ELEKTROMOBILE – KATALOG ANFORDERN

6-15 km/h
NEUFAHRZEUGE
& Ausstellungsmobile
Telefon: 05204-87190-0
www.emg-elektromobile.com
EMG Elektromobile GmbH & Co. KG
Beerenstraße 5 · 33803 Steinhagen

Schönen Sonntag!
OWL am Sonntag
Kreis Gütersloh
Nr. 6 • Samstag, 6. Februar 2021 www.owl-am-sonntag.de

Akkuprogramm
wartungsfrei – AGM & GEL
INDUSTRIE & GEWERBE
Telefon: 05204-87190-0
www.emg-elektromobile.com
EMG Elektromobile GmbH & Co. KG
Beerenstraße 5 · 33803 Steinhagen

Pandemie beeinflusst auch die Steuererklärung

Kurzarbeit, Homeoffice, Änderungen: Darauf sollten Arbeitnehmer achten

Bielefeld (bräu). Das Jahr 2020 hat durch die Corona-Krise viele Dinge extrem verändert. Dies hat Folgen — auch im Hinblick auf die Steuererklärung für das Jahr 2020. Beschäftige waren und sind bis heute in Kurzarbeit, andere arbeiten statt im Unternehmen im Homeoffice. Die wichtigsten Änderungen und Regeln im Überblick:

Kurzarbeitergeld ist eine steuerfreie Lohnersatzleistung. Sie unterliegt dem sogenannten Progressionsvorbehalt. Das heißt, die Lohnersatzleistungen werden dem zu versteuernden Einkommen fiktiv zugerechnet. Dafür berechnet der Fiskus den maßgebenden Steuersatz. „Unter dem Strich bleibt das Kurzarbeitergeld zwar steuerfrei, dafür gilt aber für das restliche Einkommen ein höherer Steuersatz“, sagt Isabel Klocke vom Bund der Steuerzahler in Berlin. Um dies zu prüfen, muss der Arbeitnehmer für das Jahr 2020 eine Einkommensteuererklärung beim Finanzamt abgeben. „Unter Umständen kann es zu Steuernachzahlungen kommen“, warnt Klocke.

Wer während des Bezugs von Kurzarbeitergeld einen Job in einer systemrelevanten Branche annimmt, muss die Einnahmen daraus nicht auf das Kurzarbeitergeld anrechnen lassen. „Allerdings darf das Einkommen insgesamt nicht über dem regulären Arbeitsentgelt liegen“, sagt Klocke.

Sie arbeiten pandemiebedingt im **Homeoffice** – und möchten daher Ihr häusliches Arbeitszimmer von der Steuer absetzen? „Das ist nicht in allen Fällen möglich“, erklärt Klocke. Eine der Voraussetzungen: Es muss sich um einen separaten Raum handeln, den Sie nur zu beruflichen Zwecken nutzen. Mit anderen Worten: eine Arbeitsecke im Wohn- oder Schlafzimmer reicht nicht, um die Kosten anteilig als Werbungskosten geltend zu machen. Ferner gilt: Das Arbeitszimmer dürfen Sie lediglich zu zehn Prozent privat nutzen. Arbeitnehmer müssen dem Finanzamt einen Nachweis präsentieren, dass das Homeoffice angeordnet war. Auf Nachfrage des Finanzamtes müssen Sie gegebenenfalls einen Grundriss der Wohnung beziehungsweise des Hauses vorlegen. Auch mit Fotos können Sie dokumentieren, dass es sich um einen beruflich genutzten Raum handelt.

