **12.03** Presse-
club [2] **12.45** Europamagazin
[2] **13.15** **FILM** Der Bernstein-
fischer. Drama, D, 2005 [2]
14.45 Tagesschau [2]
14.50 Handball: EM-
Qualifikation Türkei -
Deutschland [2]
17.00 Brisant [2]
17.45 Tagesschau [2]
18.00 Bericht aus Berlin [2]
18.30 Weltspiegel [2]
19.15 Sportschau [2]
20.00 Tagesschau [2]



20.15 Krimireihe

20.15 Tatort Borowski
FILM und das ewige Meer
Krimireihe, D, 2024
Mit Axel Milberg [2] [3]
21.45 Caren Miosga [2]
22.45 Tagesthemen [2]
23.05 ttt - titel, thesen,
temperamente Mod.:
Siham El-Maimouni [2]
23.35 Verleugnung Drama,
FILM GB/USA/PL, 2016 [2]
01.15 Tagesschau
01.20 Der Eissturm Drama,
FILM USA/F, 1997 [2] [3]

ZDF

09.30 Evang. Gottesdienst
[2] **10.15** Bares für Rares -
Händlerstücke [2] **11.55** heute
Xpress **12.00** Bares für Rares
14.10 Duell d. Gartenprofis
14.55 Mein Zuhause
richtig schön [2]
15.40 heute Xpress [2]
15.45 Klimawandel und
Gender Dokureihe [2]
16.15 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute [2]
17.15 Besseresser [2]
18.00 ZDF.reportage [2]
18.30 Essen Dokureihe [2]
18.55 Aktion Mensch/ heute
19.10 Berlin direkt [2]
19.30 Zeit Doku [2] [3]



20.15 Arztfilm

20.15 Mit Herz und Holly:
FILM Kleine Wunder
Arztfilm, D, 2024. Mit
Inka Friedrich [2] [3]
21.45 heute journal [2]
22.15 The Chelsea Detec-
tive Detektivserie
Tödliche Therapie [2] [3]
23.40 Generation DDR.
Geboren im Osten [2]
00.25 heute Xpress [2]
00.30 Erzgebirgskrimi
FILM Tödliche Abrechnung
Krimireihe, D, 2022 [2]

RTL

05.50 Der Blaulicht-Report [2]
10.10 Deutschland sucht den
Superstar. Show. Das große
Finale. Jury: Dieter Bohlen,
Beatrice Egli, Loredana, Pie-
tro Lombardi [2] **13.30** Bauer
sucht Frau International - Die
neuen Bauern weltweit (9) [2]
14.30 American
Football: NFL
Munich Game: Carolina
Panthers - New York
Giants. Deutschland
ist im NFL-Fieber, da
die Liga ein reguläres
Saisonspiel in Mün-
chen austrägt. [2]
18.45 RTL Aktuell [2]



19.00 American Football

19.00 American Football:
NFL Week 10. Die
Titelverteidiger aus
Kansas City treffen
auf Denver. Das letzte
Duell verloren die
Chiefs mit 9:24. [2]
22.25 American
Football: NFL
Week 10 [2]
01.45 CSI: Den Tätern auf
der Spur Krimiserie [2]
03.25 CSI: Den Tätern
auf der Spur [2]

SAT.1

06.00 Auf Streife **06.40**
Auf Streife - Berlin **08.40** So
gesehen - Talk am Sonntag
09.00 SAT.1-Frühstücksfern-
sehen am Sonntag **12.05** In-
side Harry Potter **13.00** **FILM**
Harry Potter und die Kammer
des Schreckens. Fantasyfilm,
GB/USA, 2002 [2]
16.10 Hochzeit auf den
ersten Blick Doku-
Soap. Experten: San-
dra Köhldorfer, Beate
Quinn, Markus Ernst
18.55 Julia Leischik sucht:
Bitte melde Dich
Reportagereihe [2]
19.55 SAT.1 :newstime



20.15 Romantikkomödie

20.15 Ticket ins Paradies
FILM Romantikkomödie,
USA, 2022. Mit
George Clooney [2]
22.25 Bad Teacher
FILM Komödie, USA, 2011
Mit Cameron Diaz [2]
00.15 Ride Along: Next
Level Miami
FILM Actionkomödie, USA,
2016. Mit Ice Cube [2]
02.10 Kickboxer: Die
FILM Vergeltung Action-
film, USA, 2016 [2]

PRO7

05.05 How I Met Your Father.
Serie. Das perfekte Foto [2]
05.40 B Positive. Absto-
bungsreaktion / Anamnese /
Folgeschäden [2] **06.45** Su-
perior Donuts **08.10** Galileo.
Magazin **11.15** Destination
X. Doku-Soap [2] **13.45** Joko &
Klaas gegen ProSieben [2]
16.25 taff weekend
Magazin
17.45 ProSieben :newstime
17.55 Galileo Stories
Magazin
19.05 Galileo X-Plorer
Magazin. Die größten
Rätsel der Welt - Un-
glaubliche Wunder [2]



20.15 Sci-Fi-Film

20.15 Avengers:
FILM Infinity War
Sci-Fi-Film, USA,
2018. Mit Robert
Downey Jr. [2]
23.20 Thor: Love and
FILM Thunder Fantasyfilm,
USA/AUS, 2022. Mit
Chris Hemsworth [2]
01.40 Crank 2: High
FILM Voltage Action-
film, USA, 2009 [2]
03.25 Escape Room Horror-
FILM film, USA/SA, 2019 [2]

ARD

10.00 Meister des Alltags [2]
10.30 Wer weiß denn sowas?
11.15 ARD-Buffer [2] **12.00**
Tagesschau **12.10** ARD-MiMa
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 [2]
17.00 Tagesschau [2]
17.15 Brisant [2]
18.00 Wer weiß denn
sowas? Show [2]
18.50 Großstadtrevier [2] [3]
19.45 & Wissen vor acht
19.50 Wetter/ Wirtschaft [2]
20.00 Tagesschau [2]



20.15 Magazin

20.15 Sondersendung
nach der US-Wahl
Mod.: Ellen Ehni [2]
21.00 Hart aber fair [2]
22.15 Tagesthemen [2]
22.50 Die Spaltung der
Welt (1+2) Der Traum
vom Mond / Der Garten
vor der Mauer [2] [3]
00.30 Tagesschau [2]
00.40 Tatort Borowski und
das ewige Meer. Krimi-
reihe, D, 2024 [2] [3]
02.10 Tagesschau

ZDF

05.30 ZDF-MoMa [2] **09.00**
heute Xpress [2] **09.05** Volle
Kanne [2] **10.30** Notruf Ha-
fenkante [2] [3] **11.15** SOKO
Stuttgart [2] [3] **12.00** heute
[2] **12.10** ARD-MiMa [2]
14.00 heute - 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
17.00 heute [2]
17.10 hallo deutschland [2]
18.00 SOKO Hamburg
Offene Rechnungen [2]
19.00 heute/Wetter [2]
19.25 WISO Magazin [2]



20.15 Kriminalfilm

20.15 Katharina Tempel -
FILM Was wir fürchten
Kriminalfilm, D, 2024
Mit F. Hartmann [2] [3]
21.45 heute journal [2]
22.15 November - Paris im
FILM Fadenkreuz Kriminal-
film, F, 2022 [2]
23.50 heute journal update
00.05 Polizeiakademie
Dokufilm, D, 2024 [2]
01.35 Alice im Wei-
FILM nachtsland Liebes-
film, D, 2021 [2] [3]

RTL

06.00 Punkt 6 [2] **07.00**
Punkt 7 [2] **08.00** Punkt 8 [2]
09.00 GZSZ [2] **09.30** Unter
uns [2] **10.00** Ulrich Wetzel
[2] **11.00** Barbara Salesch [2]
12.00 Punkt 12 [2]
15.00 Barbara Salesch -
Das Strafgericht [2]
16.00 Ulrich Wetzel -
Das Strafgericht [2]
17.00 Ulrich Wetzel - Der
Ermittlungsrichter [2]
17.30 Unter uns [2]
18.00 Explosiv - Magazin [2]
18.30 Exklusiv [2]
18.45 RTL Aktuell [2]
19.05 Alles was zählt [2]
19.40 GZSZ Soap [2]



20.15 Doku-Soap

20.15 Bauer sucht Frau (7)
Doku-Soap. Modera-
tion: Inka Bause [2]
22.15 RTL Direkt [2]
22.35 Ralf, der Bauern-
reporter (7) Mod.:
Ralf Herrmann [2]
23.25 Spiegel TV Magazin [2]
00.00 Nachtjournal [2]
00.35 Justice - Die
Justizreportage [2]
01.15 Seitenwechsel [2]
01.45 CSI: Miami [2]
03.20 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.15 Auf Streife **05.30**
SAT.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Auf Streife **13.00** Auf
Streife - Die Spezialisten.
Schlaf Schwesterlein, schlaf /
Blutiger Geburtstag
15.00 Auf Streife - Die
neuen Einsätze
Doku-Soap
16.00 LenBen hilft
Doku-Soap
17.00 Notruf Reihe. Modera-
tion: Bärbel Schäfer [2]
18.00 Für alle Fälle Familie
Unerwarteter Kuss [2]
19.00 Die Spreewaldklinik
Guter Rat ist teuer [2]
19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Doku-Soap

20.15 Hochzeit auf
den ersten Blick
Doku-Soap. Experten:
Sandra Köhldorfer,
Beate Quinn,
Markus Ernst [2] [3]
23.05 Verückt nach Liebe
Reportagereihe
Gefährliche Liebe
00.05 Hochzeit auf den
ersten Blick [2]
02.35 So gesehen
02.40 Auf Streife
04.55 Auf Streife

PRO7

06.10 Die Simpsons [2] **07.05**
Mr. Griffin [2] **07.55** Brooklyn
Nine-Nine [2] **08.50** The Midd-
le [2] **09.45** Two and a Half
Men [2] **11.05** The Big Bang
Theory [2] **12.25** Scrubs [2]
13.20 Two and a Half Men [2]
14.40 The Middle [2]
15.35 The Big Bang Theory
Reife Leistung, Play-
boy! / Klozilla / Schul-
mädchenreport [2]
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons
Simpsonara / Fackeln
im Sandsturm [2]
19.05 Galileo Magazin



20.15 Reportagereihe

20.15 JENKE. Zeitreise.
Was die wilden
80er mit dem
Heute verbindet (1)
Reportagereihe [2]
22.35 Uncovered Reihe
U.a.: Rekord - verdäch-
tig? Das Geschäft mit
dem Marathon [2]
01.00 JENKE. Zeitreise. Was
die wilden 80er mit
dem Heute verbindet
02.55 ProSieben :newstime
03.00 Uncovered [2]

KABEL1

10.00 FBI: Special Crime Unit
[2] **11.50** Morlock Motors - Das
Team [2] **13.00** Mein Lokal,
Dein Lokal - Der Profi kommt
16.00 Kabel Eins :newstime
16.10 Mein Lokal, Dein Lo-
kal - Der Profi kommt **18.10**
Morlock Motors - Big Deals
im Westerwald [2] **20.15**
Deutschlands größte Ge-
heimnisse. Show [2] **22.20**
Abenteuer Leben am Sonn-
tag **00.25** Morlock Motors -
Big Deals im Westerwald [2]

VOX

05.45 CSI: NY [2] **06.30** Crimi-
nal Intent - Verbrechen im Vi-
sier [2] **15.10** **FILM** The Great
Wall. Abenteuerfilm, USA/
CHN/HK/AUS/CDN, 2016 [2]
17.00 auto mobil (1) [2] **18.10**
Die Autodoktoren [2] **19.10**
Die Beet-Brüder (1) [2] **20.15**
Deutschland grillt den Hens-
sler (1). Show. U.a.: Bremen:
Ailton mit Traditionskoch
Stefan Schröder [2] **23.35**
Prominent! [2] **00.20** Medical
Detectives. Dokureihe [2]

ARTE

17.40 Martynas Levickis und
das Akkordeon [2] **18.25** Kan-
sai [2] **18.40** Zu Tisch ...
(3/12) [2] **19.10** Arte Journal
19.30 Die Lotosweberinnen
vom Inlesee (1). Doku [2]
20.15 **FILM** Gesprengte Ket-
ten. Kriegsdrama, USA, 1963.
Mit Steve McQueen [2] **23.00**
Wartime Elegy - Ein Ballett-
abend aus der ukrainischen
Nationaloper. Ballett **00.20**
Mahler Festival Leipzig 2023:
Symphonie Nr. 9. Konzert

3SAT

14.20 Rom am Rhein (1-3/3)
[2] **16.35** Die Akte Nero - Auf
den Spuren einer antiken Ver-
schwörung [2] **17.20** Kampf
um Germanien (1+2/2) [2]
18.45 Die Römer im Süd-
westen (1+2/2) [2] **20.15** Der
letzte Tag von Pompeji [2]
21.00 Brot und Spiele - Wa-
genrennen im alten Rom [2]
22.00 **FILM** Gladiator. Histori-
enfilm, USA/GB/MLT/M, 2000
[2] **00.20** Die Akte Nero [2]
01.05 Kampf um Germanien

WDR

16.15 Jeck auf wildes Köln -
Erzählt von Jürgen Becker [2]
17.00 Wildwechsel: Tiere
auf Achse [2] [3] **17.45** Tiere
suchen ein Zuhause [2] **18.45**
Aktuelle Stunde [2] **19.30**
Westpol - Politik in Nordrhein-
Westfalen [2] **20.00** Tages-
schau [2] **20.15** Wunderschön!
21.45 Sportschau [2] **22.15**
Zeiglers wunderbare Welt
des Fußballs [2] **22.45** Rent-
nercops [2] [3] **23.35** Hubert
und Staller **01.10** Rockpalast

NDR

16.00 Winterliche Kuchen-
reise durchs Münsterland
[2] **16.30** Schmeckt. Immer.
[2] **17.00** Bingo! **18.00** Rund
um den Michel [2] **18.45** DAS!
[2] **19.30** Ländermagazine
20.00 Tagesschau **20.15**
Nostalgie auf Schienen - Un-
terwegs mit der Eisenbahn
durch MV [2] **21.45** Sport-
schau **22.05** Die NDR-Quiz-
show [2] **22.50** Sportclub
[2] **23.35** & Robert Enke - Auch
Helden haben Depression [2]

MDR

17.00 **FILM** Die kluge Bau-
erntochter. Märchenfilm, D,
2009 [2] [3] **18.00** MDR aktuell
[2] **18.05** Brisant [2] **18.52** Un-
ser Sandmännchen [2] **19.00**
MDR Regional [2] **19.30** MDR
aktuell [2] **19.50** Kripo live [2]
20.15 Traumstrände, die Sie
kennen sollten **21.45** MDR
aktuell [2] **22.00** Sportschau
[2] **22.20** Zeitreise: Brücken
bauen gegen Hass [2] **22.50**
Flug über Berlin [2] **00.20** Als
Mutti in den Westen ging [2]

BR

15.15 Landfrauenküche [2]
16.00 BR24 [2] **16.15** Un-
ser Land [2] **16.45** Euroblick
[2] **17.15** Einfach & köstlich
17.45 Regionales **18.30**
BR24 [2] **18.45** Bergauf-Berg-
ab [2] **19.15** Unter unserem
Himmel [2] **20.00** Tagesschau
[2] **20.15** Brettli-Spitzen 33.
Show [2] **21.45** Blickpunkt
Sport **23.00** Drei. Zwo. Eins.
Michl Müller [2] **23.45** & 3
Paare, ein Ziel (1+2). Doku [2]
00.50 Das schaffst du nie!

SWR

17.00 Einfach und köstlich [2]
17.30 SWR Kultur [2] **18.00**
Aktuell [2] **18.15** Handwerks-
kunst! [2] **18.45** Treffpunkt
[2] **19.15** Die Fallers [2] **19.45**
Aktuell [2] **20.00** Tagesschau
[2] **20.15** Das Salzkammer-
gut - Berge, Seen und kaiser-
liches Flair. Dokufilm, D, 2023
[2] **21.45** Sportschau [2] **22.05**
SWR Sport [2] **22.50** **FILM** Die
Geschichte einer Familie. Dra-
ma, D, 2021 [2] **00.10** Night of
the Proms. Konzert [2]

HR

17.00 Mittendrin - Flughafen
Frankfurt [2] **17.45** Georgi-
en - Ein halbes Leben in Tu-
schetien [2] **18.30** 7 Tage ...
[2] **19.00** Tobis Urlaubstrip [2]
19.30 hessenschau [2] **20.00**
Tagesschau [2] **20.15** Hun-
deMenschen (1-3). Dokurei-
he **21.45** Sportschau - Bun-
desliga am Sonntag **22.05**
Die Montagsmaler. Show [2]
22.50 strassen stars [2] **23.20**
Das große Hessenquiz. Show
00.05 strassenstars - HISTORY

12. November

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? Show 11.15 ARD-Buffer. Magazin 12.00 Tagesschau 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/ Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Anwaltserie

20.15 Die Kanzlei Spätfolgen 21.00 In aller Freundschaft Vertrauen ist gut 21.45 Die Fahndung - Kommissarin gegen Millionenbetrüger 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 00.05 Tagesschau 00.15 Die Kanzlei 01.00 In aller Freundschaft 01.45 Tagesschau 01.50 Maischberger

ZDF

05.30 ZDF-MoMa 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ARD-Mittagsmagazin 14.00 heute - Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Köln 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops Krimiserie



20.15 Reportagereihe

20.15 besseresser Die Tricks von Haribo, Müller und Co. - Sebastian Lege deckt auf 21.00 frontal Magazin 21.45 heute journal 22.15 Die Anstalt Show 23.00 Markus Lanz 00.15 heute journal update 00.30 November - Paris 00.35 CSI: Miami 01.00 CSI: Den Tätern auf der Spur 02.05 The Chelsea Detective

RTL

07.00 Punkt 7 08.00 Punkt 8 09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzl 11.00 Barbara Salesch 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzl - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Magazin 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap



20.15 Show

20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (9) Show 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur (6) 03.50 CSI: Den Tätern auf der Spur (7+8)

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Clean Bandit / Ganz schön gerissen / Brutaler Angriff auf Auszubildende 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Verhängnisvoller Rausch / Herzeleid 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze 16.00 LenBen hilft 17.00 Notruf Reportage Mod.: Bärbel Schäfer 18.00 Für alle Fälle Familie Das Tennisdrama 19.00 Die Spreewaldklinik Serie. Im Clinch 19.45 SAT.1 :newtime



20.15 Krimiserie

20.15 Elsbeth Krimiserie. New York, New York / Überall Glitzer 22.15 FBI: Special Crime Unit Krimiserie Zweites Leben 23.15 FBI: Most Wanted Sündenbock 00.10 Elsbeth 01.50 FBI: Special Crime Unit Zweites Leben 02.35 FBI: Most Wanted 03.15 Auf Streife

PRO7

06.05 Galileo 07.10 Die Simpsons 07.55 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Sitcom. Das Heiratemich-Gesicht / Irgendwie verlobt / Sei vorsichtig und ruf an! 17.00 taff 18.00 ProSieben :newtime 18.10 Die Simpsons 19.05 Galileo Magazin



20.15 Show

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show. Kandidaten: Simon Gosejohann, Papaplatte, Micky Beisenherz, Marie-Louise Finck, Linda Zervakis, Florian David Fitz, Maximilian Mundt 23.10 Late Night Berlin 00.20 TV total 01.25 Joko & Klaas gegen ProSieben 03.50 ProSieben :newtime

MEIN MITTWOCH

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagesschau 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Watzmann ermittelt 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/ Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Drama