Sind die Voraussetzungen erfüllt können die Kosten für die Warmmiete, die auf das Arbeitszimmer entfallen, anteilig abgesetzt werden. „Maximal berücksichtigt der Fiskus 1250 Euro pro Jahr“, sagt Klocke. Vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellte Arbeitsgeräte im Homeoffice sind steuerfrei. Wer private Geräte nutzt, kann dies bei der Einkommensteuererklärung als Werbungskosten absetzen. Bei einem Gerät, das im Jahr maximal 800 Euro netto gekostet hat, dürfen Sie es direkt im Jahr des Kaufs steuerlich geltend machen. „Pauschal akzeptiert das Finanzamt 50 Prozent des Kaufpreises für die berufliche Nutzung“, erläutert Klocke. Bei teureren Geräten erfolgt eine Abschreibung über mehrere Jahre.

Sie nutzen im Homeoffice Ihre private **Telefon- oder Internetleitung**? Dann können Sie die Kosten dafür als Werbungskosten geltend machen. „In der Regel werden 20 Prozent der Rechnung, maximal 20 Euro pro Monat anerkannt“, so Klocke. Bewahren Sie also unbedingt die Rechnungen auf.

Ebenfalls absetzen können Sie Einrichtungsgegenstände für Ihr beruflich genutztes Arbeitszimmer oder die Arbeitsecke — etwa einen Schreibtisch, einen Bürostuhl oder ein Bücherregal. Hier gilt ebenfalls: „Bei einem Kaufpreis bis 800 Euro netto können Sie die Ausgaben direkt absetzen, bei höherwertigen Gegenständen erfolgt eine Verteilung über mehrere Jahre“, sagt Klocke. Und: Sie müssen nachweisen, dass Sie etwa den Schreibtisch tatsächlich beruflich nutzen – und nicht Ihr Kind für Hausaufgaben.

Während Arbeitnehmer ihre Arbeitsmittel als Werbungskosten also absetzen könnten, sieht es bei der technischen Ausrüstung für den Nachwuchs in Sachen Steuern leider schlecht aus: Hier können weder Werbungskosten noch Sonderausgaben geltend gemacht werden — **„Home Schooling“** ändert daran nichts.

Zählen Sie zu den 240.000 Urlaubern oder Geschäftsreisenden, die wegen der Corona-Pandemie aus dem Ausland zurückgeholt wurden? Dann sollten Sie inzwischen eine Rechnung über die Kostenbeteiligung an der **Rückholaktion** erhalten haben. Diese können Sie in der Steuererklärung für 2020 als außergewöhnliche Belastung geltend machen.

Weitere wichtige Änderungen:

Nach der Erhöhung für das Veranlagungsjahr 2019 ist der **Grundfreibetrag** erneut gestiegen. Alle Einkommen bleiben bis 9408 Euro (Ledige) sowie 18.816 Euro (Verheiratete) steuerfrei.

Die jährliche Umsatz-Grenze für **Kleinunternehmen** steigt von 17.500 auf 22.000 Euro.

Die Pauschale für den **Verpflegungsmehraufwand** erhöht sich. Wer nicht nur an eine erste sogenannte Tätigkeitsstätte fährt und mindestens acht Stunden abwesend ist, kann 14 Euro pro Tag als Werbungskosten geltend machen. Wer mehr als 24 Stunden abwesend ist, kann sogar 28 Euro pro Tag absetzen.

Nach der Erhöhung zum 1. Juli 2020 übersteigen viele **Renten** in Deutschland den steuerfreien Grundbetrag und werden damit steuerpflichtig. Viele Rentner sind deswegen nunmehr zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet.

Hinsichtlich der Einkommensteuererklärung für das vergangene Jahr hat sich durch die Corona-Pandemie für Beschäftigte einiges geändert – beispielsweise für diejenigen, die Kurzarbeitergeld erhalten haben. Foto: avs

tvtv XXL

Übersichtlich, informativ und für mehrere Tage: Das TV-Programm finden Sie im hinteren Teil der Ausgabe.

Heute in der Ausgabe

Online Flöte lernen
Instrumentalunterricht in Rietberg für Kinder im Grundschulalter.

Lämmchen geboren
Tierische Begegnungen auf dem Liemker Urhof – Streichelwiese ist in Planung.