20.15 Ungeschminkt Film Drama, D, 2024. Mit Adele Neuhauser 21.45 Plusminus Mod.: Alev Seker 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 00.05 Tagesschau 00.15 Ungeschminkt Film Drama, D, 2024 01.45 Tagesschau 01.50 Leberkäseland Komödie, D, 2015 03.20 Maischberger

ZDF

05.30 ZDF-Morgenmagazin 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ARD-MiMa 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute/Wetter 19.25 Blutige Anfänger



20.15 Krimireihe

20.15 Marie Brand Marie Brand und die lange Nase. Krimi, D, 2024 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal 22.45 Die Spur Dokureihe 23.15 Markus Lanz 00.30 heute journal update 00.45 Klimawandel und Gender - Warum die Krise Frauen stärker trifft Dokureihe 01.15 Extremwetter und Klimawandel Doku

RTL

06.00 Punkt 6 07.00 Punkt 7 08.00 Punkt 8 09.00 GZSZ 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzl 11.00 Barbara Salesch 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzl - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Magazin 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap



20.15 Show

20.15 Sascha Grammel live! Wünsch Dir was Show. Albernes Puppent Comedy-Programm von Sascha Grammel. 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Moderation: Steffen Hallaschka 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami Krimiserie 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur (9)

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Die Spezialisten. Doku-Soap. Schmerzlischen Glückwunsch / Die (Alb)Traumreise 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze 16.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzl - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Magazin 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.45 SAT.1 :newtime



20.15 Show

20.15 The Taste Show. Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Kumpfner, Alexander Herrmann, Rosina Ostler. Moderation: Angelina Kirsch 23.25 The Taste on Tour - Duell der Löffel Mitwirkende: Alexander Herrmann 00.10 Best-of The Taste Fisch und Meer 01.10 The Taste

PRO7

05.30 taff 06.20 Galileo 07.25 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle 09.35 Two and a Half Men 10.55 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Halb nackt in Arizona / Dunkle Materie / Werfen wie ein Mädchen 17.00 taff 18.00 ProSieben :newtime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie 19.05 Galileo Magazin



20.15 Show

20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Puffaff 21.25 Die Quatsch Comedy Show Gäste: Guido Cantz, Lara Autsch, René Marik, D. Davis 22.30 Die nervigsten Life-Style-Hypes 23.35 KEKs Hölle / Tuning 00.45 TV total 01.45 Die Quatsch Comedy Show 02.40 Die nervigsten

KABEL1

11.05 Navy CIS 14.50 Castle 15.50 Kabel Eins :newtime 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. Reportagereihe 20.15 Departed - Unter Feinden. Kriminalfilm, USA/HK, 2006 23.15 The Wolf of Wall Street. Tragikomödie, USA, 2013 02.30 Kabel Eins :newtime

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 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 Hot oder Schrott - Die Allestester. Doku-Soap. U.a.: „Clic Light“ / „Handpresso“ 22.15 Hot oder Schrott-Promi Spezial. Doku-Soap 00.20 vox nachrichten 00.40 Medical Detectives

ARTE

17.50 Schottlands wilder Norden - Von Schafen und Surfern (1/2) 18.35 Schottlands wilder Norden (2/2) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Adoptivkinder - Skandal ohne Grenzen 21.50 Die gequälten Kinder von Riamont. Dokumentarfilm, F, 2024 22.50 Alptraum Deepfake-Pornos. Doku 23.50 Tracks East (7/8) 00.25 Afghanistan. Das verwundete Land (1+2/4)

3SAT

13.20 Traumorte 14.05 Die Europa-Saga (1-6/6) 18.30 Genuss mit Beigeschmack - Tomaten 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Taunuskrimi (1/2) Die Lebenden und die Toten. Kriminalfilm, D, 2016 21.45 kinokino 22.00 ZIB 2 22.25 Kennedy - Schicksalsjahre eines Präsidenten 00.00 Trauer um Sternenkind - Leben nach einer Stillgeburt

WDR

14.20 Morden im Norden 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuell le Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort In der Familie. Krimireihe, D, 2020 21.45 WDR aktuell 22.15 Tatort In der Familie. Krimireihe, D, 2020 23.40 Zielfahnder - Polarjagd. Thriller, D, 2024

KABEL1

11.10 Bull 14.55 Castle 15.50 Kabel Eins :newtime 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. Reportagereihe 20.15 Men in Black. Sci-Fi-Komödie, USA, 1997. Mit Tommy Lee Jones. Regie: Barry Sonnenfeld 22.20 Django Unchained. Western, USA, 2012 01.35 newtime

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Doc Caro - Jedes Leben zählt (7). Dokureihe 22.15 Die Rettungsflyer - Hilfe aus der Luft (6+5). Doku-Soap 00.15 vox nachrichten 00.35 Medical Detectives

ARTE

17.50 Im hohen Norden geboren (1/3) 18.35 Stille Wasser 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Tagebuch einer Pariser Affäre. Liebeskomödie, F, 2022. Mit Sandrine Kiberlain 21.50 „Der Zauberberg“, Thomas Manns Jahrhundertroman. Doku 22.45 Come on, Come on. Drama, USA, 2021 00.30 Afghanistan. Das verwundete Land (3+4/4)

3SAT

12.10 Servicezeit 12.40 Bergauf-Bergab 13.10 Das Genie der Natur (1-3/3) 15.25 Extreml 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Sex, Macht und Lügen 21.45 Kreta - Insel der Götter 22.00 ZIB 2 22.25 Rufmord. Drama, D, 2018 23.55 10vor10 00.25 Stöckl 01.25 „Wo Bio zu Hause ist“ - Die Heumilchregion im Salzburger Seenland

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Unsere Flüsse - Wie retten wir Deutschlands Lebensadern? Doku 23.00 Kryptoqueen - Die Jagd. Dokumentarfilm, D, 2023 23.45 Money Maker 00.15 Die Gregors - Komm mit mir ins Cinema. Doku film, D, 2022

NDR

16.15 Gefragt - Gejagt 17.00 NDR Info 17.10 See-hund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Verliebt in Secondhand - Zwischen Vintage, Trödel und Jazzgesang 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort Der Turm. Krimi, D, 2018 23.30 Wingsuit fliegen im Schweizer Tal des Todes

MDR

18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Biwak (2/5) 20.15 Umschau 21.00 Schwimmbad, Sauna, Jugendstil - Die Stadtbad-Retter von Halle 21.45 MDR aktuell 22.10 Generation Crash - Wir Ost-Millennials (2/2) 22.55 Polizeiruf 110 Lohnraub. Krimireihe, DDR, 1974 00.00 Rentnercops 00.50 Umschau

BR

17.30 Regionales. Magazin 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort Schwanensee. Krimireihe, D, 2015 21.45 BR24 22.00 Der Irland-Krimi Das Verschwinden. Kriminalfilm, D, 2021 23.25 Bayerischer Kabarettpreis 2024 01.10 Dahoam is Dahoam

SWR

13.55 Gefragt - Gejagt 14.40 Meister des Alltags 15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Marktcheck 21.00 Die Tricks ... 21.45 Aktuell 22.00 Comedy Scheune 22.30 Comedy vom Rhein (4) 23.00 Alfons und Gäste 23.45 kabarett.com. Show

HR

18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Kochs anders - Gourmetideen aus Hessen 21.00 Neue Generation Handwerk - Traumberuf Mäler 21.45 Tobis Urlaubstrip 22.15 hessenschau 22.30 Rabbitt Hole - Neue Wege. Drama, USA, 2010 23.55 Tokyo Vice (5+6)

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Gutes Essen aus rollenden Küchen - Von Foodtrucks und Imbisswagen 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Transsilvanien - Draculas Wildnis 21.00 Kul-tauto Wartburg - Von Zweiertaktduft und Schrauberlust 21.45 NDR Info 22.00 extra 3 Spezial 22.30 Sträter 23.15 Faking Bad. Show 00.00 Nuhr im Ersten

MDR

18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Biwak (3/5) 20.15 Exakt - Das Nachrichtenmagazin 20.45 Spielend in den Abgrund - Wenn Wetten und Glücksspiel süchtig machen 21.15 Die Spioninnen - im Auftrag der DDR 21.45 MDR aktuell 22.10 Tatort Ausweglos. Krimireihe, D, 2008 23.40 Nuhr im Ersten 00.25 extra 3 Spezial

BR

16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regionales 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 Stationen 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Jetzt red i. Diskussion 21.15 Kontrovers. Magazin 21.45 BR24 22.00 Schafwolle - Rohstoff ohne Zukunft? 22.45 Walchensee Forever. Doku film, D, 2020 00.35 kinokino

SWR

15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Fischer 21.00 Die Ernährungs-Docs 21.45 Aktuell 22.00 Tatort. Spiel auf Zeit / Duisburg-Ruhrort. Krimireihe, D, 2013 01.05 Die Falle. Kriminalfilm, GB/H, 2016 00.35 kinokino

HR

19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Mex - Das Marktmagazin 21.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 21.45 Auf den Spuren des eiskalten Szenewirts (3) 22.15 hessenschau 22.30 Die Schweizer Energiekrise - Chance oder Umweltfluch? 23.00 Wie extrem wird das Wetter, Sven Plöger? - Die Macht des El Niño 23.45 Das Begräbnis (1) 00.25 Elvis und der Kommissar (1)

14. November

ARD

10.00 Meister des Alltags
10.30 Wer weiß denn sowas?
11.15 ARD-Buffer
12.00 Tagess. 12.10 ARD-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Mord mit Aussicht
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn...?
18.50 In aller Freundschaft: Die jungen Ärzte
19.45 Wissen vor acht
19.50 Wetter/ Wirtschaft
20.00 Tagesschau



20.15 Seeland - Ein Krimi vom Bodensee: Dämonen Kriminalfilm, D, 2024
21.45 Monitor Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Nuhr im Ersten
23.35 Die Carolin-Kebekus-Show (4/10)
00.05 Tagesschau
00.15 Seeland - Ein Krimi vom Bodensee Krimi, D, 2024
01.45 Tagesschau

KABEL1

11.05 Elementary
14.50 Castle
15.50 Kabel Eins newstime
16.00 Castle
16.55 Abenteuer Leben täglich
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportage
18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reportage
20.15 Morlock Motors - Big Deals im Westwald. Doku-Soap
22.20 K1 Magazin
23.25 Deutschlands größte Geheimnisse
01.20 Kabel Eins :newstime

NDR

18.00 Ländermagazine
18.15 „Meine Frau wird eine Mag-nolie“ - Alternativen zu Sarg oder Urne
18.45 DAS!
19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau
20.15 Die Loire - Vom Zentralmas-siv bis zu den Schlössern
21.00 Die Loire - Von den Schlössern bis zum Atlantik
21.45 NDR Info
22.00 Morden im Norden
23.35 Hanns-Joachim-Friedrichs-Preis 2024
01.05 Visite

ZDF

05.30 ZDF-Morgenmagazin
09.00 heute Xpress
09.05 Volle Kanne
10.30 Notruf Hafenkante
11.15 SOKO Stuttgart
12.00 heute
12.10 ARD-Mittagsmagazin
14.00 heute - Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Stuttgart
19.00 heute/Wetter
19.25 Notruf Hafenkante



20.15 Die Bergretter Abenteuererserie. Ein letzter Augenblick
21.45 heute journal
22.15 maybrit illner
23.15 Markus Lanz
00.30 heute journal update
00.45 Schneeweißchen & Rosenrot Liebes-film, D, 2018
02.15 Frau Holles Garten Romanze, D, 2019
Mit C. Froboess
03.45 Blutige Anfänger

VOX

11.15 CSI: Miami
15.00 Shopping Queen
16.00 Guidos Deko Queen
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfekte Dinner
20.15 Dracula Untold. Fantasyfilm, USA/GB/IRL, 2014. Mit Luke Evans
22.00 Die 5. Welle. Sci-Fi-Film, USA/GB, 2016. Mit Chloë Grace Moretz
00.15 vox nachrichten
00.35 Medical Detectives

MDR

16.00 MDR um 4
17.45 MDR aktuell/Wetter für 3
18.10 Brisant
18.54 Unser Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 MDR aktuell
19.50 Biwak (4/5)
20.15 Voss & Team
21.00 Visite
21.45 MDR aktuell
22.10 artour - Kul-turmagazin des MDR
22.40 Babyglück trotz Krebs
23.10 Die Kletterlegende Bernd Arnold
23.40 Biwak
00.40 Voss & Team

RTL

06.00 Punkt 6
07.00 Punkt 7
08.00 Punkt 8
09.00 GZSZ
09.30 Unter uns
10.00 Ulrich Wetz-el
11.00 Barbara Salesch
12.00 Punkt 12
15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht
16.00 Ulrich Wetz-el - Das Strafgericht
17.00 Ulrich Wetz-el - Der Ermittlungsrichter
17.30 Unter uns
18.00 Explosiv - Magazin
18.30 Exclusiv
18.45 RTL Aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 GZSZ Anzeige



20.15 Ninja Warrior Ger-many - Die stärkste Show Deutschlands Show. Vorrunde (5/6)
22.15 RTL Direkt
22.35 Ninja Warrior Ger-many - Die stärkste Show Deutschlands Show. Vorrunde (5/6)
23.15 stern TV Spezial U.a.: Schnäppchenmo-nat November - Jetzt richtig sparen!
00.00 Nachtjournal

ARTE

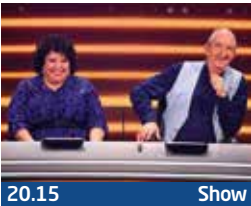
16.25 Animalisch - Das Tier und wir (5/5)
16.55 Naturparadies Armenien (1/2)
17.50 Im hohen Norden geboren (2/3)
18.35 Stille Wasser (2/3)
19.20 Arte Journal
19.40 Re: Was Euro-pa bewegt
20.15 Der letzte Sommer der DDR - Aufbruch und Anarchie
20.55 Flughafen Tempelhof - Tor zur Freiheit
21.40 East Side (6-8/10). Dramaserie
00.00 East Side (9+10/10). Serie

BR

15.30 Schnittgut. Alles aus dem Garten
16.00 BR24
16.15 Wir in Bayern
17.30 Regionales. Magazin
18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute
18.30 BR24
19.00 mehr/wert
19.30 Dahoam is Dahoam
20.00 Tagesschau
20.15 quer
21.00 Asül für alle
21.45 BR24
22.00 Karlsplatz
22.45 Capriccio
23.15 Servus Baby
00.10 Startrampe. Magazin

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücks-fernsehen
10.00 Auf Streife
13.00 Auf Streife - Die Spezi-alisten. Doku-Soap. Der nicht mehr ganz so kleine Vampir / In ein neues Leben
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze Doku-Soap
16.00 LenBen hilft Doku-Soap
17.00 Notruf Reportage Mod.: Bärbel Schäfer
18.00 Für alle Fälle Familie Der Weg zum Vater
19.00 Die Spreewaldklinik Abschiedsschmerz
19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Gäste: Mike Krüger, Meltem Kaptan. Moderation: Jörg Pilawa
22.20 Schätze die Plätze Mitwirkende: Ilka Bes-sin, Simon Pearce
23.25 99 - Eine:r schlägt sie alle! Show
02.15 Das 1% Quiz
03.55 Schätze die Plätze
04.45 Auf Streife

3SAT

15.25 unterwegs
16.10 Abenteuer Kilimandscharo - Auf Expedition in Tansania (1-3/3)
18.30 nano
19.00 heute
19.20 Kulturzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Unser fantastischer Bewe-gungssinn - Propriozeption
21.00 scobel
22.00 ZIB 2
22.25 auslandsjournal extra
23.00 Greenwashing: Wie läuft der Zertifikatehandel?
23.40 #SRFglobal/10vor10
00.45 Maischberger

SWR

14.40 Meister des Alltags
15.10 Quizduell-Olymp
16.05 Kaffee oder Tee
17.00 Aktuell
17.05 Kaffee oder Tee
18.00 Aktuell
18.15 Landesschau
19.30 Aktuell
20.00 Tagesschau
20.15 Zur Sache Baden-Württemberg!
21.00 Der Sammler - Ein Designer sucht die Ewigkeit
21.45 Aktuell
22.00 WaPo Bodensee
23.35 Stille ist ein schönes Geräusch. Dokufilm, D, 2021

PRO7

05.10 The Mick
05.35 taff
06.20 Galileo
07.25 Die Sim-psons
07.50 Brooklyn Ni-ne-Nine
08.45 The Middle
09.40 Two and a Half Men
11.00 The Big Bang The-ory
12.20 Scrubs
13.20 Two and a Half Men
14.40 The Middle
15.35 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff Magazin
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons Trickserie. Der Musk, der vom Himmel fiel / Fett ist fabelhaft
19.05 Galileo Magazin



20.15 Destination X Mitwirkende: Tina Ru-land, Ekaterina Leono-va, Madita van Hülsen, Andreas Elsholz, Leyla Lahouar, Philipp Boy, Max Bornmann, Hanna Sökeland
22.55 Das große Promi-Büßen Show. Moderation: Olivia Jones
01.00 Good Luck Guys
02.55 ProSieben :newstime

WDR

13.50 Papageien & Co.
14.20 Morden im Norden
16.00 WDR aktuell
16.15 Hier und heute
18.00 WDR aktuell / Lokalzeit
18.15 Servicezeit
18.45 Aktuel-le Stunde
19.30 Lokalzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Wunderschön!
21.45 WDR aktuell
22.15 Frau tv
22.45 Menschen hautnah
23.30 Axiom. Drama, D, 2022
01.15 Blutsauger. Komödie, D, 2021

HR

18.25 Brisant
18.45 Die Ratgeber
19.15 alle wet-ter
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau
20.15 Alles Wissen
21.00 Die Gesundmacher - bei Hessens Top-Medizinern vor Ort
21.45 7 Tage ... Drogen-hilfe
22.15 hessenschau
23.00 Change by Design
23.00 Schwarz und deutsch - Geschichte der Afrodeutschen
23.45 Frauen in Landschaf-ten. Dokufilm, D, 2023

MEIN FREITAG

ARD

10.00 Meister des Alltags
10.30 Wer weiß denn sowas?
11.15 ARD-Buffer
12.00 Tagess. 12.10 ARD-MiMa
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Mord mit Aussicht
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas?
18.50 Quizduell-Olymp
19.45 Wissen / Wetter
19.55 Wirtschaft vor acht
20.00 Tagesschau



20.15 Die Eifelpraxis Freiheit zu leben Drama, D, 2024. Mit Jessica Ginkel
21.45 Smeilingen - Ein Dorf wie Du und ich (3/6) Comedyserie. Mit Uwe Ochsenknecht
22.15 Tagesthemen
22.50 Die Toten von Marnow Kriminalfilm, D, 2021. Mit Petra Schmidt-Schaller
01.45 Tagesschau

KABEL1

11.05 The Mentalist
14.50 Castle
15.50 Kabel Eins newstime
16.00 Castle
16.55 Abenteuer Leben täglich. Magazin
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagerihe
18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum. Reporta-gerihe
20.15 Deutschlands spektakulärste Kriminalfäl-le. Dokumentationsreihe
22.20 Navy CIS
00.10 Criminal Minds. Krimiserie

NDR

15.00 NDR Info
15.15 Abenteuer Diagnose
16.00 NDR Info
16.15 Ge-fragt - Gejagt
17.00 NDR Info
17.10 Seehund, Puma & Co.
18.00 Ländermagazi-ne
18.15 Hofgeschichten vor Ort
21.45 7 Tage ... Drogen-hilfe
22.15 hessenschau
23.00 Change by Design
23.00 Schwarz und deutsch - Geschichte der Afrodeutschen
23.45 Frauen in Landschaf-ten. Dokufilm, D, 2023