“Kein Scherz!“
Dieter Nuhr präsentiert entspannte Comedy in Ostwestfalen-Lippe.

Erste Impfung für alle bis Sommerende?

Bis zum Ende des Sommers soll laut Bundesregierung jede Person in Deutschland ein Impfangebot gegen das Coronavirus erhalten. Dieses Versprechen bekräftigte Bundeskanzlerin Angela Merkel in diesen Tagen in der ARD-Sendung „Farbe bekennen“.

Jede Bürgerin und jeder Bürger solle bis zu diesem Zeitpunkt zumindestens die erste der zwei nötigen Impfungen bekommen können. Voraussetzung zur Termineinhaltung ist jedoch, dass auch genügend Impfstoff verfügbar ist.

Die Sonntagsfrage

Denken Sie, liebe Leserinnen und Leser, dass dieses Terminversprechen vollumfänglich in die Realität umgesetzt werden kann?

Schreiben Sie bis Dienstag, 9. Februar, an OWL AM SONNTAG, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld, oder per E-Mail an owlamsonntag@westfalen-blatt.de. Bitte geben Sie daran, Ihren Namen und Ihre Adresse zu nennen.

Das Wetter heute

Minimum -6°
Maximum 7°

Wandkunst am Standesamt

Verl (ack). Das Haus an der Ecke von Paderborner Straße und Bahnhofstraße, das unter anderem das Standesamt beherbergt, soll saniert werden. Ein Anstrich tue not, erklärt Bürgermeister Michael Esken. Das Stadtoberhaupt will aber nicht einfach nur eine Firma beauftragen, die das Haus streicht. Er denkt über ein Kunstwerk nach.

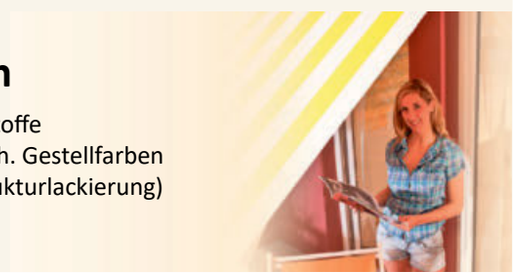
Das Gebäude könne mit einem Wandkunstwerk versehen werden, so Michael Esken in seiner Rede zum Haushalt für dieses Jahr. Diskutiert wird das Vorhaben nun im Rahmen der Haushaltsberatungen.

DS
Saft - Service
Getränke Lieferservice
Privat oder Geschäftlich.
Kein Schleppen mehr wir kümmern uns drum.
Bestellen Sie online in unserem Shop
www.ds-saft-service.de
oder telefonisch
05242-9315859
zur Lieferung oder Abholung.
Hohenfelder Privatbrauerei
Carolinen
Erdinger Weißbier
*kleiner Auszug aus unserem vielfältigem Sortiment
Abholung im ...
Landgasthof Rheda
Am Faulbusch 9
33378 Rheda-Wiedenbrück

Ihren Combi-Prospekt finden Sie im Innenteil.
Combi
Moin. Frisch. Nebenan.

XXL Winterrabatte*
* bis zum 27. Februar 2021
Müller's Rolloland®
WIR SIND FÜR SIE DA! AUFMAß BERATUNG MONTAGE BEI IHNEN ZU HAUSE!
Inh. Ingetraud Müller
Unter den Ulmen 62
33330 Gütersloh
Tel. 0 52 41 / 9 98 93 66
www.muellersrolloland.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 13.00 Uhr
15.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr
** 1 Rabatt pro Haushalt / keine Barauszahlung / Rechtsweg ausgeschlossen
-20%** Rabatt
Plissees/Energiespar-plissees/Wabenplissees
- über 1.000 versch. Stoffe
- gilt auch für Wabenplissees
- versch. Gestellfarben

-15%** Rabatt
Markisen
- 200 versch. Stoffe
- über 20 versch. Gestellfarben (auch mit Strukturlackierung)