ZDF

05.30 ZDF-MoMa
heute Xpress
09.05 Volle Kanne
10.30 Notruf Ha-fenkante
11.15 SOKO Stuttgart
12.00 heute
12.10 ARD-MiMa
14.00 heute - in Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.00 heute Xpress
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
18.00 SOKO Linz
19.00 heute/Wetter
19.25 Bettys Diagnose



20.15 Jenseits der Spree Letzte Rettung
21.15 SOKO Leipzig Um ein Haar
22.00 heute journal
22.30 heute-show
23.00 ZDF Magazin Royale
23.30 aspekte Moderation: Katty Salié
00.15 heute journal update
00.30 Ermittler! Dokureihe Monsieur X
01.00 Generation DDR. Geboren im Osten

VOX

11.15 CSI: Miami
15.00 Shopping Queen
16.00 Guidos Deko Queen
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfek-te Dinner
20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswan-derer
22.15 Dracula Untold. Fantasyfilm, USA/GB/ IRL, 2014. Mit Luke Evans. Re-gie: Gary Shore
00.00 vox nachrichten
00.20 Snap-ped - Wenn Frauen töten

MDR

18.54 Unser Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 MDR aktuell
19.50 Goldene Henne
2024- Countdown - Deutschlands größter Publikumspreis - Live aus Leipzig. Bericht
20.15 Goldene Henne 2024- Deutschlands größter Publi-kumspreis - Live aus Leipzig

RTL

09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
09.30 Unter uns
10.00 Ulrich Wetz-el - Das Strafgericht
11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht
12.00 Punkt 12. Magazin
15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht
16.00 Ulrich Wetz-el - Das Strafgericht
17.00 Ulrich Wetz-el - Der Ermittlungsrichter
17.30 Unter uns
18.00 Explosiv
18.30 Exclusiv
18.45 RTL Aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 GZSZ In Flagranti



20.15 Ninja Warrior Ger-many - Die stärkste Show Deutschlands Vorrunde (6/6) Kandi-daten u.a.: Jens Wolf, Ulrich Wolf, Tim Wolf, Tobias Plangger, John Wurth, Mika Schmidt, Madleen Zirnsak
23.15 Höher, schneller, weiter (2) Show
00.00 Nachtjournal
00.35 CSI: Miami (1-3)
03.00 CSI: New York

ARTE

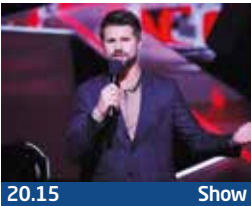
15.45 Der Taylor-Swift-Effekt
16.55 Naturparadies Armenien (2/2). Dokureihe
17.50 Im hohen Norden geboren (3/3)
18.35 Stille Wasser (3/3)
19.20 Arte Journal
19.40 Re: Was Europa be-wegt
20.15 Der Fuchs. Historienfilm, D/A, 2022
22.10 Whitney - Can I Be Me. Dokufilm, GB/USA, 2017
23.50 ARTE Concert Festival 2024: St. Vincent
00.55 Im Gespräch mit Bruno Latour

BR

17.30 Regionales
18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute
18.30 BR24
19.00 Unser Land
19.30 Landgasthäuser
20.00 Tag-esschau
20.15 Watzmann ermittelt
21.50 BR24
22.05 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller
22.50 Die vier Söhne der Katie Elder. Wes-tern, USA, 1965
00.50 Inspektor Clouseau - Ein Schuss im Dunkeln. Krimiko-mödie, GB/USA, 1964

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücks-fernsehen
10.00 Auf Streife. Nicht sein Tag / Grab der Lie-be / Call him Mr. Wrong
13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Big Bademeister Is Watching You / Komatös
15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze
16.00 LenBen hilft
17.00 Notruf Reportagerihe
18.00 Für alle Fälle Familie Küsse im Chaos
19.00 Die Spreewaldklinik Mutterherz, Mutterschmerz
19.45 SAT.1 :newstime



20.15 The Voice of Germany Teamfights (2/3). Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber
23.10 Hast du Töne? Show Mitwirkende: Smudo, Lutz van der Horst, Nora Tschirner, Özcan Cosar, Thomas Anders, Verona Pooth
01.30 The Voice of Germany Show

3SAT

17.35 Geheimnisvolle Moor-landschaften
18.30 nano
19.00 heute
19.20 Kul-turzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Die Puppenspie-ler - Aus dem Feuer (1/2). Historienfilm, D/CZ, 2017. Mit Samuel Schneider
21.45 Berge, Seen und Partisanen - Eine politische Geschichte des Salzkammer-guts
22.30 Die Brücke am Kwai. Kriegsfilm, GB/USA, 1957
01.05 10vor10

SWR

13.55 Gefragt - Gejagt
14.40 Meister des Alltags
15.10 Quizduell-Olymp
16.05 Kaffee oder Tee
17.00 Aktuell
17.05 Kaffee oder Tee
18.00 Aktuell
18.15 Landesschau
19.30 Aktuell
20.00 Tagesschau
20.15 Wunderschön!
21.00 Rad am Ring - Grü-ne Hölle auf zwei Rädern
21.45 Aktuell
22.00 Nachtcafé
23.30 Kurzstret-cke mit Pierre M. Krause

PRO7

05.15 taff
05.55 Galileo
07.00 Die Simpsons
07.55 Brooklyn Nine-Nine
08.45 The Middle
09.40 Two and a Half Men
11.00 The Big Bang Theory
12.20 Scrubs - Die Anfänger
13.15 Two and a Half Men
14.40 The Middle
15.35 The Big Bang Theory Sitcom
17.00 taff
18.00 ProSieben :newstime
18.10 Die Simpsons Trickserie. Driving Miss Marge / Ein Herz und eine Krone
19.05 Galileo Magazin



20.15 Batman Begins Actionfilm, USA/GB, 2005. Mit Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson. Regie: Christopher Nolan
23.05 Mortal Kombat Actionfilm, USA/ AUS, 2021. Mit Lewis Tan
01.15 Batman Begins Actionfilm, USA/GB, 2005
03.50 ProSieben :newstime

WDR

13.50 Papageien, Palmen & Co.
14.20 Morden im Nor-den
16.00 WDR aktuell
16.15 Hier und heute
18.00 WDR aktuell / Lokal-zeit
18.15 ECHT?
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Lo-kalzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Ein Haus für 18 Millio-nen
21.00 Vom Dorf zur Macht - Landeshauptstadt Düsseldorf
21.45 WDR ak-tuell
22.00 3 nach 9
00.00 Die Carolin-Kebekus-Show

ARD

11.30 Quarks im Ersten 12.00 Tagesschau 12.15 Die Tierärzte 13.45 Tagess. 14.00 Die Inselärztin Die Mutprobe Drama, D, 2020 15.30 Die Inselärztin Das Rätsel. Drama, D, 2020 17.00 Tagesschau 17.05 Fußball: Bundesliga der Frauen 10. Spieltag: TSG Hoffenheim - Eintracht Frankfurt 19.10 Boris Herrmann - Segeln am Limit 20.00 Tagesschau



20.15 Dramaserie

20.15 Ein Schritt zum Abgrund (1-4/4). Dramaserie. Der Verdacht / Die Lüge / Die Täuschung / Die Falle 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum So. 23.40 Die Toten von Mar- now (3/4) Kriminal- film, D, 2021 01.10 Die Toten von Mar- now (4/4) Kriminal- film, D, 2021

ZDF

11.10 SOKO Stuttgart 11.55 heute Xpress 12.00 einfach Mensch. Reportage- reihe 12.15 Der Eisen- hans. Märchenfilm, D/A, 2011 13.40 Der Froschkö- nig. Märchenfilm, CS/D, 1991 15.10 heute Xpress 15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Sinnvoll und sozial: Mit Ausgedientem Gutes tun 18.05 SOKO Kitzbühel 19.00 heute/Wetter 19.25 Lena Lorenz



20.15 Kriminalfilm

20.15 Wilsberg Unser täg- liches Brot. Kriminal- film, D, 2021 21.45 Ein starkes Team Parkplatz bitte sauber halten. Krimireihe, D, 2020. Mit Stefanie Stappenbeck 23.15 heute journal 23.30 Mo Hayder: Ritualmord Thriller, B, 2022 Mit Marie Vinck 01.25 heute-show

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. Die Arbeit von Polizisten und Rettungssa- nitäten. 12.25 Der Blau- licht-Report 13.15 Barbara Salesch - Das Strafgericht. Geschichten, die auf wahren Begebenheiten basieren. 15.00 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht Doku-Soap 17.45 Gala Moderation: Annika Lau 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life - Menschen, Mo- mente, Geschichten Magazin. Moderation: Annika Begiebing



20.15 Fußball

20.15 Fußball: UEFA Nations League (3) Deutschland - Bos- nien-Herzegowina. Die DFB-Auswahl um Jamal Musial startet mit einem Sieg und einem Unentschieden aus den ersten beiden Spielen. 00.00 Markus Krebs live! Pass auf... kennste den? Show 01.50 Take Me Out

SAT.1

05.00 Die dreisten drei - Die Comedy-WG. Show 05.35 Auf Streife - Die Spezialis- ten 09.25 Die Spreewaldkli- nik. Guter Rat ist teuer / Im Clinch / Affekthandlungen / Abschiedsschmerz / Mutter- herz, Mutterschmerz 12.55 Auf Streife. Doku-Soap 16.00 Auf Streife Doku- Soap. Bärendienst / Call him Mr. Wrong 18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Gäste: Mike Krüger, Meltem Kapitan 19.55 SAT.1 :newstime



20.15 Familienfilm

20.15 Harry Potter und der Gefangene von Askaban Familienfilm, GB/USA, 2004. Mit Daniel Radcliffe 23.05 Inside Harry Potter Doku. Ein Imperium wird erwachsen 00.00 Shutter Island Thriller, USA, 2010 Mit L. DiCaprio 02.30 Bad Teacher Komödie, USA, 2011 Mit Cameron Diaz

PRO7

05.50 taff 06.40 Galileo 07.45 Superior Donuts 08.15 EUREKA - Die geheime Stadt 09.05 B Positive 10.30 Call Me Kat 11.55 Die Sim- psons. Zeichentrickserie 14.55 The Big Bang Theory Sitcom 15.50 The Big Bang Theory Der Champagnerpakt / Weihnachtswunder mit Taube 16.40 How I Met Your Father Jay Street / Timing ist alles 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Plus 19.05 Galileo X-Plorer



20.15 Show

20.15 Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt Show Mit Richy Müller 21.45 Caren Miosga 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel, thesen, temperamente Mod.: Max Moor 23.35 Druckfrisch Magazin 00.05 Bericht vom Partei- tag der Grünen 00.20 Tagesschau

ARD

12.03 Presseclub 12.45 Europamagazin 13.15 Lö- wen gegen Krokodile - Jagd- szenen am Luangwafluss 14.03 Utta Danella - Der Sommer des glücklichen Narren Romanze, D, 2003 15.30 Liebe verlernt man nicht Liebesfilm, D, '09 17.00 Brisant 17.45 Tagesschau 18.00 Bericht aus Berlin 18.30 Papua-Neuguinea extrem: Hölle oder Paradies? Doku 19.15 Sportschau 20.00 Tagesschau



20.15 Krimireihe

20.15 Tatort Lass sie gehen Krimireihe, D, 2024 Mit Richy Müller 21.45 Caren Miosga 22.45 Tagesthemen 23.05 ttt - titel, thesen, temperamente Mod.: Max Moor 23.35 Druckfrisch Magazin 00.05 Bericht vom Partei- tag der Grünen 00.20 Tagesschau

ZDF

11.50 Bares für Rares - Lieb- lingsstücke 13.30 Gedenk- stunde zum Volkstrauertag 14.30 Bares für Rares 14.55 Mein Zuhause richtig schön Doku-Soap 15.40 heute Xpress 15.45 Greenwashed? 16.15 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.15 sportstudio report. 18.00 ZDF.reportage 18.30 Essen Dokureihe 18.55 Aktion Mensch 19.00 heute 19.10 Berlin direkt 19.30 Das Grab der Scha- manin Doku



20.15 Drama

20.15 Ein Sommer an der Côte d'Azur Drama, D, 2024 21.45 heute journal 22.15 The Chelsea Detective Mord aus Leidenschaft 23.45 Deutschlands große Komiker Doku 00.30 heute Xpress 00.35 Bericht vom Par- teitag von Bündnis 90/Die Grünen in Wiesbaden

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap 12.15 Stars im Einsatz - Die RTL Spen- denmarathon-Reportage 13.05 Weihnachten in Blue Ridge Mountain. Roman- tikkomödie, CDN, 2019 14.40 Coming Home for Christmas - Der Geist der Liebe Romanze, USA/CDN, 2017 16.10 Weihnachten in Grand Valley Romanze, USA, 2018 Mit Danica McKellar, Brennan Elliott 17.45 Exklusiv - Weekend 18.45 RTL Aktuell



19.00 American Football

19.00 American Football: NFL Week 11 22.25 American Football: NFL Week 11 01.45 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie Nasser Tod / An der Schwelle des Todes 03.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie Das zweite Gesicht 04.10 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.40 Auf Streife - Berlin Basis:Kirche - Die Re- portage 09.00 SAT.1-Früh- stücksfernsehen am Sonntag 12.00 Die dreisten drei - Die Comedy-WG 12.30 Inside Harry Potter 13.25 Harry Potter und der Gefangene von Askaban. Familienfilm, GB/USA, 2004. Mit Daniel Radcliffe. Regie: A. Cuarón 16.10 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich Reportagereihe 19.55 SAT.1 :newstime



20.15 Romantikkomödie

20.15 Wunderschön Romantikkomödie, D, 2022. Mit Nora Tschirner. Regie: Karoline Herfurth 23.05 Ticket ins Paradies Romantikkomödie, USA, 2022. Mit George Clooney 01.05 Wunderschön Romantikkomödie, D, 2022 03.20 Shutter Island Thriller, USA, 2010

PRO7

05.00 How I Met Your Father. Jay Street 05.40 B Positive. Sitcom 06.45 Superior Do- nuts. Zulassungsfehler / Ob- dachlos über Weihnachten / Electionsstörung 08.10 Gali- leo 11.10 Destination X. Do- ku-Soap 13.40 Joko & Klaas gegen ProSieben. Show 16.25 taff weekend Magazin 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Stories Magazin 19.05 Galileo X-Plorer Magazin. Die größten Rätsel der Welt - Unterwelten



20.15 Actionfilm

20.15 Avengers: Endgame Actionfilm, USA, 2019 Mit Robert Downey Jr., Chris Evans, Mark Ruf- falo. Regie: Anthony Russo, Joe Russo 23.50 The Return of the First Avenger Actionfilm, USA, 2014 Mit Chris Evans, Samuel L. Jackson 02.40 Kick-Ass Actionkomödie, GB/ USA/CHN, 2010

KABEL1

05.30 Abenteuer Leben Spezial 06.00 Magnum 09.00 Blue Bloods - Crime Scene New York. Krimiserie 10.50 Castle 15.30 Hawaii Five-0. Diamantenfieber 16.25 Kabel Eins :newstime 16.35 Hawaii Five-0. Krimiserie 20.15 FBI: Special Crime Unit. Geschwisterbande / Väter und Söhne 22.15 FBI: Most Wanted. Racheengel / Systemfehler 00.10 Ha- waii Five-0. Voller Einsatz

VOX

05.00 Medical Detectives 05.45 CSI: NY 06.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 11.50 Shopping Queen 16.50 Der Hun- deprofi (10) 17.55 hund- katzemaus 19.10 Martin Rütters Tierheimhelden (1) 20.15 Yesterday. Musikkomödie, GB/CHN// USA, 2019. Mit Himesh Patel 22.35 Die 5. Welle. Sci-Fi-Film, USA/GB, 2016 00.50 Medical Detectives

ARTE

17.25 Arte Reportage 18.20 Mit offenen Karten (4/30) 18.35 Die Lotosweberinnen vom Inlesee (1) 19.20 Arte Journal 19.40 Die Vogellieb- haber von Louisiana 20.15 Die Tochter des Papstes - Lu- crezia Borgia 21.05 Ver- brechen und Kunst im Barock: Der Fall Artemisia Gentileschi 22.00 Ägypten: Das Grab der heiligen Stiere. Dokumen- tarfilm, F, 2022 23.30 42 - Die Antwort auf fast alles

3SAT

15.05 Natur im Garten (7/10) 15.30 Die Farben der Tier- welt (1+2/2) 17.00 Ronja, die Räubertochter. Abenteuerfilm, S/N, 1984 19.00 heute 19.20 Kiosk- kult - Am Dorfplatz der Groß- stadt 20.00 Tagess. 20.15 Galakonzert mit Anne-Sophie Mutter 21.45 KlassiXS - Die großen Dramen in jungen Kurzfilmen 23.15 Pa- radies: Liebe. Drama, A/D/F, 2012 01.05 Literatur to go

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Lokalzeit Land.schafft. 16.30 Land & lecker (1/6) 17.15 Meisterküche 17.45 Kochen mit Martina und Mo- ritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lo- kalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort Abbruch- kante. Krimireihe, D, 2023 21.45 Eher fliegen hier UFOs. Drama, D, 2023 23.15 Lauchhammer - Tod in der Lausitz (1-4/6)

KABEL1

05.30 The Mentalist 08.50 FBI: Special Crime Unit 10.40 Morlock Motors - Das Team 13.05 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 16.00 Kabel Eins :newstime 16.15 Mein Lokal, Dein Lo- kal - Der Profi kommt 18.10 Morlock Motors - Big Deals im Westerwald 20.15 Will- kommen bei den Reimanns 22.15 Abenteuer Leben am Sonntag 00.25 Morlock Mo- tors - Big Deals im Westerwald

VOX

05.00 Medical Detectives 05.50 CSI: NY (10) 06.35 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 14.45 Yes- terday. Musikkomödie, GB/ CHN//USA, 2019. Mit Hime- sh Patel. Regie: Danny Boyle 17.00 auto mobil. Magazin 18.10 Die Autodoktoren 19.10 Die Beet-Brüder (2) 20.15 Deutschland grillt den Henssler (2). Show 23.35 Prominent! 00.20 Medical Detectives. Dokureihe

ARTE

15.30 Kate Winslet, ent- schieden authentisch 16.25 Die ganze Welt in einem Bild 17.40 Sternstunden der Mu- sik 18.30 Karambolage 18.40 Zu Tisch ... (10/13) 19.10 Arte Journal 19.30 Die Taxi-Oma - Fahrerwechsel auf Kasachisch 20.15 Triangle of Sadness. Komödie, USA/S/GB/D/F, 2022 22.35 Iris Berben - Ein persönliches Porträt 23.35 Monteverdi: Die Krönung der Poppea. Oper

3SAT

18.30 Museums-Check 19.00 heute 19.10 Blinde Welt - Wie KI das Leben von blinden Menschen verändert 19.40 Mantua, Italien - Die ideale Stadt der Renaissance 20.00 Tagesschau 20.15 Till Reiners' Happy Hour 21.00 Bosetti Late Night 21.45 Papa auf Wolke 7. Komödie, D, 2020 23.15 What We Become. Hor- rorfilm, DK, 2015 00.30 Der letzte Tag von Pompeji

WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Haie eiskalt! Jäger zwischen Nordsee und Grönland 17.00 Magische Momente der Natur 17.45 Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuel- le Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 Kommissar Dupin Bretonische Spezialitäten. Kriminalfilm, D, 2021 23.15 Rentner- cops 00.00 Hubert und Staller. Krimiserie

NDR

15.35 Märchenreise 16.00 Heimatgeschichten 16.45 Neues aus Büttenwarder 17.15 Hanseblick 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 André Rieu - Das große Open- Air-Konzert 2024 22.30 Die Legende vom Oze- anpianisten. Drama, I, 1998. Mit Tim Roth. Regie: G. Torna- tore 00.25 Schnitzel de Luxe. Komödie, D, 2018

MDR

18.00 Das Ding mit dem Wohnen - Anders zuhau- se - Udo leiht sich Häuser 18.15 Unterwegs in Thürin- gen 18.45 Glaubwürdig 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Biwak (5/5) 20.15 Der große Fernweh-Abend 22.45 Programm nach Ansa- ge 01.10 Das Ding mit dem Wohnen - Anders zuhause - Udo leiht sich Häuser

BR

17.00 Bergfreundinnen (3) 17.45 Zwischen Spessart und Karwendel 18.30 BR24 19.00 42 - Die Antwort auf fast alles 19.30 Kunst + Krepel 20.00 Tages- schau 20.15 Freiwild. Ein Würzburg-Krimi. Krimi- nalfilm, D, 2008 21.45 BR24 22.00 Genosse Don Camillo. Komödie, I/F/D, 1965 23.45 Pfarrer Braun Glück auf! Der Mörder kommt! Krimireihe, D, 2009

SWR

15.30 Die Fallers - Die SWR Schwarzwaldserie 16.00 Geld.Macht.Liebe (3) 16.45 Ein Fall für Nadja (3) 17.30 Comedy Scheune 18.00 Aktuell 18.15 menschen & momente 18.45 Stadt- Land - Quiz 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Schlager-Spaß 22.15 Ak- tuell 22.20 Die größten Schlager-Kulthits der 60er (1) 00.20 Am Kap der Lie- be. Romanze, D, 2004

HR

18.15 Lust auf Backen 18.45 Kochs anders - Gour- metideen aus Hessen 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Charlotte Link - Die Suche (2). Kriminalfilm, D, 2021 21.45 Wo wir sind, ist oben (2) 22.35 Oderbruch (2) 23.25 Inspector Mathi- as - Mord in Wales Feuernacht. Krimireihe, GB, 2015 00.55 Charlotte Link - Die Suche (2). Krimi, D, 2021

NDR

16.30 Schmeckt. Immer. 17.00 Bingol - Die Umweltlot- terie 18.00 Nordseereport 18.45 DAS! 19.30 Länder- magazine 20.00 Tagesschau 20.15 Die Amrummer Insel- bauern als Bauherren - Neue Wohnungen für Insulaner 21.45 Die NDR-Quizshow 22.45 extra 3 Spezial. Maga- zin. Das Beste 23.15 Vater bekannt - ein Samenspender und seine 30 Kinder 00.00 Quizduell - Olymp. Show

MDR

16.45 Das singende, klingende Bäumchen. Mär- chenfilm, DDR, 1957. Mit C. Bodenstein 18.00 MDR aktuell 18.05 Brisant 18.52 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Kripo live 20.15 Sagenhaft 21.45 MDR aktuell 22.00 Andreas Dresen - Ein Leben für den Film. Dokumen- tarfilm, D, 2024 23.30 MDR DOK 00.35 Kripo live

BR

14.00 Querbeet 14.30 Polizeiinspektion 1 15.15 Landfrauenküche 16.00 BR24 16.15 Unser Land 16.45 Alpen-Donau-Adria. Magazin 17.15 Einfach & köstlich 17.45 Regionales 18.30 BR24 18.45 frei- zeit 19.15 Unter unserem Himmel 20.00 Tagesschau 20.15 Schlager-Spaß 22.15 Die schönsten Kult- schlager der 80er 23.45 3 Paare, ein Ziel (3-5)

SWR

16.00 Pferdesport: Stuttgart German Masters 17.30 SWR Kultur 18.00 Aktuell 18.15 Handwerkskunst! 18.45 Treffpunkt 19.15 Die Fallers - Die SWR Schwarz- waldserie 19.45 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Der Schwarzwald rund ums Jahr. Dokumentarfilm, D, 2020 21.45 SWR Sport 22.30 Heinrich Del Core: Glück g'habt (1) 23.00 Sunburned. Drama, D/NL/PL, 2019

HR

15.30 Alles Wissen 16.15 Mex - Das Marktmagazin 17.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt 17.45 Wie ex- trem wird das Wetter, Sven Plöger? - Die Macht des El Niño 18.30 7 Tage ... 19.00 Tobis Städtetrip 19.30 hessenschau 20.00 Tages- schau 20.15 Die Hirsch- hausen-Show - Was kann der Mensch? 23.15 strassen stars 23.45 Das große Hessenquiz 00.30 strassen stars

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess, 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Großstadtrevier 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter / Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Hirschhausen und unser Corona-Versagen Dokumentation 21.00 Hart aber fair 22.15 Tagesthemen 22.50 Wenn dein Medikament nicht mehr wirkt 23.35 Emilie Schindler - Die vergessene Heldin Porträt 00.20 Tagesschau 00.30 Tatort Lass sie gehen Krimireihe, D, 2024

KABEL1

14.50 Castle 15.50 Kabel Eins :newtime 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Edge of Tomorrow. Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2014 22.35 Resident Evil: Extinction. Sci-Fi-Horror, D/USA/MEX/CDN, 2007 00.35 Little Palestine. Tagebuch eines Randes des Universums. Sci-Fi-Film, USA/GB/CDN, 1997

NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Der Steinkauz- und Seehundretter 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Die Bewegungs-Docs 21.45 NDR Info 22.00 Dickes Deutschland: Wer ist schuld? 22.45 NDR Kultur - Das Journal 23.15 Die fetten Jahre sind vorbei. Tragikomödie, D/A, 2004

ZDF

09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Hamburg 19.00 heute/Wetter 19.25 WISO



20.15 Allein zwischen den Fronten Drama, D, 2024. Mit Justus Johansen 21.45 Allein zwischen den Fronten - Die Dokumentation 22.15 heute journal 22.45 The Ice Road Actionthriller, USA, 2021 00.25 heute journal update 00.40 No Dogs Allowed Drama, D, 2024

VOX

11.15 CSI: Miami. Krimiserie 00.15 Shopping Queen. Doku-Soap 16.00 Guidos Deko Queen. Doku-Soap 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Mälzer und Klipp liefern ab! (3). Show 23.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap 00.15 vox nachrichten 00.35 Medical Detectives. Dokureihe

MDR

15.15 Gefragt - Gejagt 16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Thomas Junker unterwegs - Zu den Himmelsbergen (1/6) 20.15 Tatort Es lebe der König! Krimireihe, D, 2020 21.45 MDR aktuell 22.10 Fakt ist! 23.10 The Father. Drama, GB/F, 2020

RTL

09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzels - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Bauer sucht Frau (8/13) Doku-Soap 22.15 RTL Direkt 22.35 Ralf, der Bauernreporter (8/13) Doku-Soap. Moderation: Ralf Herrmann 23.25 Spiegel TV 00.00 Nachtjournal 00.35 Justice - Die Justiz-reportage 01.15 Seitenwechsel - Die Welt mit anderen Augen sehen

ARTE

17.50 Die Sierra de Guadarrama: Nationalpark im Herzen Spaniens (4/4) 18.35 Spanien: Eldorado der Vögel. Dokumentation 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Kommissar Maigret stellt eine Falle. Kriminalfilm, F/I, 1958 22.10 Holy Spider. Thriller, DK/D/S/F, 2022 00.00 Little Palestine. Tagebuch einer Belagerung. Dokumentarfilm, LIBN/KAT, 2021

BR

17.30 Regionales. Magazin. Moderation: Charly Hilpert 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 Querbeet 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Landfrauenküche 21.00 Dampf und Kohle - Von der Liebe zur Eisenbahn 21.45 BR24 22.00 Lebenslinien 22.45 Herbstsonne über dem Dobratsch 23.30 Nachtlinie extra

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze (6) Doku-Soap 16.00 LenBen hilft Doku-Soap 17.00 Notruf Reportage-reihe. Moderation: Bärbel Schäfer 18.00 Für alle Fälle Familie Neu denken 19.00 Die Spreewaldklinik Von Notlügen und Notlagen 19.45 SAT.1 :newtime



20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap. Gäste: Sandra Köhldorfer, Beate Quinn, Markus Ernst 23.05 Verrückt nach Liebe Reportagereihe Liebe weltweit 00.05 Hochzeit auf den ersten Blick 02.35 So gesehen 02.40 Auf Streife 04.55 Auf Streife

3SAT

12.20 Servicezeit 12.50 Südtirol, da will ich hin! 13.20 Brahmaputra - Wasser vom Himalaja 14.05 Faszinierende Erde (1-6/6) 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.15 Jürgen Beckers: Hausmann macht Schule 23.00 Gute Unterhaltung 23.45 Babbel Net!

SWR

14.40 Meister des Alltags 15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Lecker aufs Land (6) 21.00 Geschichten vom Hof (1) 21.45 Aktuell 22.00 Sag die Wahrheit 22.30 Meister des Alltags 23.00 Quizduell-Olymp 23.50 strassen stars

PRO7

05.10 Galileo 05.55 Galileo X-Plorer 06.55 Mr. Griffin - Kein Bock auf Schule 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.15 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle 09.35 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.15 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.35 The Middle Sitcom 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff 18.00 ProSieben :newtime 18.10 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 JENKE. Zeitreise. Was die wilden 80er mit dem Heute verbindet Reportagereihe 22.25 Uncovered Reportagereihe. Gangster:In - Die Frauen der Unterwelt. / Das Kokain-Netzwerk: Der Weg von Südamerika nach Deutschland 00.55 JENKE. Zeitreise. Was die wilden 80er mit dem Heute verbindet

WDR

14.20 Morden im Norden 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster 21.00 Viel für wenig - Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.15 Jürgen Beckers: Hausmann macht Schule 23.00 Gute Unterhaltung 23.45 Babbel Net!

HR

17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.00 Superstift Östrogen - Mehr Power, mehr Balance, mehr Spaß? 21.30 hessenschau 21.45 Tatort Der feine Geist. Krimireihe, D, 2020 23.15 heimspiel! 00.00 Auf den Spuren des eiskalten Szenewirts (3)

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer. Magazin 12.00 Tagesschau 12.10 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter / Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie Unter Druck 21.00 In aller Freundschaft Arztserie. Vollgas 21.45 FAKT Moderation: Felix Seibert-Daiker 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 00.05 Tagesschau 00.15 Die Kanzlei 01.00 In aller Freundschaft Arztserie. Vollgas 01.45 Tagesschau

KABEL1

11.10 Navy CIS 14.50 Castle 15.50 Kabel Eins :newtime 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 Der Kaufhaus Cop. Actionkomödie, USA, 2009 22.20 Men in Black. Sci-Fi-Komödie, USA, 1997 00.20 Der Kaufhaus Cop. Actionkomödie, USA, 2009

NDR

16.00 NDR Info 16.15 Gefragt - Gejagt 17.00 NDR Info 17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Mit Gott in der Kneipe - Die neuen Wege des Herrn 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 Tatort Borowski und der gute Mensch. Krimireihe, D, 2021 23.30 Weltbilder

ZDF

05.30 ARD-MoMa 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Köln 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops



20.15 Fußball: UEFA Nations League 6. Spieltag: Ungarn - Deutschland Anschlie-Bend Zsfg. weiterer Spiele u.a.: Bosnien-Herzegowina - Niederlande, Albanien - Ukraine 23.30 Markus Lanz 00.45 heute journal update 01.00 The Ice Road Action-thriller, USA, 2021 Mit Liam Neeson

VOX

11.15 CSI: Miami. Krimiserie. Mit David Caruso 15.00 Shopping Queen. Doku-Soap 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner. Doku-Soap 20.15 Hot oder Schrott - Die Allesstelter. Doku-Soap 00.20 vox nachrichten 00.40 Medical Detectives. Dokureihe

MDR

17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Thomas Junker unterwegs - Zu den Himmelsbergen (2/6) 20.15 Umschau 21.00 Der Osten - Entdecke wo du lebst 21.45 MDR aktuell 22.10 Programm nach Ansage 22.55 Polizeiruf 110 Im Sog. Krimireihe, D, 2021 00.20 Ein Fall für Nadja (1)

RTL

09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzels - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (10) Show 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami (6-8) 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie 03.50 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

ARTE

15.55 Die Bienenflüsterer 16.20 Südtirol (3/5) 16.55 Paradiese aus Menschenhand (3/4) 17.50 Aus dem Feuer geboren: die Kanaren - Inseln der Glückseligen (1+2/5) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Unternehmen Barbarossa - Vernichtungskrieg im Osten (1+2/2) 22.05 Im Sog der Sucht-Maschine. Dokumentarfilm, E/F, 2024 23.35 Tracks East. Magazin

BR

17.30 Regionales. Magazin. Moderation: Charly Hilpert 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort Des Teufels langer Atem. Krimireihe, D, 2021 21.45 BR24 22.00 Der Irland-Krimi Vergebung. Kriminalfilm, D, 2021 23.30 Asül für alle

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Tolle Fahrt voraus / Im Dunkeln ist jeder allein 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze 16.00 LenBen hilft 17.00 Notruf Moderation: Bärbel Schäfer 18.00 Für alle Fälle Familie Erste Schritte in der Liebe 19.00 Die Spreewaldklinik Die Stunde der Wahrheit 19.45 SAT.1 :newtime



20.15 Elsbeth Krimiserie. Eine Klasse für sich / Eine umwerfende Liebe 22.15 FBI: Special Crime Unit Krimiserie Kryptoschlüssel 23.15 FBI: Most Wanted Krimiserie. Verschwörungstheorie 00.10 Elsbeth 01.55 FBI: Special Crime Unit Krimiserie 02.35 FBI: Most Wanted

3SAT

13.20 Wanderparadies Schweiz (1-4/4). Dokureihe 16.45 Wilde Schweiz - Die schönsten Naturparks. Dokureihe 18.30 Braucht es neue Männer? 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Taunuskrimi (2/2) Die Lebenden und die Toten. Kriminalfilm, D, 2016 21.45 kinokino 22.00 Mein Los Angeles 22.25 Heimat ist ein Raum aus Zeit. Dokumentarfilm, D/A, 2019

SWR

13.55 Gefragt - Gejagt 14.40 Meister des Alltags 15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Marktcheck 21.00 Die Tricks ... 21.45 Aktuell 22.00 Comedy Scheune 22.25 Comedy vom Rhein (5) 22.55 kabarett.com 23.40 Nuhr im Ersten. Show

PRO7

05.30 taff 06.20 Galileo 07.20 Die Simpsons 07.45 Brooklyn Nine-Nine 08.15 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle 09.35 Two and a Half Men 10.55 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 12.45 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 13.15 Two and a Half Men. Sitcom 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 18.00 ProSieben :newtime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie 19.05 Galileo



20.15 The Amazing Spider-Man 2: Rise of Electro Actionfilm, USA, 2014 Mit Andrew Garfield 23.10 Late Night Berlin Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf 00.20 Avengers: Endgame Actionfilm, USA, 2019 03.30 ProSieben :newtime 03.50 World Wide Wohnzimmer Show

ARD

10.00 Evang. Gottesdienst 11.15 Tagesschau 12.00 ARD-Buffer 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Watzmann ermittelt 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter / Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Drama

20.15 Bis zur Wahrheit Drama, D, 2024. Mit Maria Furtwängler 21.45 Maischberger 23.00 Tagesthemen 23.35 Plusminus Magazin 00.05 Tagesschau 00.15 Bis zur Wahrheit Drama, D, 2024 01.45 Tagesschau 01.50 Der Traum ihres Lebens Drama, D, 2006 03.20 Maischberger

ZDF

10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Das letzte Rezept 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leben ist mehr! 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute/Wetter 19.25 Blutige Anfänger

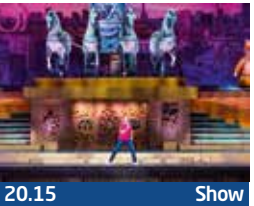


20.15 Krimiserie

20.15 Die Rosenheim-Cops Totholz 21.45 heute journal 22.15 auslandsjournal Magazin. Moderation: Antje Pieper 22.45 Die Spur 23.15 Markus Lanz 00.30 heute journal update 00.45 Kiezkämpfer 02.45 Am Puls 04.25 Sinnvoll und sozial: Mit Ausgedientem Gutes tun

RTL

09.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzler - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzler - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzler - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.54 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap



20.15 Show

20.15 Mario Barth live aus der Waldbühne! Männer sind Frauen, manchmal aber auch...vielleicht Show 22.15 RTL Direkt 22.35 stern TV Magazin. Moderation: Steffen Hallaschka 00.00 Nachtjournal/RTL Nachtjournal Spezial 00.45 CSI: Miami (9-11) 03.10 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze Doku-Soap 16.00 LenBen hilft 17.00 Notruf Reportage-reihe. Moderation: Bärbel Schäfer 18.00 Für alle Fälle Familie Unterhaltungsserie Trau dich! 19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie Misstrauen 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Show

20.15 The Taste Show Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Kumpfner, Alexander Herrmann. Moderation: Angelina Kirsch 23.20 The Taste on Tour - Duell der Löffel Doku-Soap. Jury: Alexander Kumpfner 00.05 Best-of The Taste 01.05 The Taste 03.25 Auf Streife - Die Spezialisten

PRO7

05.10 taff 05.55 Galileo 06.55 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.15 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle 09.35 Two and a Half Men 10.55 The Big Bang Theory 12.15 Scrubs - Die Anfänger 12.45 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie 19.05 Galileo Magazin



20.15 Show

20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff 21.25 Die Quatsch Comedy Show Gäste: Lisa Feller, Negah Amiri, Johannes Schröder 22.30 Die nervigsten Show. Partykracher 23.35 KEKs Comedyserie Fake / Bestien 00.40 Die Quatsch Comedy Show

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Fr. - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter / Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Krimireihe

20.15 Der Usedom-Krimi Am Scheideweg Krimireihe, D, 2024 Mit Katrin Sass 21.45 Kontraste Magazin. Moderation: Justus Kliss 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 Magazin. Moderation: Christian Ehring 23.35 Die Carolin-Kebekus-Show (5/10) 00.05 Tagesschau

ZDF

09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute/Wetter 19.25 Notruf Hafenkante Ehrenwertes Haus



20.15 Abenteuerserie

20.15 Die Bergretter Abenteuerserie. Abschiedsschmerz 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner 23.15 Markus Lanz 00.30 heute journal update 00.45 Weihnachtspäckchen ... haben alle zu tragen Komödie, D, 2023 02.15 Das Schneeparadies Romanze, D, 2001. Mit Tanja Wedhorn

RTL

10.00 Ulrich Wetzler 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzler - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzler - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 RTL-Spendenmarathon 2024 - Start 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 RTL-Spendenmarathon 2024 19.10 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap



20.15 Show

20.15 Wer wird Millionär? Prominenten-Special 22.15 RTL-Spendenmarathon 2024 Die Hilfe der Stars 22.30 Wer wird Millionär? Prominenten-Special 00.00 RTL-Spendenmarathon 2024 Die Hilfe der Stars 00.30 Nachtjournal 01.05 RTL-Spendenmarathon 2024 01.15 Stars im Einsatz

SAT.1

05.05 Auf Streife - Die Spezialisten 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze Doku-Soap 16.00 LenBen hilft Doku-Soap 17.00 Notruf Reportage-reihe. Moderation: Bärbel Schäfer 18.00 Für alle Fälle Familie Serie. Flow 19.00 Die Spreewaldklinik Veränderungen 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Show

20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Johann Lafer, Susan Sideropoulos 22.20 Schätze die Plätze Mit Ilka Bessin, Simon Pearce, Evelyn Burdecki, Nico Stank 23.25 99 - Eine: schlägt sie alle! Show 02.20 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland?