-20% Rabatt**
Insekten- u. Pollenschutz
- an Fenstern und Türen
- verschiedene Spannrahmen
- verschiedene Dichten
- Anfertigung nach Maß

-15%** Rabatt auf neue Rollläden
Reparatur Service
- Austausch von Rollladenpanzern
- Erneuerung von Rollladengurten
- Umrüstung auf Elektroantrieb

Nach Plänen der australischen Regierung sollen Internetriesen wie die Google-Mutter Alphabet und Facebook lokale Medienunternehmen dafür bezahlen, wenn sie deren Inhalte verbreiten. Sollte der Gesetzentwurf verabschiedet werden, müssten Google und Facebook an Sender und Verlage für die Nutzung von deren Inhalten Gebühren entrichten. Andernfalls drohen australischen Medienberichten zufolge Strafen von bis zu 10 Millionen australischen Dollar (umgerechnet 6,3 Millionen Euro). Google droht im Falle der Gesetzesannahme mit der Abschaltung von Google Search in Australien. Foto: avs

Sollen Internetriesen zahlen?

Ein australischer Gesetzentwurf sieht vor, dass Google Medieninhalte künftig nicht mehr umsonst verbreiten darf

Als Reaktion auf ein geplantes Gesetz droht Google in Australien mit der Abschaltung seiner Suchmaschine. Die dortige Regierung plant, dass Internetriesen wie die Google-Mutter Alphabet und Facebook lokale Medienfirmen dafür entlohnen sollen, wenn sie deren Inhalte verbreiten. In Frankreich hingegen haben Google und Verleger schon Vergütungskriterien festgelegt. Finden Sie es sinnvoll, Google & Co zur Vergütung von Medienfirmen zu verpflichten, wenn sie deren Inhalte verbreiten? Ist es okay, wie Google mit Abschaltung zu drohen?

Die Zeit ist reif

Ich hoffe, nein, erwarte als EU-Bürgerin und Internetnutzerin, dass die EU auf Höhe der Zeit bereits aktiv mit der nicht zu unterschätzenden Relevanz der eskalierenden, in viele Lebensbereiche einfließenden Dominanz der Internetriesen befasst ist. Zumal immer mehr Faktoren dafürsprechen, Google, Facebook und „Co." nicht länger nur in die Vorteile, sondern endlich konsequenter in die analogen wie digitalen Verantwortungen und Pflichten des freien Marktes, nicht zuletzt der zu wahrenden Menschenrechte, einzubinden.

Europa sollte Australien bei seinen Bemühungen um ein faires Reglement mit dem Tech-Giganten zur Seite stehen, die gemeinsame „Kaufkraft" dürfte das durchaus ermöglichen. Dabei setze ich auch auf den grundsätzlich demokratischer und transatlantischer eingestellten (Ver-)Handlungsspielraum mit der neuen US-Regierung. Wenngleich es (derzeit noch) Wunschdenken ist, sollte weitsichtigerweise allenthalben gelten: Nicht America first, nicht Europa first, nicht Wirtschaftsriesen first, sondern Demokratie und Markt- wirtschaft zu gleichen Regeln first. Globalpolitik at it's best also.

Ira Bartsch, Lichtenau

Auf jeden Fall zahlen

Google & Co sollten dringend zur Vergütung von Medienfirmen verpflichtet werden, wenn sie deren Inhalte verbreiten.

Hella Bleich, Bad Driburg

Es gibt noch ganz andere

Warum soll man „Internetriesen", wer auch immer damit gemeint ist, bestrafen. Sie geben immerhin zehntausenden von Menschen Brot und Arbeit. Worauf man achten soll, ob sie auch, wie jeder Bürger oder Handwerker, ihre Steuern ehrlich zahlen und nicht durch Trickserei fast null an Steuern abführen. Auch müssen reelle, durch entsprechende Tarifverträge geregelte, Löhne und soziale Standards eingehalten werden.