PRO7

05.30 taff 06.20 Galileo 07.25 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 12.50 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.40 The Middle 15.40 The Big Bang Theory Wir sind alle Chef / Angriff der Killerdrohne / Mütter in Aufruhr 17.00 taff 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons 19.05 Galileo



20.15 Doku-Soap

20.15 Destination X Mitwirkende: Tina Ruland, Ekaterina Leonova, Madita van Hülsen, Andreas Elsholz, Leyla Lahouar, Philipp Boy, Max Bornmann, Hanna Sökeland 22.55 Das große Promi-Büßen Show 01.00 Destination X 03.20 ProSieben :newstime 03.25 Das große Promi-Büßen

KABEL1

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 Der Tag, an dem die Erde stillstand. Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2008 22.30 Edge of Tomorrow. Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2014 00.45 Der Tag, an dem die Erde stillstand. Sci-Fi-Film, USA/CDN, 2008

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Doc Caro - Jedes Leben zählt (8). Dokureihe 22.15 Die Rettungsflieger - Hilfe aus der Luft (9+6). Doku-Soap 00.15 vox nachrichten 00.35 Medical Detectives

ARTE

17.50 Aus dem Feuer geboren: die Kanaren - Inseln der Glückseligen (3+4/5) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Mehr denn je. Drama, F/D/LUX/N, 2022 22.10 Edgar Allan Poe - Amerikas abgründiger Pop-Poet 23.05 Luanas Schwur. Drama, D/ALB, 2021 01.05 Im Schatten der Angst. Psychodrama, A/D, 2019 00.00 10vor10 00.30 Stöckl

3SAT

12.45 freizeit 13.15 Auf den Schienen des Doppeladlers 17.35 Mit Volldampf durch die Toskana 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 So schlau sind Tiere 21.05 Keimen auf der Spur - Wie eng Mensch, Tier und Umwelt verbunden sind 22.00 ZIB 2 22.25 Im Schatten der Angst. Psychodrama, A/D, 2019 00.00 10vor10 00.30 Stöckl

WDR

18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Unter Missbrauchsverdacht - Warum unsere Kinder nicht genug geschützt werden 23.00 Menschen hautnah 23.45 Sommerfahrt - Zeit heilt keine Wunden. Dokufilm, D, 2022

KABEL1

11.05 Elementary 14.55 Castle. Der Tod kommt live 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben täglich. Magazin 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt. Reportagerihe 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Rosins Restaurants - Ein Sternekoch räumt auf! Show 22.20 K1 Magazin 23.20 Deutschlands größte Geheimnisse. Show

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 RTL-Spendenmarathon 2024 - Der Start 18.15 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Jurassic World. Abenteuerfilm, USA, 2015. Mit Chris Pratt 22.50 Colombiana. Actionfilm, F/USA/GB, 2011 01.00 vox nachrichten

ARTE

17.50 Aus dem Feuer geboren: die Kanaren - Inseln der Glückseligen (5/5) 18.35 Die Nikobaren - Auferstehung eines Archipels 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Sehnsucht Mallorca - Wie alles begann 20.55 Mythos Marrakesch - Magisch, mystisch, mondän. Doku 21.40 Der Code des Killers (1-3/3) 00.00 Pacifiction. Thriller, F/E/D/P, 2022. Mit Benoît Magimel

3SAT

15.35 Mythos Nordsee (1+2/2) 17.00 Die Halligen im Wattenmeer 17.45 Sylt - Wellen, Wind und Watt 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wind im Klimawandel - Wetterextreme durch globale Erhitzung 21.00 scobel 22.00 ZIB 2 22.25 auslandsjournal extra 23.00 Politkrimi in Guatemala: Die Anatomie einer Verschwörung 23.55 WeltWeit. Magazin

WDR

13.00 Giraffe, Erdmännchen & Co. 13.50 Papageien, Palmen & Co. 14.20 Morden im Norden (1+2) 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wunderschön! 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 23.30 Lisas Paarschitt

NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Neustart auf dem Gutshof - Mit Herzblut für Hühner, Holz und Honig 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Unsere Meere (1) 21.00 Mit Volldampf auf den „Berg der Deutschen“ - Die Brockenbahn 21.45 NDR Info 22.00 Sträter 22.45 Faking Bad - Besser als die Wahrheit 23.30 Die Paartherapie

MDR

19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Thomas Junker unterwegs - Zu den Himmelsbergen (3/6) 20.15 Exakt - Das Nachrichtenmagazin 20.45 Die Beute der Remmos - Auf der Spur der Juwelen aus dem Grünen Gewölbe Dresden 21.15 Programm nach Ansage 21.45 MDR aktuell 22.10 Tatort Bierkrieg. Krimireihe, D, 1997 23.40 Nuhr im Ersten

BR

17.30 Regionales. Magazin. Moderation: Charly Hilpert 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 19.00 Stationen 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Münchner Runde 21.15 Kontrovers. Magazin 21.45 BR24 22.00 Kein Spiel - Kinderarbeit in Deutschland nach 1945 22.45 Wettermacher. Dokufilm, D, 2022 00.20 kinokino. Magazin

SWR

15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Doc Fischer. 21.00 Die Bewegungs-Docs (1) 21.45 Aktuell 22.00 Tatort. Aus dem Dunkel / Zahn um Zahn. Krimireihe, D, 2023 01.00 Kommissar Maigret: Ein toter Mann. Krimi, GB, 2016

HR

18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Mex - Das Marktmagazin 21.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt. Dokureihe 21.45 Auf den Spuren von Dr. Mord (1). Dokumentationsserie 22.15 hessenschau 22.30 Willkommen auf Spitzbergen - Ohne Visum in die Arktis 23.00 Elvis und der Kommissar (2) 23.45 Das Begräbnis (2)

NDR

17.00 NDR Info 17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Endlich Offshore - Nicoles erster Einsatz im Windpark 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Alaskas legendäre Bären-Insel - Kodiak Island 21.00 Vancouver Island - Eine Insel, ganz Kanada 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 23.35 Großstadttrevier. Krimiserie

MDR

15.15 Gefragt - Gejagt 16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Thomas Junker unterwegs - Zu den Himmelsbergen (4/6) 20.15 Voss & Team 21.00 Vi-site 21.45 MDR aktuell 22.10 Urlaubsräume in Beton 22.40 Programm nach Ansage 23.10 Lebensläufe

BR

16.15 Wir in Bayern 17.30 Regionales. Magazin. Moderation: Charly Hilpert 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 mehr/wert 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tages-schau 20.15 quer 21.00 Schlachthof 21.45 BR24 22.00 Find the Liar, Mit-termeier 22.45 Capriccio 23.15 Servus Baby 00.15 Startrampe COVERED

SWR

15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Zur Sache Baden-Württemberg! 21.00 Der Riss - Der Sterne Koch, der sein Gedächtnis verlor 21.45 Aktuell 22.00 WaPo Bodensee 23.35 YUM! - Der Südpazifik im globalen Klimakampf. Dokufilm, D, 2024

HR

18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Alles Wissen 21.00 Raus aus der Angst (1) 21.45 Akut-station Psychiatrie 22.15 hessenschau 22.30 Change by Design 23.00 Du gehörst mir! Das Muster der Frauenmorde 23.55 Glück ist mein Name - Eine mutige Stimme gegen Femizid. Doku

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ZDF-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Skispringen: Weltcup Mixed Team, 1. und 2. Durchgang 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau vor acht 19.50 Wetter/Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Kriminalfilm

20.15 Für immer Sommer Ein neues Leben Krimi, D, 2024 21.45 Smeilungen - Ein Dorf wie Du und ich (4/6) Comedyserie 22.15 Tagesthemen 22.50 Tatort Borowski und der Schatten des Mondes. Krimireihe, D, 2022 00.20 Veronika - Zeugen aus dem Jenseits (1-4/8) Krimiserie

ZDF

09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Tödliche Heimkehr 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Linz 19.00 heute/Wetter 19.25 Bettys Diagnose



20.15 Krimiserie

20.15 Jenseits der Spree Serie. Abserviert 21.15 SOKO Leipzig Vertrau mir 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale Talkshow 23.30 aspekte Moderation: Salwa Houmsi 00.15 heute journal update 00.30 Ermittler! 01.00 Deutschlands große Komiker Doku

RTL

10.05 Ulrich Wetzl 11.05 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 RTL-Spenden-marathon 2024 15.05 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.05 Ulrich Wetzl - Das Strafgericht 17.05 Ulrich Wetzl - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 RTL-Spenden-marathon 2024 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Show

20.15 Ninja Warrior Germany - Die stärkste Show Deutschlands (7) Show. Halbfinale (1/2). Moderation: Laura Wontorra, Jan Köppen, Frank Buschmann 23.15 Höher, schneller, weiter (1) Show 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami 03.00 CSI: New York (1)

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Autokorrektur / Der bissige Saugroboter 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze Doku-Soap 16.00 Lenßen hilft Doku-Soap 17.00 Notruf Reportagereihe 18.00 Für alle Fälle Familie Unterhaltungsserie 19.00 Die Spreewaldklinik Dramaserie. Wolf im Schafspelz 19.45 SAT.1 :newtime



20.15 Show

20.15 The Voice of Germany Show. Teamfights (3/3). Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber. Moderation: Melissa Khalaj, Thore Schölermann 23.00 5 Gold Rings - Das große Promi Special Show. Moderation: Steven Gätjen 01.15 The Voice of Germany Show

PRO7

07.25 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.40 The Middle Die Schlafstörung / Der Krieg der Hecks 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newtime 18.10 Die Simpsons Grilling Homer / Grauer Dunst 19.05 Galileo Magazin



20.15 Actionfilm

20.15 The Dark Knight Actionfilm, USA/GB, 2008. Mit Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart 23.15 The Amazing Spider-Man 2: Rise of Electro Actionfilm, USA, 2014. Mit Andrew Garfield 02.00 ProSieben :newtime 02.05 The Dark Knight Actionfilm, USA/GB, 2008

ARD

09.55 Giraffe & Co. 11.30 Quarks im Ersten 12.00 Tagesschau 12.15 Die Tierärzte 13.00 Sportschau. Skeleton: Weltcup, Damen, 1. und 2. Lauf, Zsfg. / ca. 13.25 Ski alpin: Weltcup, Slalom Damen, 1. und 2. Lauf 14.30 Sportschau Skispringen: Weltcup, Damen / ca. 15.30 Skeleton: Weltcup, Herren, Zsfg. / ca. 15.45 Skispringen: Weltcup, Herren, 1. und 2. Durchgang 18.00 Sportschau 20.00 Tagesschau



20.15 Show

20.15 Klein gegen Groß - Das unglaubliche Duell Show. Mit Kai Pflaume 23.30 Tagesthemen 23.50 Das Wort zum So. 23.55 Veronika - Zeugen aus dem Jenseits (5+6/8). Seance / Geheimnis 01.25 Tagesschau 01.30 Veronika - Zeugen aus dem Jenseits (7+8/8). Serie

ZDF

11.10 SOKO Stuttgart heute Xpress 12.00 einfach Mensch 12.15 Die Goldene Gans. Märchen, D, 2013 13.40 Zwerg Nase. Kinderfilm, D/CZ, 2021 15.10 heute Xpress 15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops Krons letzte Reise 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Neues im Online-Shop: Nachhaltiger Versandhandel 18.05 SOKO Kitzbühel 19.00 heute/Wetter 19.25 Lena Lorenz



20.15 Krimireihe

20.15 Theresa Wolff Lost. Krimireihe, D, 2024. Mit Nina Gummich, A. Manthei, Sahin Eryilmaz 21.45 Der Alte Krimiserie Alte Freunde 22.45 heute journal 23.00 Das Sportstudio 00.25 heute Xpress 00.30 heute-show 01.00 Wind River - Tod im Schnee Kriminalfilm, GB/USA/F, 2017

RTL

09.50 A Royal Christmas on Ice. Romanze, USA, 2022 11.20 Ein Prinz zu Weihnachten. Romantikkomödie, USA, 2015 12.55 Long Lost Christmas. Komödie, USA, 2022 14.35 Flipping for Christmas Romanze, CDN, 2023 16.05 Christmas at the Plaza - Verliebt in New York Romanze, USA, 2019. Mit R. Paevey 17.45 Gala Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten



20.15 Show

20.15 Ehrlich Brothers live! Show. Zaubersturm 22.15 Sascha Grammel live! Wünsch Dir was Albernes Puppet Comedy-Programm von Sascha Grammel 23.55 Take Me Out Dateshow. Moderation: Jan Köppen 01.00 Ehrlich Brothers live! Show. Zaubersturm 02.40 Take Me Out 03.40 Der Blaulicht-Report

SAT.1

05.30 Auf Streife - Die Spezialisten 09.20 Die Spree-waldklinik. Von Notlügen und Notlagen / Die Stunde der Wahrheit / Misstrauen / Veränderungen / Wolf im Schafspelz 12.55 Auf Streife. Doku-Soap. CS-Gas-Attacke: Eine Frau sieht rot! / Der Blindfisch / Der Date-Crasher / Der kleine Maulwurf 17.00 Auf Streife Der Tag, an dem du mein Leben zerstört hast 18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? 19.55 SAT.1 :newtime



20.15 Fantasyfilm

20.15 Harry Potter und der Feuerkelch Fantasyfilm, USA/GB, 2005. Mit Daniel Radcliffe, E. Watson 23.25 Inside Harry Potter Dokureihe. Ein gigantischer Aufwand 00.20 Pompeii Abenteuerfilm, CDN/D/USA/GB, 2014 02.10 Ninja - Revenge Will Rise Actionfilm, USA, 2009. Mit S. Adkins

PRO7

05.00 American Pie: Die nächste Generation. Komödie, USA, 2005 06.05 taff 07.00 Galileo. Magazin 08.00 Superior Donuts. Comedyserie 08.25 EUREKA - Die geheime Stadt. Sci-Fi-Serie 09.20 Call Me Kat. Sitcom 12.10 Die Simpsons 15.10 The Big Bang Theory Sitcom 16.55 Young Sheldon Comedyserie 17.45 ProSieben :newtime 17.55 Galileo Plus Magazin Timefreeze Titanic 19.05 Galileo X-Plorer Mission Wildnis (3)



20.15 Show

20.15 The Masked Singer Show. Rateteam: Palina Rojinski, Rea Garvey. Moderation: Matthias Opdenhövel 23.30 Die ProSieben Aftershow 00.00 40 Jahre Formel Eins Show. Moderation: Ingolf Lück, Kai Böcking, Peter Illmann 01.50 Quantum Leap - Zurück in die Vergangenheit Actionserie

KABEL1

11.10 The Mentalist 14.55 Castle 15.50 Kabel Eins :newtime 16.00 Kabel Krimi-miserie 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 Das letzte Lebenszeichen - Was geschah danach? Reportagereihe 22.15 Deutschlands spektakulärste Kriminalfälle 00.15 SPIEGEL TV Verbrechen

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen. Doku-Soap 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner. Doku-Soap 20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap 22.15 Jurassic World. Abenteuerfilm, USA, 2015. Mit Chris Pratt 00.50 nachrichten

ARTE

17.15 Südtirol (5/5) 17.50 Uferschnepfen - Unterschätztes Federvieh 18.30 Wildnis 2.0 - Die Tierwelt auf Umwegen 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Corsage. Drama, A/LUX/D/F, 2022. Mit Vicky Krieps 22.05 Mugler - Modeschöpfer und Showman. Dokumentation 23.00 AIR: Moon Safari - Royal Albert Hall. Konzert 00.35 Alptraum Deepfake-Pornos

3SAT

15.35 Schottlands wilde Jahreszeiten (1-4/4). Dokureihe 18.30 nano spezial 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Puppenspieler - Ans Licht (2/2). Historienfilm, D/CZ, 2017 21.45 Bretagne - Die sonnige Küste im Süden. Reportage 22.00 ZIB 2 22.25 Verdammt in alle Ewigkeit. Drama, USA, 1953 00.20 10vor10 00.50 extra 3 Spezial

WDR

14.20 Morden im Norden (3+4) 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 ECHT? Dokureihe 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Drei Schlösser, ein Traum 21.00 Champs-Élysées vom Rhein - Die Kö in Düsseldorf 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 00.00 Die Carolin-Kebekus-Show

KABEL1

05.15 Castle 06.00 Magnum 09.00 Blue Bloods - Crime Scene New York 10.50 Castle 14.35 Castle 15.30 Hawaii Five-0. Man-gosta 16.25 Kabel Eins :newtime 16.40 Hawaii Five-0 19.20 Hawaii Five-0 20.15 FBI: Special Crime Unit. Serie. Schmutziges Geld / Rufmord / Vergeltung 23.15 FBI: Most Wanted. Gift / Getäuscht / Abtrünnig 01.55 FBI: Special Crime Unit

VOX

05.45 CSI: NY (5) 06.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 11.50 Shopping Queen 16.50 Der Hundeprofi 17.55 hundkatzen-maus - Das Haustiermagazin 19.10 Martin Rütters Tierheimhelden (2) 20.15 Britanniens deutsche Dynastie (1-4/2) 23.15 42 - Die Antwort auf fast alles (4/13) 23.45 Kurzschluss 00.40 Il Buco - Ein Höhlen-gleichnis. Drama, I/F/D, 2021

ARTE

15.10 Inselwelt Philippinen (1-3/3) 17.25 Arte Reportage 18.20 Mit offenen Karten (5/30) 18.35 Die Taxi-Oma - Fahrerwechsel auf Kasachisch 19.20 Arte Journal 19.40 Kintoa, ein Schwein wie kein anderes 20.15 Britanniens deutsche Dynastie (1-4/2) 23.15 42 - Die Antwort auf fast alles (4/13) 23.45 Kurzschluss 00.40 Il Buco - Ein Höhlen-gleichnis. Drama, I/F/D, 2021

3SAT

17.30 Und ewig schweigen die Männer. Drama, A/D, 2008 19.00 heute 19.20 Theater und Demokratie - Der Deutsche Theaterepreis DER FAUST. Doku 20.00 Tagesschau 20.15 Das Schweigen der Esel. Kriminalfilm, A, 2023 21.45 Eher fliegen hier UFOs. Drama, D, 2023 23.15 Paradies: Glaube. Drama, A/D/F, 2012 01.00 Literatur to go (10/10)

WDR

16.30 Land & lecker (2/6) 17.15 Meisterküche 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Der Vorkoster 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Ab in die 80er - Das große Wunsch-Hit-Finale 22.15 Mitternachtsspitzen 23.15 Wilfried Schmickler Solo - Es hört nicht auf! 00.45 Wilfried Theodor Schmickler - Fast ein Selbstporträt

NDR

16.00 NDR Info 16.15 Gefragt - Gejagt 17.00 NDR Info 17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Gemeinsam für unser Dorf - Anpacken mit Herz und Hand. Dokumentation 21.15 Meyer-Burckhardts Zeitreisen 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show 00.00 Käpt'n's Dinner

MDR

18.10 Die Sandmannschaft fällt aus dem Rahmen - Abendgruß für Erwachsene 18.45 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Thomas Junker unterwegs - Zu den Himmelsbergen (5/6) 20.15 Burgen und Schlösser, die Sie kennen sollten. Dokumentation 21.15 Meyer-Burckhardts Zeitreisen 21.45 NDR Info 22.00 Riverboat. Talkshow 00.05 Legal Affairs (3+4/8)

BR

18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute. Magazin 18.30 BR24 19.00 Unser Land 19.30 Landgasthäuser 20.00 Tagesschau 20.15 Watzmann ermittelt 21.50 BR24 22.05 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller 22.50 Outlaws - Die wahre Geschichte der Kelly Gang. Biografie, GB/AUS/F, 2019 00.50 Gesetzlos - Die Geschichte des Ned Kelly. Drama, AUS/GB/USA/F, 2003

SWR

13.25 Die Besten im Südwesten 13.55 Gefragt - Gejagt 14.40 Meister des Alltags 15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Schlager-Spaß. Show 23.15 Aktuell 23.30 Kurzstrecke mit Pierre M. Krause 00.00 Demokratie-forum Hambacher Schloss

HR

16.45 hessenschau. Magazin 17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Travel like a local - Marokko 21.00 Köstliches Sardinien - Eine kulinarische Reise 21.45 hessenschau 22.00 NDR Talk Show 00.00 Verurteilt!