Der Staat sollte sich eher um die Gruppen kümmern welche durch Drogen, Prostitution, Menschenhandel, Waffen, Erpressung, Korruption und anderes mehr jedes Jahr Milliarden illegal anhäufen. Dies tun sie ja nicht nur im Verborgenen. Es wird rumgeprotzt und allen gezeigt. Der Staat, die Polizei, die Gerichte werden verhöhnt und vorgeführt. Solche Organisationen meinen, sie wären die Könige der Welt. Wahrscheinlich sind sie es längst.

„Internetriesen" versuchen wenigstens ihre Legalität zu wahren. Die wahren Kapitalriesen operieren im Verborgenen, aber ohne die läuft schon lange nichts mehr in dieser Welt.

Günther Gruner, Halle/Westf.

Zuerst trifft es die Kleinen

Auf Dauer gesehen wird das wohl kaum zu vermeiden sein, schließlich kostet alles Geld. Aber eine Drohung auszusprechen, die Suchmaschine abzuschalten, bringt garantiert nichts. Zumal in Frankreich ja schon Vergütungskriterien festgelegt wurden. Wird die Maschine tatsächlich abgeschaltet, trifft es zuerst wieder den „kleinen Mann".

Dietlind Wunder, Gütersloh

Entlohnung ist gerechtfertigt

Was in Frankreich funktioniert, wieso sollte das nicht ebenso für Australien und andere Länder gelten?

Ob die Drohung durch Google, seine Suchmaschinen abzuschalten, wirklich ernst zu nehmen ist, sei dahingestellt. Im Grunde ist es eine Art von Erpressung.

Selbstverständlich wäre es das beste, würden Verleger und Internetkonzerne selbst ohne Druck Vergütungskriterien aushandeln und festlegen. Wer solche schwindelerregenden Gewinne einstreicht, der sollte auch die Anständigkeit besitzen, sich nicht vor gerechtfertigten Abgaben zu drücken.

Ich denke, den lokalen Medienfirmen steht eine Entlohnung zu. Diese Gelder haben sie bestimmt nötiger als die mächtigen Internetriesen, die man sehr wohl als geld- und machtgierig bezeichnen kann. Ja, so mächtig, dass sie selbst bestimmen wollen, wer von ihren Gewinnen profitiert und wer nichts bekommt. Kommt es nicht zu freiwilligen Übereinkünften, bleibt wohl nur als letztes Mittel eine gesetzliche Verpflichtung.

Das Verhalten von Alphabet, Facebook & Co. kommt doch sehr einem eigengesetzlichen nahe. Es muss verhindert werden, dass diese globalen Riesen durch Erpressung ihre Interessen durchsetzen, und zwar notfalls durch gesetzliche Verpflichtungen. Es kann nicht sein, dass diese Unternehmen eine Art Weltherrschaft übernehmen und die Politik sich hilf- und machtlos zeigt.

Doris Witte, Löhne

Wieder nicht die feine Art

Es ist eine Überlegung wert, dass Internetriesen zur Kasse gebeten werden. So, wie Google sich zu der Abschaltung äußerte, ist es wieder nicht die feine Art, damit zu drohen, es könnten Nachteile entstehen.

Alles bedarf Zeit und gute Überlegungen, auch bei Internetriesen.

Ruth-Marie Siedschlag, Gütersloh

Gefahr des Missbrauchs

Wenn Menschen oder Firmen Macht haben, ist stets die Gefahr, dass sie diese Macht missbrauchen. Warum sollen diese Firmen für Dienstleistungen kein Geld bezahlen?

Ich war über Jahre bei Facebook. Nun hatte ich eine zeitlang ausgesetzt und lese: Sie sind nicht mehr Kunde und es liest sich so, als dürfte ich mich nicht mehr anmelden. Einerseits erfahre ich, dass die Firmen erwarten, dass man wohl täglich Klicks macht, andererseits meinen diese Verantwortlichen, man könnte mich damit bestrafen.