ARD

11.00 **FILM** Das Mädchen mit den Schwefelhölzern. Märchenfilm, D, 2013 **12.03** Presseclub **12.45** Europamagazin **13.15** Sportschau. Ski alpin: Weltcup, Slalom Herren, aus Gurgl (A) **14.30** Sportschau Eiskunstlauf: Grand Prix, Kür der Paare, Zsfg. / ca. 14.45 Skispringen: Weltcup, Damen / ca. 15.45 Skispringen: Weltcup, Herren **18.00** Bericht aus Berlin **18.30** Weltspiegel **19.15** Sportschau **20.00** Tagesschau



20.15 Krimireihe

20.15 **Tatort** **FILM** Siebte Etage. Krimireihe, D, 2024. Mit Klaus J. Behrendt **21.45** Caren Miosga **22.45** Tagesthemen **23.05** ttt - titel, thesen, temperamente Magazin. Moderation: Max Moor **23.35** Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush **FILM** Drama, D/F, 2022 **01.25** Tagesschau

ZDF

10.15 **FILM** Der süße Brei. Märchenfilm, D, 2018 **11.40** heute Xpress **11.45** Bares für Rares **14.10** Bares für Rares **14.55** Mein Zuhause **15.40** heute Xpress **15.45** Plastik ohne Ende **16.15** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.15** sportstudio **18.00** ZDF.reportage **18.30** Darum brauchen wir Humor im Leben **18.55** Aktion Mensch **19.00** heute/Berlin direkt **19.30** Die letzten Geheimnisse des Orients



20.15 Unterhaltungsserie

20.15 Das Traumschiff Argentinien **21.45** heute journal **22.15** Borderline - Grenzlose Verbrechen Bis dass der Tod sie scheidet **23.40** Sisis große Liebe? Kaiser Franz Joseph I. Dokumentation **00.25** heute Xpress **00.30** Ein Taunuskrimi **FILM** Im Wald. Kriminalfilm, D, 2017 **01.25** Tagesschau

RTL

06.00 Formel 1: Großer Preis von Las Vegas. Das Rennen **09.30** Der Blaulicht-Report **11.15** **FILM** Christmas at the Plaza - Verliebt in New York. Romanze, USA, 2019 **12.50** **FILM** Winter Castle - Romanze im Eishotel. Romanze, USA/CDN, 2019 **14.30** Winter Castle 2 - Eine winterliche Liebe Romanze, USA, 21 **16.05** The Winter Palace - Verliebt in einen Prinz Romanze, USA/CDN, 2022 **17.45** Exklusiv - Weekend **18.45** RTL Aktuell



19.00 American Football

19.00 American Football: NFL Week 12 **22.25** American Football: NFL Week 12 **01.45** CSI: Den Tätern auf der Spur Spuren im Netz / Mutterliebe / Stumme Schreie **04.10** Der Blaulicht-Report Doku-Soap **04.35** CSI: Den Tätern auf der Spur

SAT.1

05.05 Auf Streife. Doku-Soap **05.40** Auf Streife - Berlin. Doku-Soap **08.40** So gesehen - Talk am Sonntag. Gespräch **09.00** SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag **12.15** Inside Harry Potter. Dokumentationsreihe **13.15** **FILM** Harry Potter und der Feuerkelch. Fantasyfilm, USA/GB, 2005. Mit Daniel Radcliffe **16.10** Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap **18.55** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich Reportagereihe **19.55** SAT.1 :newstime



20.15 Mysterythriller

20.15 Der Gesang der Flusskrebse Mysterythriller, USA, 2022. Mit Daisy Edgar-Jones, Taylor John Smith **22.55** The Little Things **FILM** Thriller, USA, 2021 Mit Denzel Washington, Rami Malek **01.25** Cry Macho **FILM** Drama, USA, 2021 **03.10** The Little Things **FILM** Thriller, USA, 2021

PRO7

05.15 Call Me Kat. Der Traum **05.35** Superior Donuts. Arbeitsverweigerung / Die Not mit den Noten / Alles auf Schwarz **06.50** Galileo. Magazin **10.00** Destination X. Doku-Soap **12.30** Joko gegen Klaas - Das Duell um die Welt. Show. Moderation: Jeannine Michaelsen **16.25** taff weekend **17.45** ProSieben :newstime **17.55** Galileo Stories Magazin **19.05** Galileo X-Plorer Magazin. Die größten Rätsel der Welt - Naturphänomene



20.15 Show

20.15 The Masked Singer Show. Rateteam: Palina Rojinski (Schauspielerin und Moderatorin), Rea Garvey (Sänger) Moderation: Matthias Opdenhövel **23.00** Die ProSieben Aftershow **23.30** Die beste Show der Welt Show **03.40** Crash Games - jeder Sturz zählt

ARD

10.00 Meister des Alltags **10.30** Wer weiß denn sowas? **11.15** ARD-Buffer **12.00** Tagess. **12.10** ARD-MiMa **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Mord mit Aussicht **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Großstadtrevier **19.45** Wissen vor acht **19.50** Wetter/Wirtschaft **20.00** Tagesschau



20.15 Talkshow

20.15 Die 100 - Was Deutschland bewegt Talkshow. Moderation: Ingo Zamperoni **21.30** Tagesthemen **22.05** Hart aber fair **23.20** **⚡** Angriff der Pilze Dokumentation **00.05** Zeitenwende hautnah. Ein Jahr mit Soldaten Doku **01.05** Tagesschau **01.10** Tatort Siebte Etage **FILM** Krimireihe, D, 24 **01.25** Tagesschau

ZDF

09.05 Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** Tagess. **12.10** ARD-MiMa **14.00** heute - in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute - in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops Krimiserie **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **18.00** SOKO Hamburg **19.00** heute/Wetter **19.25** Deutschland - wie gerecht bist du?



20.15 Thriller

20.15 Der gute Bulle - Heaven can wait Thriller, D, 2023 **21.45** heute journal **22.15** Operation Omerta Wochenend-Einbruch / Herr Präsident **23.30** heute journal update **23.45** Exile Never Ends Dokumentarfilm, D, 2024 **01.25** Erzgebirgskrimi **FILM** Familienband. Krimireihe, D, 2023 **01.45** CSI: Miami

RTL

08.00 Punkt 8 **09.00** GZSZ **09.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzels - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **12.00** Punkt 12 **15.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **16.00** Ulrich Wetzels - Das Strafgericht **17.00** Ulrich Wetzels - Der Ermittlungsrichter **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ Alte Wunden



20.15 Doku-Soap

20.15 Bauer sucht Frau (9) Doku-Soap Mod.: Inka Bause **22.15** RTL Direkt **22.35** Ralf, der Bauernreporter (9) Doku-Soap **23.25** Spiegel TV Magazin **00.00** Nachtjournal **00.35** Alltagskämpfer - So tickt Deutschland! **01.15** Besser! So? **01.45** CSI: Miami

SAT.1

05.10 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap **05.30** SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin **10.00** Auf Streife. Doku-Soap **13.00** Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Toxische Begegnung / Beautybeschwerden **15.00** Auf Streife - Die neuen Einsätze Doku-Soap **16.00** LenBen hilft **17.00** Notruf **18.00** Für alle Fälle Familie Serie. Die Ex **19.00** Die Spreewaldklinik Ungewissheit **19.45** SAT.1 :newstime



20.15 Doku-Soap

20.15 Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap. Experten: Sandra Köhldorfer, Beate Quinn, Markus Ernst **23.00** Verrückt nach Liebe Reportagereihe Grenzenlose Liebe **00.00** Hochzeit auf den ersten Blick Doku-Soap **02.20** So gesehen **02.25** Auf Streife

PRO7

07.00 Mr. Griffin - Kein Bock auf Schule **07.55** Brooklyn Nine-Nine **08.45** The Middle **09.40** Two and a Half Men **11.05** The Big Bang Theory **12.20** Scrubs - Die Anfänger **13.15** Two and a Half Men. Sitcom **14.40** The Middle **15.40** The Big Bang Theory Sitcom **17.00** taff Magazin **18.00** ProSieben :newstime **18.10** Die Simpsons Zeichentrickserie Horror-Halloween / Freundin mit gewissen Vorzügen



19.05 Magazin

19.05 Galileo Magazin **20.15** Programm nach Ansage **21.25** Chris du das hin? Show. Gast: Koolhaas. Mod.: Chris Tall **22.25** Das Duell um die Geld Show. Moderation: Oliver Kalkofe **00.30** TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff **01.35** Das Duell um die Geld Show

KABEL1

05.45 FBI: Special Crime Unit **07.25** The Mentalist **12.15** Wir sind die Burnetts **12.55** Willkommen bei den Reimanns **14.55** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **15.55** Kabel Eins :newstime **16.10** Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt **20.15** Willkommen bei den Reimanns **22.15** Abenteuer Leben am Sonntag **00.20** Rosins Restaurants - Ein Sternkoch räumt auf! Show

VOX

05.00 Medical Detectives **05.40** CSI: NY (3) **06.25** Criminal Intent - Verbrechen im Visier **15.05** Criminal Intent - Verbrechen im Visier **16.00** Biete Rostlaube, suche Traumauto **17.00** auto mobil **18.10** Die Autodoktoren. Doku-Soap **19.10** Die Beet-Brüder (1). Doku-Soap **20.15** Deutschland grillt den Henssler (3). Show **23.35** Prominent! Magazin **00.20** Medical Detectives

ARTE

17.40 Sternstunden der Musik **18.25** Karambolage **18.40** Zu Tisch ... (10/12) **19.10** Arte Journal **19.30** Der Zauber des Grand Canyon - Die berühmteste Schlucht der Welt. Doku **20.15** **FILM** Die Kairo Verschwörung. Thriller, S/F/FIN/DK, 2022 **22.10** Es war einmal ... **23.05** Das kulturelle Europa der Pauline Viardot - Von Paris bis St. Petersburg **00.10** Giacomo Puccini - Il trittico. Oper

3SAT

18.30 Schweizweit **19.00** heute **19.10** Wie sicher sind die Alpen? Warum der Klimawandel für immer mehr Bergstürze sorgt **19.40** Ton-gariro, Neuseeland - Der heilige Berg **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** Querschuss. Drama, D, 2024 **21.45** **FILM** Ein Mann seiner Klasse. Drama, D, 2024 **23.15** **FILM** Charlotte Link - Der Beobachter. Kriminalfilm, D, 2015 **00.50** Yellowstone (1/3)

WDR

17.45 Tiere suchen ein Zuhause. Magazin **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol - Politik in Nordrhein-Westfalen **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! **21.45** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.15** Zeigers wunderbare Welt des Fußballs. Show. Mit Arnd Zeigler **22.45** Rentnercopys **23.35** Hubert und Staller **01.10** Estella Boersma - Stone Techno 2024

KABEL1

11.10 Castle **14.50** Castle **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** **FILM** Pacific Rim. Sci-Fi-Film, USA, 2013 **23.00** **FILM** Resident Evil: Retribution. Sci-Fi-Horror, D/CDN/USA/F/GB, 2012 **00.45** **FILM** Extreme Rage. Actionfilm, USA/D, 2003

VOX

11.15 CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Guidos Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Doku-Soap **20.15** Lege kommt auf den Geschmack (1). Doku-Soap **22.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer. Doku-Soap **00.20** vox nachrichten **00.40** Medical Detectives

ARTE

16.55 Wilde Wege (1/6) **17.50** Wildes Dänemark (1/5) **18.35** Leben an der Nordsee (1/6). Doku **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Was Europa bewegt **20.15** **FILM** Verbottene Spiele. Kriegsdrama, F, 1952. Mit Brigitte Fossey **21.40** **FILM** Nell. Drama, USA, 1994 **23.30** In mir tanze ich - Das Klezmer Projekt. Dokumentarfilm, ARG/A, 2023 **01.25** **FILM** Holy Spider. Thriller, DK/D/S/F, 2022

3SAT

17.45 Auf der Peloponnes - Griechenlands sagenhafte Halbinsel **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** Mein Falke. Drama, D, 2023 **22.00** **FILM** Polizeiruf 110 Der Dicke liebt. Krimireihe, D, 2024 **23.30** M - Eine Stadt sucht einen Mörder (1+2/6) **01.05** Immer Ärger mit den Buchstaben: Wenn das Alphabet zur Qual wird **00.15** Quizduell - Olymp. Show

WDR

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** WDR aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Der Vorkoster. Reportagereihe **21.00** Land & lecker im Advent (1/4). Doku-Soap **21.45** WDR aktuell **22.15** Mitternachtsspitzen **23.15** Die 100 - Was Deutschland bewegt. Talkshow **00.15** Quizduell - Olymp. Show

NDR

16.30 Schmeckt. Immer. **17.00** Bingo! - Die Umweltlotterie **18.00** Hanseblick **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Port of Lübeck - Logistik-Profis im Einsatz **21.45** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.05** Die NDR-Quizshow **22.50** Sportclub **23.35** Drifting Woman - Die Speedwayfaherin Celina Liebmann **00.05** Quizduell - Olymp. Show

MDR

19.30 MDR aktuell **19.50** Kripo live - Tätern auf der Spur **20.15** Angela Merkel - Schicksalsjahre einer Kanzlerin. Dokufilm, D, 2024 **21.45** MDR aktuell **22.00** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.20** **⚡** Willst Du wissen, wann Du stirbst? Frank Seibert und die Genodiagnostik **23.05** MDR DOK **00.35** Angela Merkel - Schicksalsjahre einer Kanzlerin. Dokufilm, D, 2024

BR

16.15 Unser Land **16.45** Euroblick **17.15** Einfach & köstlich **17.45** Regionales **18.30** BR24 **18.45** Bergauf-Bergab **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Wirtshausmusikanten beim Hirzinger **21.45** Blickpunkt Sport. mit der Bundesliga-Sportschau **23.00** **⚡** 3 Paare, ein Ziel (1+2) **00.05** Drei. Zwo. Eins. Michl Müller **00.50** Das schaffst du nie!

SWR

17.30 SWR Kultur **18.00** Aktuell **18.15** Handwerkskunst! **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers - Die SWR Schwarzwaldserie **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! Reportagereihe **21.45** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.05** SWR Sport **22.50** **FILM** Märzengrund. Drama, A, 2022 **00.35** **FILM** Die 1000 Glotzböbel vom Dr. Mabuse. Komödie, D, 2018

HR

17.00 Mittendrin - Flughafen Frankfurt **17.45** **⚡** Raus aus der Angst (1) **18.30** Ich bin extrem - Vom Säufer zum Bodybuilder **19.00** Tobias Städtetrip speziell **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Hunde verstehen! (1+2) **21.45** Sportschau - Bundesliga am Sonntag **22.05** Die Montagsmaler **22.50** strassenstars **23.20** Das große Hessenquiz **00.05** strassenstars - HISTORY

NDR

18.15 Weinanbau auf Schloss Rattey **18.45** DAS! **19.30** Ländermagazine **20.00** Tagesschau **20.15** Die Tricks ... Rund um Weihnachten **21.00** Land & lecker im Advent **21.45** NDR Info **22.00** Von Fentanyl bis Kokain: Drogenreport mit Tobi Schlegl **22.45** NDR Kultur - Das Journal **23.15** Die 100 - Was Deutschland bewegt **00.15** **FILM** 8 Uhr 28. Drama, D, 2010

MDR

18.54 Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Mach dich ran! Das MDR-Spiel **20.15** **FILM** Polizeiruf 110 Blutiges Geld. Krimireihe, D, 2010. Mit Jaekki Schwarz **21.45** MDR aktuell **22.10** Programm nach Ansage **23.40** **FILM** Final Cut - Die letzte Vorstellung. Thriller, GB, 2014 **01.05** **FILM** Die Freischwimmerin. Drama, D/A, 2014. Mit Emily Cox

BR

18.30 BR24 **19.00** Unkraut **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Landfrauenküche im Advent. Doku-Soap **21.00** Mauer der Freiheit - Die Gottsucher von Andechs und St. Bonifaz. Doku **21.45** BR24 **22.00** Lebenslinien **22.45** Wenn es Herbst wird auf der Alm **23.30** Puzzle **00.00** Mariss Jansons dirigiert Mozart-Requiem **00.55** Dahoam is Dahoam

SWR

16.05 Kaffee oder Tee **17.00** Aktuell **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Lecker aufs Land - Es weihnachtet! (1). Reportagereihe **21.00** Geschichten vom Hof (2) **21.45** Aktuell **22.00** Sag die Wahrheit **22.30** Meister des Alltags **23.00** Quizduell-Olymp **23.50** strassenstars **00.20** Die Montagsmaler (7)

HR

18.25 Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** **⚡** Visite. Hormonerkrankung PCOS erkennen und erfolgreich behandeln **21.00** **⚡** Superstoff Testosteron - Mehr Kraft, mehr Lust, mehr Glück? **21.30** hessenschau **21.45** **FILM** Tatort Der Herr des Waldes. Krimireihe, D, 2021 **23.15** heimspil **00.00** Auf den Spuren von Dr. Mord (1)

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Bodensee 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Anwaltsserie

20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie Ein tiefer Fall 21.00 In aller Freundschaft Arztserie. Sturm 21.45 Report Mainz Magazin. Moderation: Nadia Kailouli 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 00.05 Tagesschau 00.15 Die Kanzlei 01.00 In aller Freundschaft Arztserie. Sturm

ZDF

09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ARD-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Teufel in Weiß 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Köln 19.00 heute/Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 19.45



20.15 Dokumentation

20.15 Überlebt! Tsunami 2004 21.45 heute journal 22.15 Schutzlos ausgeliefert - Frauen zwischen Straße und Notunterkunft Dokumentation 22.45 Terra X Harald Lesch Dokureihe, ... und die Zukunft unserer Landwirtschaft 23.15 Markus Lanz 00.30 heute journal update

RTL

08.00 Punkt 8 09.00 GZSZ 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzell - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzell - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzell - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Neue Ziele



20.15 Show

20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare Show. Das große Wiedersehen. Mod.: Frauke Ludwig 22.15 RTL Direkt 22.35 Extra - Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami Tunnelblick / Ihre letzte Leiche / Heiße Drähte

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Dann geh doch zu Ghetto! / Sugar Didi / Die Braut, vor der sich jeder graut 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Auf's Glatteis geführt / Go, Tanja, Go 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze Doku-Soap 16.00 LenBen hilft 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Atemnot 19.00 Die Spreewaldklinik Ohnmacht 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Krimiserie