Man stelle es sich mal vor , wenn diese Firmen ihre Macht umsetzen, was das global und für viele Firmen bedeutet.

Wir haben modernste Techniken und können diese nicht umfassend nutzen. Tolle Aussichten.

Hubert Laufer, Gütersloh

Corona-Abgabe wäre besser

Google verdient an uns Milliarden und gehört, wie die anderen Internetriesen auch, zu den Gewinnern der Coronakrise. Das Unternehmen zahlt aber, mit Hilfe eines ausgeklügelten Tricks, in der EU kaum Steuern. Ganz anders als die einheimische IT-Branche.

Ja, Google kann zahlen und Google soll zahlen. Die Begründung aus Frankreich und Australien scheint mir aber weit hergeholt zu sein. Die Internetangebote der Medienfirmen werden ja öfter aufgerufen, wenn die Suchmaschine mit ein paar Inhalten darauf hinweist. Schlüssiger wäre es, wenn die Internetriesen eine „Corona-Abgabe" zahlen müssten. Das würde sehr gut in unsere Zeit passen. Die Gelder könnten dann unter anderem auch dem Einzelhandel zukommen.

Für die Internetnutzer gibt es indessen genug Gründe, um Google „abzuschalten" und europäische Suchmaschinen mit mehr Datensicherheit wie Metager oder Swisscows, zu nutzen. Sie können dann auch nicht überrascht werden, falls Google die Suchmaschine abschaltet. Die Google-Dienste unterliegen zudem auch dem CLOUD Act der USA. Danach müssen die von dort kommenden Internetfirmen US-Behörden auch dann den Zugriff auf die verschlüsselten Daten gewährleisten, wenn die Speicherung nicht in den USA erfolgt.

Reinhard Großmann, Bielefeld

Zuviel Macht erzeugt Angst

Wieder einmal bestätigt sich die Aussage: „Die kleinen kriegt man und die großen lässt man laufen".

Warum schläft die Welt? Warum schläft Amerika? Warum darf irgendeine Firma erpressen? Sollen Sie doch abschalten. Man sollte das Technologieunternehmen Google boykottieren. Gibt es keine anderen Wege? Keine anderen Internetunternehmen?

Hier sieht man mal wieder: Der Mensch in des Menschen Hand – das kann Angst machen.

Man sollte neue Wege suchen, anderen Unternehmen die Wege zu öffnen, aber gesetzlich gleichzeitig dafür zu sorgen, dass Steuern gezahlt werden und man nicht erpressbar wird.

Gunter Wiljes, Bielefeld

Die Nagelprobe kommt erst

Dass für eine erbrachte Leistung ein Entgelt fällig ist, dürfte eine Selbstverständlichkeit seien. Dass Google und deren Konkurrenten das anders sehen, ruft eigentlich nur Kopfschütteln hervor. Eigentlich war davon auszugehen, dass Google längst für Leistungen von Medienunternehmen bezahlt.

Das Abschalten, mit dem Google droht, ist wohl nur Theaterdonner, denn die finanziellen Einbußen, die eine solche Abschaltung nach sich ziehen, sind kaum mit den zu erwartenden Kosten aufzurechnen. Da heißt es: warten, bis die australische Regierung ein Gesetz, das Grundlage für eine solche Zahlungsverpflichtung von Google seien soll, beschließt. Dann wird sich zeigen, ob Google und Co nur heiße Luft verbreiten.

Wolfgang Kunz, Bielefeld

Die Sonntagsfrage

Leserbriefe stellen keine redaktionellen Meinungsäußerungen dar; sie werden aus Zuschriften, die an OWL AM SONNTAG gerichtet sind, ausgewählt und geben die persönlichen Ansichten ihres Verfassers wieder. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Schönen Sonntag!