20.15 Elsbeth Serie. Das Ballmädchen / Ohr um Ohr 22.15 FBI: Special Crime Unit Rückfall 23.15 FBI: Most Wanted Kampf um Krypto 00.10 Elsbeth Krimiserie Das Ballmädchen / Ohr um Ohr 01.55 FBI: Special Crime Unit Rückfall 02.35 FBI: Most Wanted 03.15 Auf Streife

PRO7

06.20 Galileo 07.20 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.15 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 13.15 Two and a Half Men. Sitcom 14.35 The Middle 15.35 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie Lisa on Broadway / Wege zum Ruhm 19.05 Galileo Magazin



20.15 Show

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben Show. Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf. Kandidaten: Edin Hasanovic, Nilam Farooq, Riccardo Simonetti, Eva Schulz Moderation: Steven Gätjen 23.10 Late Night Berlin Show. Moderation: Klaas Heufer-Umlauf 00.20 Pr. nach Ansage

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Watzmann ermittelt 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/ Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Drama

20.15 In einem Land, das es nicht mehr gibt Drama, D, 2022 21.45 Plusminus 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger 00.05 Tagesschau 00.15 In einem Land, das es nicht mehr gibt Drama, D, 2022 01.45 Tagesschau 01.50 Eine Chance für die Liebe Drama, D, 2006

ZDF

09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 ARD-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Sport ist Mord 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Wismar 18.54 Lotto am Mittwoch 19.00 heute/Wetter 19.25 Blutige Anfänger



19.25 Krimiserie

20.15 Programm nach Ansage 21.45 heute journal 22.15 Deutscher Zukunftspreis 2024 Preis des Bundespräsidenten für Technik und Innovation 23.00 sportstudio UEFA Champions League Highlights, Analysen, Interviews 00.00 Markus Lanz 00.45 heute journal update

RTL

08.00 Punkt 8 09.00 GZSZ 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzell - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzell - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzell - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Zahltag



20.15 Show

20.15 Mario Barth deckt auf (5) Show 22.15 RTL Direkt Mod.: Pinar Atalay 22.35 stern TV Magazin. Moderation: Steffen Hallaschka 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami Krimiserie Horatio, wo ist dein Sieg? / Auferstehung / Angezündet 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur (8)

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen. Magazin 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Tiers For Fears / Verliebt, verlobt, verschleppt / Die eiserne Maske 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Fast fataler Rollentausch / Psychoparty 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze 16.00 LenBen hilft Doku-Soap 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Unterhaltungsserie 19.00 Die Spreewaldklinik Im Glashaus 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Show

20.15 The Taste Show. Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Kumpfter, Alexander Herrmann 23.25 The Taste on Tour - Duell der Löffel Mitwirkende: Tim Raue, Cornelia Poletto, Christian Hümbes 00.10 Best-of The Taste 01.10 The Taste 03.35 Auf Streife - Die Spezialisten

PRO7

05.25 taff 06.15 Galileo 07.20 Die Simpsons 07.45 Brooklyn Nine-Nine 08.40 The Middle 09.35 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men 14.40 The Middle Sitcom Das geliehene Buch / Der Spaziergang 15.40 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff Magazin 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons Barthood / Conrad 19.05 Galileo Magazin



20.15 Show

20.15 TV total Show. Moderation: Sebastian Pufpaff 21.25 Die Quatsch Comedy Show Show. Gäste: Matze Knop, Elissa Hamurcu, Robert Alan, Marco Brüser. Mod.: Tahnee, Khalid Bounouar 22.30 Die nervigsten Promis auf Social Media 23.35 KEKs BiZ / Fame 00.40 Chris du das hin?

KABEL1

11.10 Navy CIS 14.50 Castle 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 Film Spiel ohne Regeln. Actionkomödie, USA, 2005 22.35 Film Passwort: Swordfish. Actionthriller, USA, 2001 00.35 Film Spiel ohne Regeln. Actionkomödie, USA, 2005

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen. Dokumentation 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei. Doku-Soap 19.00 Das perfekte Dinner. Doku-Soap 20.15 Hot oder Schrott - Die Allestester. Doku-Soap 22.15 Hot oder Schrott - Promi Spezial. Doku-Soap 00.20 vox nachrichten 00.40 Medical Detectives

ARTE

16.55 Wilde Wege (2/6) 17.50 Wildes Dänemark (2/5) 18.35 Leben an der Nordsee (2/6) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Biokrise - Masse statt Klasse? Dokumentarfilm, F, 2024 21.40 Die Bio-Revolution - Die Karriere der ökologischen Landwirtschaft 22.35 Marion - Die große Verwandlung 23.30 Tracks East 00.05 Film Brutale Stadt. Actionfilm, I/F, 1970

3SAT

12.55 Natur im Garten (8/10) 13.20 Der Pazifische Feuerring 14.50 Magische Anden (1-5/5) 18.30 Die deutsche Autobahn - Fluch oder Segen? 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Film Tatort Von Affen und Menschen. Krimireihe, CH, 2024 21.45 Film Sie sagt. Er sagt. Drama, D, 2024 23.30 M - Eine Stadt sucht einen Mörder (3+4/6) 01.05 Reporter

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Film Tatort Hinkelstein. Krimireihe, D, 2012 21.45 WDR aktuell 22.15 Film Der Zürich-Krimi. Borchert und der eisige Tod / Borchert und die tödliche Falle. Krimireihe, D, 2021 01.10 Film Wilde Maus. Tragikomödie, A/D, 2017

KABEL1

11.05 Bull 14.50 Castle 15.50 Kabel Eins :newstime 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Film Prometheus - Dunkle Zeichen. Sci-Fi-Film, USA/GB, 2012. Mit Noomi Rapace 22.50 Film Pacific Rim. Sci-Fi-Film, USA, 2013 01.20 Kabel Eins :newstime 01.25 Film Prometheus - Dunkle Zeichen. Sci-Fi-Film, USA/GB, 2012

VOX

11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Feuer, Wasser, Erde, Luft - Retter in ihrem Element. Dokumentationsreihe 22.15 Die Rettungsflieger - Hilfe aus der Luft (10+1). Doku-Soap 00.15 vox nachrichten 00.35 Medical Detectives

ARTE

12.10 Re: Was Europa bewegt 12.40 Stadt Land Kunst 14.15 Film Gesprengte Ketten. Kriegsdrama, USA, 1963 17.20 Die Bienenflüsterer 17.50 Wildes Dänemark (3/5) 18.35 Leben an der Nordsee (3/6) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.10 Film Ninjababy. Komödie, N, 2021 21.50 Film Gipsy Queen. Sportfilm, D/A, 2019 23.40 Film Jeanne Dielman. Drama, B/F, 1975

3SAT

12.20 Servicezeit 12.50 Bergauf-Bergab 13.20 Der Pazifische Feuerring 14.45 Ein perfekter Planet (1-5/5) 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Film Ich bin! Margot Friedländer. Drama, D, 2023 21.45 Film Das Zeugenhaus. Gesellschaftsdrama, D, 2014 23.35 M - Eine Stadt sucht einen Mörder (5+6/6). Krimiserie 01.10 10vor10

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Markt. Magazin 21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks 21.45 WDR aktuell 22.15 Unser Leben mit KI - Revolution in Echtzeit 22.45 Programm nach Ansage 00.15 Film Trespass - Auf Leben und Tod. Thriller, USA/BUL, 2011

NDR

18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Visite. Magazin 21.15 Panorama - die Reporter 21.45 NDR Info 22.00 Film Tatort Ein Tag wie jeder andere. Krimireihe, D, 2019. Mit Fabian Hinrichs 23.30 Kaiseradler in Gefahr - Auf der Spur der Wilderer. Reportagereihe 00.00 Cicerone - Zwei Leben, eine Bühne. Dokumentarfilm, D/RUM, 2022. Mit Roger Cicero

MDR

16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell/Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Einfach genial 20.15 Umschau 21.00 Visionäre von Bad Schandau 21.45 MDR aktuell 22.10 Mielkes Traum - Die Bobbahn Altenberg. Doku 22.55 Lauchhammer - Tod in der Lausitz (1-3/6) 01.10 Ein Fall für Nadja (2)

BR

18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 19.00 Gesund-heit! 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Film Tatort Zwei Leben. Krimireihe, CH, 2017. Mit Stefan Gubser 21.45 BR24 22.00 Film Der Kommissar und die Alpen In einer einzigen Sekunde. Krimireihe, I, 2016 23.30 Schlachthof 00.15 Find the Liar, Mittermeier

SWR

14.40 Meister des Alltags 15.10 Quizduell-Olymp BR24 19.00 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Marktcheck 21.00 Die Tricks ... 21.45 Aktuell 22.00 Comedy Scheune 22.25 Comedy vom Rhein (6) 22.55 kabarett.com 23.40 Die Carolin-Kebekus-Show 00.15 Comedy Scheune

HR

18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Tobis Städtetrip spezial 21.00 Expedition Senckenberg - Forschergeist aus Hessen für die Welt 21.45 Forensik 3.0 - Den Tätern auf den Fersen 22.15 hessenschau 22.30 Riffi. Kriminalfilm, F, 1955. Mit Jean Serrais 00.15 Limbo - Gestern waren wir noch Freunde (1+2). Serie

ARD

10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 19.45 Wissen vor acht 19.50 Wetter/Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Krimireihe

20.15 Der Usedom-Krimi Emma. Krimireihe, D, 2024. Mit Katrin Sass, Cléo Heinrich 21.45 Panorama 22.15 Tagesthemen 22.50 extra 3 Spezial Magazin 23.35 Die Carolin-Kebekus-Show 00.05 Tagesschau 00.15 Der Usedom-Krimi Emma. Krimireihe, D, 2024

ZDF

09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Wismar 12.00 heute 12.10 ARD-MiMa 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute/Wetter 19.25 Notruf Hafenkante Gefährliche Lage



20.15 Abenteuerserie

20.15 Die Bergretter Letzte Worte 21.45 heute journal 22.15 maybrit illner Diskussion 23.15 Markus Lanz Talkshow 00.30 heute journal update 00.55 Das Traumschiff Serie. Hawaii / Vancouver 03.55 Blutige Anfänger Krimiserie. Meine Mama Stefan

RTL

08.00 Punkt 8 09.00 GZSZ 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzels - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ



20.15 Fußball

20.15 Fußball: Europa League FC Midtjylland - Eintracht Frankfurt 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami (3-5). Krimiserie. Narziss & Psyche / Fightclub / Ein letztes Accessoire Mit David Caruso 03.00 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie. U. a.: Verschwendeter Mut

SAT.1

05.05 Auf Streife - Die Spezialisten 05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Biss Undercover / Der Spinner / Die halbnackte Wahrheit 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Befürchtungen / Plötzlich aufgetaucht 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze 16.00 LenBen hilft 17.00 Notruf 18.00 Für alle Fälle Familie Serie. Der Pakt 19.00 Die Spreewaldklinik Nostalgie 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Show

20.15 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Vanessa Mai, Sasha. Moderation: Jörg Pilawa 22.20 Schätze die Plätze Show. Moderation: Daniel Boschmann 23.25 99 - Eine:r schlägt sie alle! Show 02.20 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland?

PRO7

05.05 The Mick 05.30 taff 06.20 Galileo 07.20 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger. Sitcom 13.15 Two and a Half Men. Sitcom 14.40 The Middle Sitcom 15.40 The Big Bang Theory Sitcom 17.00 taff 18.00 ProSieben :newstime 18.15 Die Simpsons Die Milch macht's / Apocalypse Now 19.05 Galileo Magazin



20.15 Doku-Soap

20.15 Destination X Doku-Soap. Mitwirkende: Tina Ruland, Ekaterina Leonova, Madita van Hülsen, Andreas Elsholz, Leyla Lahouar, Philipp Boy, Max Bornmann, Hanna Sökeland 22.55 Das große Promi-Büßen Show. Moderation: Olivia Jones 01.05 Destination X

ARD

10.00 Meister des Alltags 10.30 Wer weiß denn sowas? 11.15 ARD-Buffer 12.00 Tagess. 12.10 ARD-MiMa 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Mord mit Aussicht 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Show 18.50 Quizduell-Olymp 19.45 Sportschau 19.50 Wetter/Wirtschaft 20.00 Tagesschau



20.15 Kriminalfilm

20.15 Für immer Sommer Enthüllungen. Kriminalfilm, D, 2024 21.45 Smeilingen - Ein Dorf wie Du und ich (5/6) Comedyserie 22.15 Tagesthemen 22.50 Polizeiruf 110 Der Ort, von dem die Wolken kommen. Krimireihe, D, 2019 00.20 Kommissar Wallander Ein Mord im Herbst Krimi, GB/S/USA/D, '12

ZDF

05.30 ZDF-Morgenmagazin 09.00 heute Xpress 09.05 Volle Kanne 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Wismar 12.00 heute 12.10 ARD-MiMa 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 18.00 SOKO Linz 18.45 RTL Aktuell 19.25 Bettys Diagnose Kampfgeist



20.15 Krimiserie

20.15 Jenseits der Spree Krimiserie. Tod in der Königshöhe 21.15 SOKO Leipzig Krimiserie. Caspar 22.00 heute journal 22.30 heute-show 23.00 ZDF Magazin Royale 23.30 aspekte Reportage 00.15 heute journal update 00.30 Ermittler! Dokureihe Gefährliches Zuhause 01.00 Sisis große Liebe? Kaiser Franz Joseph I.

RTL

06.00 Punkt 6 07.00 Punkt 7 08.00 Punkt 8 09.00 GZSZ 09.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 11.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 12.00 Punkt 12 15.00 Barbara Salesch - Das Strafgericht 16.00 Ulrich Wetzels - Das Strafgericht 17.00 Ulrich Wetzels - Der Ermittlungsrichter 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Magazin 18.30 Exklusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 GZSZ Soap



20.15 Show

20.15 Ninja Warrior Germany Show Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber. Mod.: Melissa Khalaj, Thore Schölermann 23.15 Höher, schneller, weiter (5) Show 00.00 Nachtjournal 00.35 CSI: Miami (6-8) 03.00 CSI: New York (3) 03.50 CSI: New York (4+5)

SAT.1

05.30 SAT.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife. Doku-Soap. Der Kampf um Elisa / Findet Nori / Die Leiden eines Mannes 13.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Doku-Soap. Papa sieht rosa / Eine ganz neue Liebe 15.00 Auf Streife - Die neuen Einsätze 16.00 LenBen hilft Doku-Soap 17.00 Notruf Reportage 18.00 Für alle Fälle Familie Geschmacksverirrung 19.00 Die Spreewaldklinik Auf dünnem Eis 19.45 SAT.1 :newstime



20.15 Show

20.15 The Voice of Germany Show Coach: Yvonne Catterfeld, Tim Kamrad, Mark Forster, Samu Haber. Mod.: Melissa Khalaj, Thore Schölermann 23.40 Holiday on Ice - Heiße Lieben auf kalten Kufen Show 00.40 The Voice of Germany Show 03.25 Die dreisten drei - Die Comedy-WG

PRO7

05.30 taff 06.20 Galileo 07.20 Die Simpsons 07.50 Brooklyn Nine-Nine 08.45 The Middle 09.40 Two and a Half Men 11.00 The Big Bang Theory 12.20 Scrubs - Die Anfänger 13.15 Two and a Half Men. Sitcom 14.40 The Middle 15.40 The Big Bang Theory Lebe lang und in Frieden / Zwischen zwei Frauen / Das emotionale Außenklo 17.00 taff 18.00 ProSieben :newstime 18.10 Die Simpsons 19.05 Galileo Magazin



20.15 Actionfilm

20.15 The Dark Knight Rises Actionfilm, GB/USA, 2012. Mit Christian Bale. Regie: Christopher Nolan 23.40 Split Horrorthriller, USA/J, 2016. Mit James McAvoy. Regie: M. Night Shyamalan 02.00 ProSieben :newstime 02.05 The Dark Knight Rises Actionfilm, GB/USA, 2012. Mit Christian Bale

KABEL1

11.10 Elementary 14.55 Castle 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! 20.15 Rosins Restaurants - Ein Sternekoch räumt auf! 22.20 K1 Magazin 23.25 Willkommen bei den Reimanns 01.15 Kabel Eins :newstime 01.20 Forged in Fire - Wettkampf der Schmiede. Doku-Soap

VOX

11.15 CSI: Miami 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 19.00 Das perfekte Dinner 20.15 Jurassic World: Das gefallene Königreich. Abenteuerfilm, USA/E/CHN, 2018. Mit Chris Pratt 22.50 Skyscraper. Actionfilm, USA, 2018. Mit Dwayne Johnson 00.50 vox nachrichten

ARTE

16.10 Die Sierra de Guadarrama: Nationalpark im Herzen Spaniens (4/4) 16.55 Wilde Wege (3/6) 17.50 Wildes Dänemark (4/5) 18.35 Leben an der Nordsee (4/6) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Mythos St. Moritz - Luxus, Schnee und Eskapaden 20.55 Die Ski-Saga 21.50 Evil (1-3/6) 00.10 Triangle of Sadness. Komödie, USA/S/GB/D/F, 2022

3SAT

10.15 Ätna - Höllenschlund im Mittelmeer 10.30 Der Pazifische Feuerring 12.00 Steirische Moore - Zeugen der Eiszeit 12.25 Servicezeit 12.55 Unkraut 13.25 Dem Himmel entgegen - Hochhäuser der Welt 13.35 unterwegs 14.15 unterwegs 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Preis der Freiheit (1-3/3). Serie 01.10 WeltWeit

WDR

13.00 Giraffe, Erdmännchen & Co. 13.50 Panda, Gorilla & Co. 14.20 Morden im Norden 16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Wunder schön! 21.45 WDR aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah 00.15 Echo. Drama, D, 2022

KABEL1

10.15 The Mentalist 11.10 The Mentalist 14.50 Castle 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 Das letzte Lebenszeichen - Was geschah danach? Reportage 22.20 Deutschlands spektakulärste Kriminalfälle 00.15 SPIEGEL TV Verbrechen

VOX

10.20 CSI: Den Tätern auf der Spur (8) 11.15 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 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 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer 22.15 Jurassic World: Das gefallene Königreich. Abenteuerfilm, USA/E/CHN, 2018 00.50 nachrichten

ARTE

14.15 Meinen Hass bekommt ihr nicht. Drama, D/F/B, 2022 16.55 Wilde Wege (4/6) 17.50 Wildes Dänemark (5/5) 18.35 Leben an der Nordsee (5/6) 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt 20.15 Monte Verità - Der Rausch der Freiheit. Drama, CH/A/D, 2021 22.00 ZIB 2 22.30 Die Faust im Nacken. Drama, USA, 1954 00.15 10vor10 00.45 extra 3

3SAT

12.55 Against All Gods - Die Glaubens-WG 13.20 Die Vermessung der Erde (1+2/2) 14.50 Verlorenes Wissen Dänemark (5/5) 16.15 Wunderwelt Chemie (1-3/3) 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Monte Verità - Der Rausch der Freiheit. Drama, CH/A/D, 2021 22.00 ZIB 2 22.30 Die Faust im Nacken. Drama, USA, 1954 00.15 10vor10 00.45 extra 3

WDR

16.15 Hier und heute 18.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Unsere eigene Farm - Hier blüht uns was (1/4) 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die ersten Polizistinnen in NRW 21.00 Als die Polizei noch im Käfer kam - Blaulichtgeschichten aus NRW 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff 00.00 Roland Kaiser - Das große Konzert

NDR

18.00 Ländermagazine 18.15 Gemeinsam gegen den Pflegenotstand 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Bulgarien - Die Rückkehr einer jungen Generation 21.00 Nordmazedonien - Zwischen Trachten-Tänzen und Mini-Marine 21.45 NDR Info 22.00 Morden im Norden 23.35 Großstadtrevier 00.25 Hamburg Transit 01.15 Visite

MDR

19.30 MDR aktuell 19.50 Außenseiter - Spitzenreiter 20.15 Lebensretter 21.00 Visite 21.45 MDR aktuell 22.10 artour - Das Kulturmagazin des MDR 22.40 Mein Business, meine Chance? fragt Tan Caglar 23.10 Michael Succow - Der alte Mann und das Moor 23.40 Richard Strauss - Heldeleben - Sinfonische Dichtung op. 40 00.25 Lebensretter 01.10 Visite

BR

16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regionales 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 19.00 mehr/wert 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 quer. Magazin. ... durch die Woche 21.00 Bestes Kabarett! 21.45 BR24 22.00 Find the Liar, Mittemerle 22.45 Capriccio 23.15 Servus Baby 00.15 Startrampe COVERED

SWR

15.10 Quizduell-Olymp 16.05 Kaffee oder Tee 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Zur Sache Baden-Württemberg! 21.00 Ireens Weg zurück - Geschichte (m) einer Adoption 21.45 Aktuell 22.00 WaPo Bodensee 23.35 Willy - Verrat am Kanzler. Dokufilm, D, 2024 01.05 Mein Körper.