Jasper und Justus (5) sind richtig beste Freunde und hecken gerne Streiche zusammen aus. Ganz oben auf der Prioritätenliste steht: Mama und Oma erschrecken. Sich lautlos von hinten anpirschen, hinter Türen verstecken und unvermittelt und schreiend hervorspringen hat noch immer geklappt, um Oma und Mama zum Quieken zu bringen. Bis jetzt. Kürzlich stehen Oma und Mama in der Küche, um das Abendessen vorzubereiten, da hören sie es wieder hinter der Tür wispern und kichern. Undeutlich sind kindliche Wortfetzen zu verstehen: „Jetzt! Ich schrei zuerst! Nein, ich zuerst!“

Aha. Der nächste Erschreckens-Coup ist in Vorbereitung. Vergnügt lauschen Mama und Oma auf der anderen Seite der Tür und kurz bevor die Spießgesellen zur Tat schreiten können, reißt Mama als Erste die Tür auf, blickt in zwei völlig überrumpelte Gesichtchen ruft ihnen ihrerseits ein lautstarkes „Buuuuuuhhhh!!!!!!“ entgegen. Entsetzt schreiend fliehen Justus und Jasper vom Tatort. Um Minuten später zurückzukehren und in kindlichem Ärger entrüstet zu verkünden, dass sie Omas und Mamas empörendes Verhalten jetzt sofort der Polizei melden werden! gkr

Im Nepomucenum werden Block- und Querflöte sowie Saxonett aufgebaut, die montags, dienstags und freitags getestet werden können. Foto: Pixabay

Unterricht wird online angeboten

Noch Plätze frei im „Instrumentenkarussell“

Rietberg. Die Musikschule für den Kreis Gütersloh bietet in Rietberg Instrumentalunterricht für alle Altersstufen an. Aufgrund des Ausnahmezustands in Folge der Corona-Pandemie kann dieser allerdings vorerst nur online über die Bühne gehen. Wer teilnehmen möchte, sollte schnell sein: Es sind nur noch wenige Plätze frei. Unter dem Titel „Instrumentenkarussell“ erhalten Kinder im Grundschulalter die Möglichkeit, ein halbes Jahr lang verschiedene Klangkörper auszuprobieren. Im Gymnasium Nepomucenum wird dafür eine Auswahl mit Blockflöte, Querflöte und Saxonett (Klarinette/Saxophon) aufgebaut. Diese können montags, dienstags und freitags getestet werden. Ansprechpartner ist Thomas Schweitzer, 0521/8807004 und 0170/6987501. Der Unterricht beginnt, sobald wieder persönliche Zusammenkünfte erlaubt sind. Im traditionellen Musikunterricht stehen Blockflöte, E-Bass, Klavier, Keyboard, Klarinette, Saxophon, Querflöte, Trompete, Posaune, Tenorhorn, Tuba, Violine, Viola, Violoncello und Kontrabass zur Verfügung. Ein Anmeldeformular ist auf der Internetseite der Einrichtung zu finden. Wer keinen Online-Unterricht wünscht, kann sich auf die Warteliste für das Präsenzangebot setzen lassen. Auskünfte erteilt das Sekretariat unter 05241/925210. Das Team ist aktuell zwischen 8.30 und 12.30 Uhr erreichbar. Infos auf: www.musikschule-guetersloh.de.

Sütterlinschrift lernen

Volkshochschul-Kursus beginnt am 10. Februar

Rheda-Wiedenbrück. Texte in Sütterlin und deutscher Kurrentschrift lesen die Teilnehmer eines Online-Kurses der Volkshochschule (VHS) Reckenberg-Ems. Der Lehrgang beginnt am Mittwoch, 10. Februar, um 19 Uhr via Zoom. Dr. Wilhelm Sprang leitet den Kursus. Er hilft allen, die Briefe und Dokumente in der alten Schrift lesen wollen, bei der Vertiefung ihres Wissens. Die Teilnehmer können ihre Fertigkeiten praktisch einsetzen, indem sie in der Gruppe an alten Nachlässen oder Akten aus der Stadtgeschichte arbeiten („Säuferakten“) und sich unter Anleitung des Dozenten dabei gegenseitig beraten. Auch Texte aus eigenem Bestand können zusammen entschlüsselt werden. Eine Anmeldung ist unter 05242/9030125 oder online erforderlich (www.vhs-re.de).