HR

19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Alles Wissen 21.00 Raus aus der Angst (2) 21.45 Akutstation Psychiatrie 22.15 hessenschau 22.30 Change by Design 23.00 Mensch gegen Virus - von der Spanischen Grippe bis Corona 23.45 Ungewollt schwanger in Deutschland - Der Paragraf und ich. Dokumentarfilm, D, 2022 01.15 Giraffe, Erdmännchen & Co. XL

ARD

08.45 neuneinhalb 08.55 Die Pfefferkörner 09.50 Tagesschau 09.55 Giraffe, Erdmännchen & Co. 11.30 Quarks im Ersten 12.00 Tagesschau 12.15 Die Tierärzte - Retter mit Herz 13.45 Tagesschau 14.00 Liebe im Halteverbot 15.30 Eine Liebe in der Stadt des Löwen 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 17.52 Das Wetter im Ersten 18.00 Sportschau 20.00 Tagesschau

ZDF

10.00 PUR+ 10.25 Notruf Hafenkante 11.10 SOKO Stuttgart 11.55 heute Xpress 12.00 einfach Mensch 12.15 Ausgerechnet Sylt. Komödie, D, 2018 13.40 Rosamunde Pilcher: Wo dein Herz wohnt. Liebesdrama, D, 2018 15.10 heute Xpress 15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Xpress 17.05 Länderspiegel 17.35 Mission Artenschutz 18.05 SOKO Kitzbühel 19.00 heute/Wetter 19.25 Lena Lorenz

RTL

05.15 Der Blaulicht-Report. Doku-Soap. U.a.: Fremder Junge in Kinderzimmer / Mutter mit Baby in Gefahr / Geheime Verehrerin bedroht Beziehung / Mann vermisst seine schwangere Frau 13.15 Barbara Salesch - Das Strafgericht. Doku-Soap 15.00 Ulrich Wetzel - Das Strafgericht 17.45 Gala Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten Magazin. Moderation: Annika Begiebing

SAT.1

05.30 Auf Streife - Spezialisten 09.20 Die Spreewaldklinik. Der Einzug / Ausnahmesituation / Flucht / Die Lösung / So nah und doch so fern 12.55 Auf Streife 14.55 Auf Streife Doku-Soap. Braut im Alleingang / Braut vor Hochzeit umgebracht? 17.00 Auf Streife Doku-Soap 18.00 Das 1% Quiz - Wie clever ist Deutschland? Show. Gäste: Elena Uhlig, Tim Bendzko 19.55 SAT.1 :newstime

PRO7

06.50 Galileo 07.50 Superior Donuts 08.20 EUREKA - Die geheime Stadt 09.10 B Positive 12.00 Simpsons 14.55 The Big Bang Theory Eisenbahnromantik / Die Spaßbremse 15.50 The Big Bang Theory Sitcom 16.45 How I Met Your Father Serie 17.45 ProSieben :newstime 17.55 Galileo Plus Animal Alarm: Tierretter im Einsatz (2) 19.05 Galileo X-Plorer Die größten Rätsel der Welt - Europa



20.15 Kriminalfilm Die Toten am Meer Tod an der Klippe Kriminalfilm, D, 2024 Mit M. Tanczik 21.45 Steirertod Kriminalfilm, A, 2021 Mit Miriam Stein 23.15 Tagesthemen 23.35 Das Wort zum So. Mit Alexander Höner 23.40 Die Füchsin Romeo muss sterben. Kriminalfilm, D, 2021 01.10 Tagesschau



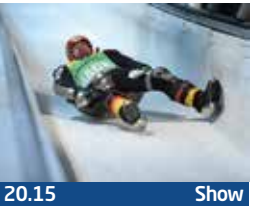
20.15 Die Giovanni Zarrella Show Mitwirkende: Roland Kaiser, Maite Kelly, Max Giesinger, Nino de Angelo, Marianne Rosenberg u.a. 23.15 heute journal 23.30 Das aktuelle Sportstudio Fußball: Bundesliga, 10. Spieltag, Abendspiel 00.55 heute Xpress 01.00 heute-show



20.15 Deutschland sucht den Superstar Das große Finale Jury: Dieter Bohlen, Beatrice Egli, Loredana, Pietro Lombardi 00.00 Take Me Out - Boys Boys Boys (8) Flirtwillige schwule Männer dürfen an die Buzzer. 01.10 Deutschland sucht den Superstar Show. Recall (4/4)



20.15 Harry Potter und die Kammer des Schreckens Fantasyfilm, GB/USA, 2002. Mit Daniel Radcliffe 23.30 Inside Harry Potter Vom Film zu Franchise 00.30 Shape of Water - Das Flüstern des Wassers Drama, USA/CDN/MEX, 2017. Mit S. Hawkins 02.40 The House Next Door Mysterythriller, USA/CDN, 2006



20.15 TV total WOK WM Show. Mit Sebastian Pufpaff. Ein deutsches Wintermärchen im Eiskanal? Sebastian Pufpaff hat nur ein Ziel: Gold für Deutschland! 00.15 Schlag den Star Show. Kandidaten: Bausa, Emilio Sakraya Moderation: Elton 04.35 How I Met Your Father Serie

KABEL1

05.35 Abenteuer Leben Spezial 06.00 Magnum 08.55 Blue Bloods - Crime Scene New York 10.45 Castle 15.25 Hawaii Five-0 16.25 Kabel Eins :newstime 16.35 Hawaii Five-0 20.15 FBI: Special Crime Unit. Gewissenskonflikt / Korrupte Cops 22.15 FBI: Most Wanted 00.10 Hawaii Five-0 01.05 FBI: Special Crime Unit 02.45 FBI: Most Wanted 04.10 APB - Hightech-Cops

VOX

05.45 CSI: NY (1) 06.30 Criminal Intent - Verbrechen im Visier 11.50 Shopping Queen 16.50 Der Hundeprofi (9) 17.55 hundkatzenmaus 19.10 Der Hundeprofi - Rütters Team 20.15 The Great Wall. Abenteuerfilm, USA/CHN/HK/AUS/CDN, 2016 22.20 Hellboy - Call of Darkness. Actionfilm, F/USA/GB/BUL/CDN/P, 2019 00.35 Medical Detectives. Doku

ARTE

18.20 Mit offenen Karten (6/30) 18.35 Der Zauber des Grand Canyon - Die berühmteste Schlucht der Welt 19.20 Arte Journal 19.40 Montevideo, Stadt im Rhythmus des Karnevals 20.15 Auf den Spuren prähistorischer Künstler - Die Chauvet-Höhle 21.40 Die Cosquer-Höhle - Rettung eines Meisterwerks 22.40 Malaria - Hoffnung in Sicht 23.35 42 - Die Antwort auf fast alles. Dokureihe

3SAT

16.00 Sagenhaft 17.30 Anna und ihr Untermieter: Aller Anfang ist schwer. Komödie, D, 2020 19.00 heute 19.20 Das Comeback der Platte 20.00 Tagesschau 20.15 The True Story of Adele 20.55 The True Story of Lady Gaga 21.40 Ein Chor für alle Fälle (3+4/4) 23.10 Die Blumen von gestern. Tragikomödie, A/D/F, 2016 01.05 Literatur to go (8/10) 01.10 lebens.art

WDR

16.15 Lokalzeit Land.schafft. 16.30 Land und lecker (6) 17.15 Einfach und köstlich - Kochen mit Björn Freitag 17.45 Kochen mit Martina und Moritz 18.15 Westart 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Herr Schröder - Instagrammatik 21.45 Der Elternabend - Jetzt wird abgerechnet! 23.15 1LIVE Köln Comedy-Nacht XXL 2024 01.30 Herr Schröder

NDR

16.00 WaPo Berlin 16.50 Neues aus Büttenwarder 17.15 Rund um den Michel 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau 20.15 Denen man nicht vergibt. Western, USA, 1960. Mit Burt Lancaster 22.10 Nevada Smith. Western, USA, 1966 00.15 Django und Sabata - Wie blutige Geier. Italowestern, I, 1970. Mit George Hilton

MDR

18.00 Das Ding mit dem Wohnen 18.15 Unterwegs in Sachsen 18.45 Glaubwürdig 18.54 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Quickie - Das schnelle Quiz 20.15 Sound der Wende 22.45 Olafs Klub 23.30 Z for Zariah - Das letzte Kapitel der Menschheit. Sci-Fi-Film, ISL/CH/USA, 2015 01.00 Unser Dorf hat Wochenende

BR

17.00 Das Rätsel der Andamanen-Elefanten 17.45 Zwischen Spessart und Karwendel 18.30 BR24 19.00 Gut zu wissen 19.30 Kunst + Krepel 20.00 Tagesschau 20.15 Die große Schlacht des Don Camillo. Komödie, I/F, 1955 21.50 BR24 22.05 Hochwürden Don Camillo. Komödie, I/F, 1961 00.00 Schatten der Erinnerung. Heimatfilm, A/D, 2010

SWR

14.00 Endlich Gardasee! Komödie, D, 2018 15.30 Die Fallers 16.00 Geld. Macht.Liebe (2) 16.45 Ein Fall für Nadja (2) 17.30 SWR Sport 18.00 Aktuell 18.15 menschen & momente 18.45 Stadt - Land - Quiz 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Gefragt - Gejagt 23.25 Da hilft nur beten! Komödie, D, 2022 00.55 Liebe auf persisch. Komödie, D, 2018

HR

17.15 Mit Herz am Herd 17.45 Winterliche Kuchenreise durch das Münsterland 18.15 Gärtnern für jeden 18.45 Ship Happens - Der Traum vom Wohnschiff 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Ein Hauch von Amerika (1+2) 21.50 Wo wir sind, ist oben (4) 22.35 Oderbruch (4) 23.30 Inspector Mathias - Mord in Wales Treibjagd. Krimireihe, GB, 2015

Ein Dankeschön für Sie als Leser von MEIN TAG!



8 Tage 4-Sterne-Studienreise Balkan

Normalpreis 1.100,€ Ihr Rabatt - 900,€

ab nur 200,- €* p.P. im DZ

Mit Europas schönster Küste und den 4 bedeutendsten Welterbestätten!



Reisemonate	Februar 2025	März 2025 (1.-5.3.)	März 2025 (6.-17.3.)	März 2025 (18.-31.3.)	April 2025 (1.-9.4.)	April 2025 (10.-30.4.)	Mai 2025
Saisonzuschlag p.P.	0,- €	40,- €	80,- €	120,- €	180,- €	240,- €	240,- €

Lesen & Reisen: Ihr Vorzugspreis für Sie als Leser von MEIN TAG ab nur 200,- €* statt 1.100,€

Flughafen	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Hamburg	Hannover	Leipzig	München	Stuttgart
Flughafenzuschlag p.P.	55,- €	60,- €	65,- €	0,- €	55,- €	55,- €	65,- €	60,- €
Abflugtage	Mi	So	So	Mo	Mo	Mi	Di	Di

Einzelzimmer: auf Anfrage Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis bzw. Reisepass. Staatsangehörigen anderer Länder wird empfohlen, die für sie geltenden Einreisebestimmungen bei der Botschaft des Ziellands zu erfragen. 1. z.B. Freebird Airlines (bekannte Charterfluggesellschaft) * Vor Ort ist jeweils zusätzlich eine staatliche Kur- und Citytaxe von bis zu 3,- € p.P./Nacht zu zahlen (Stand April 2024). 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 ab 17.02.2025 ab Hamburg. 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. Nicht geeignet für Personen mit eingeschränkter Mobilität. Geplante Gruppengröße ca. 38 Personen. Mindestteilnehmerzahl 30 Personen pro Reisetermin, bei Nichterreichen Absage spätestens 28 Tage vor Reisetermin. Reiseverlaufsänderungen aus organisatorischen und witterungsbedingten Gründen ggf. möglich.

Ihre Inklusivleistungen:

+ Hin- und Rückflug mit renommierter Fluggesellschaft* nach Skopje inkl. Flughafen- und Hoteltransfers	250,- €
+ 7 Übernachtungen im Doppelzimmer in ausgewählten 4-Sterne-Hotels (Landesk.) inkl. 7x reichhaltigem Frühstücksbuffet	450,- €
+ Faszinierende Studienreise in unserem modernen und klimatisierten Reisebus mit den berühmtesten Höhepunkten des Balkans! Freuen Sie sich auf ein spektakuläres Ausflugsprogramm inkl. Eintritten (lt. Programm), u.a. mit:	300,- €
• Skopje	• Budva
• Kloster Gračanica (Welterbe)	• Insel Sveti Stefan
• Prizren	• Tirana
• Kloster Ljeveski (Welterbe)	• Skanderbeg-Platz
• Shkodra & Shkodrasee	• Römerstraße Via Egnatia
• Platz der Demokratie	• Ohrid & Ohridsee (Welterbe)
• Kathedrale Hl. Stephan	• Papiermuseum
• Moschee Ebu Bekr	• Kloster Sveti Naum
• Porto Montenegro	• Gedenkhaus Mutter Teresa
• Kotor (Welterbe)	• Kathedrale Hl. Kliment
+ Qualifizierte, Deutsch sprechende Studienreiseleitung mit abgeschlossenem Hochschulstudium	100,- €
+ 24 Stunden ärztliche Rufbereitschaft	
Gesamtpreis p.P.	1.100,- €
Rabatt p.P.	- 900,- €
Vorzugspreis p.P. ab nur	200,- €

Wunschleistung zu Vorzugskonditionen: Genusspaket: Das Paket beinhaltet täglich reichhaltiges Buffet am Abend mit internationalen Spezialitäten: bis Mai 2025: nur 149,- € p.P. statt 169,- € ab September 2025: nur 159,- € p.P. statt 169,- €



nur € **14.95**
€ 14,43/kg

+ GRATIS Kugelschreiber
+ GRATIS Kalender

Kennenlern-Paket

- 175 g Gebäckmischung mit Florentinern, Mandelhappen, Vanille Kipferln und mehr
- 200 g Aachener Lebkuchen-Printen-Mischung
- 200 g Mini-Marzipan-Stollen
- 100 g Elisen-Lebkuchen
- 80 g Mozartkugeln
- 35 g Belgische Pralines
- 31 g Nougat-Pralines
- 31 g Marzipan-Pralines
- 60 g Oblaten-Lebkuchen
- 62 g Marzipan-Butter-Kirsch-Törtchen
- 50 g Kokostörtchen, Aprikose-Kirsch
- 12 g Zitronen-Bonbons

Insgesamt 1.036 g

+ **Gratis Kugelschreiber**

+ **Gratis Kalender**

Best.-Nr. 1000
(Bruttogewicht 1.400 g)



Seit 40 Jahren Ihr Spezialist für

CONFISERIE & DELIKATESSEN

Bestell-Coupon

Bitte Werbe-Code **745**
bei der Bestellung angeben

Telefon
02405-70 94 71

Best.-Nr.	Stück	Artikel	Preis/€	Gesamt €
1000		Kennenlern-Paket Kann je Haushalt nur einmal abgegeben werden – zum Kennenlernen!	14,95	
+ Versandkostenanteil je Sendung (innerhalb Deutschlands)				4,95 €
Gesamt				

Name _____ Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Tag _____ Monat _____ Jahr _____

Datum _____ Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich Ihre allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese, wie auch weitere Informationen zu unseren Produkten (Zutaten usw.) sowie Versandkosten Ausland, können unter 02405 / 70 94 71 angefragt oder auf www.spezi-haus.de eingesehen werden.

Bitte Coupon ausfüllen und senden an:

Spezialitäten-Haus · G. Schulteis GmbH · Postfach 10 13 17 · 52013 Aachen

Fax 02405/70 94 26 · info@spezi-haus.de · www.spezi-haus.de

Oder gleich bestellen unter: **www.spezi-haus.de/745**



Gewinnen Sie ein Wochenende in Hamburg für 2 Personen

- 2 Übernachtungen im Hotel Europäischer Hof inkl. Frühstück
- Musical „König der Löwen“
- Stadt- und Hafenrundfahrt
- An-/Abreise mit der DB

Einsendeschluss: 07.01.2025

Oder online teilnehmen unter www.spezi-haus.de/Hamburg

Teilnahmebedingungen zum Gewinnspiel: Der Gewinner wird unter den rechtzeitig eingegangenen Einsendungen (Poststempel) gezogen und von uns direkt benachrichtigt. Die Gewinnchance ist von einer Bestellung unabhängig. Der Gewinn ist nicht übertragbar. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Die Auslosung findet am 14.01.2025 statt. Mit der Absendung des Gewinn-Coupons akzeptiert der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen. Mitarbeiter von Spezialitäten-Haus Aachen sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Gewinnspiel Bitte die richtige Antwort ankreuzen!

Seit wie vielen Jahren gibt es das Spezialitäten-Haus?

☐ seit 25 Jahren

☐ seit 40 Jahren

Widerrufsrecht/Widerrufsbelehrung: Sie haben das Recht, binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag ab dem Tag, an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht Beförderer ist, die Waren in Besitz genommen haben bzw. hat, zu widerrufen. Um dies auszuüben, müssen Sie uns (**Spezialitäten-Haus G. Schulteis GmbH**, Nassauer Straße 31-33, 52146 Würselen, Tel.: 02405 / 70 94 71, Fax: 02405 / 70 94 26, E-Mail: info@spezi-haus.de) mittels Brief, Fax oder E-Mail über Ihren Vertrags-Widerruf informieren (auch möglich mit dem Muster-Widerrufsformular auf unserer Webseite www.spezi-haus.de). Es reicht aus, dass Sie die Mitteilung vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden. **Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen**, erhalten Sie alle Zahlungen einschließlich Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, falls Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben) unverzüglich und spätestens binnen 14 Tagen (ab dem Tag, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf bei uns eingegangen ist) zurück. Sie haben die Waren binnen 14 Tagen ab Widerruf an uns zurückzusenden. **Datenschutz:** Sie können die Löschung oder Änderung Ihrer Daten verlangen, der Verarbeitung zu Werbezwecken widersprechen oder eine erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Kontaktieren Sie uns dazu unter o.g. angegebener Adresse. Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.spezi-haus.de/datenschutz/erklaerung.