Impressum

Herausgeber: Harald Busse

Chefredakteur: Ulrich Windolph

Chef vom Dienst: Michael Bräucker

Redaktion:
Uwe Brinkmann, Esther Steinmeier, Klaus Gosmann, Frank Tippelt

Telefon: 0521/585-0
Telefax: 0521/585-531
E-Mail: owlamsonntag@westfalen-blatt.de

Sport: Oliver Kreth (Westfalen-Blatt)

Verlag: Panorama Verlags- und Werbegesellschaft mbH
Sudbrackstraße 14-18
33611 Bielefeld
Telefon: 0521/585-0
Internet: www.westfalen-blatt.de
E-Mail: wb@westfalen-blatt.de

Tel. Anz.-Verkauf: 0521/585-448

Geschäftsführung:
Frank Best, Marc Zahlmann-Janzen

Verantwortlich für Anzeigen:
Andreas Düning

Anzeigenpreisliste Nr. 32,
gültig ab 1. 1. 2021

Vertrieb: ZVG Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH

Vertriebsleitung: Alexander Fischer

Druck: Westfalen-Druck GmbH

Wir verwenden Zeitungspapier mit hohem Altpapieranteil

„Richtig gut in Deutsch – und du?“
Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Kind nicht gut lesen und schreiben kann? Jetzt **kostenlos** im LOS Gütersloh **testen lassen**.

Jetzt anmelden unter 05241 3054900 oder über **www.los-guetersloh.de**

Gültig im Februar 2021
20%
Rabatt Gutschein*
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.
KRÖNIG'SCHE APOTHEKE
seit 1731
VERTRAUEN DURCH BERATUNG
Inh. Dipl.-Pharm. Matthias Irrgang
Berliner Straße 17 · 33330 Gütersloh
Tel 05241/26013 · Fax 05241/25896
www.kroenigsche-apotheke.de
*Gilt nicht für Rezeptgebühren und Sonderangebote und ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Das Angebot? **Überzeugend!** Der Service? **Überzeugend!**
Die Bedienbarkeit? **Überzeugend!** Und wir? **Überglücklich!**
wb-immo.de

„Präsenzunterricht ist und bleibt besser“

Bildungsforscher Rainer Dollase (Bielefeld) über die Folgen aus dem Corona-Lockdown für Schulen, Kinder und Lehrer

Bielefeld. Prof. Dr. Rainer Dollase (77) ist einer der renommiertesten Bildungsforscher überhaupt. Der emeritierte Professor der Universität Bielefeld befasst in seiner Forschung derzeit natürlich vor allem mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Schulen. Andreas Schnadwinkel hat mit Rainer Dollase über die Probleme und mögliche Lösungen für den praktischen Unterricht gesprochen.

? Hongkong hat die Schulen geschlossen und die Geschäfte offen gehalten, und auch Israel hat die Schulen früh als Infektionsherde ausgemacht und geschlossen. In Deutschland verfolgt die Politik den Ansatz, den Präsenzunterricht in Schulen möglich zu machen. Warum ist das so? Sollen Kinder und Jugendliche betreut werden, damit die Eltern arbeiten können? Und soll Unterricht in den Schulen stattfinden, weil wir bei der Digitalisierung hinten dran sind?

Rainer Dollase: Erstens: Ich nehme wahr, dass der Widerstand gegen Distanzunterricht – vor allem auch gegen jede Form von Digitalisierung – in der deutschen Erziehungswissenschaft, in der Lehrerschaft, bei Schülern und Eltern größer ist als anderswo. Dafür werden zahlreiche Argumente bemüht – im Hintergrund lauert die Technikfeindlichkeit. Zweitens: Präsenzunterricht kann unter Leistungsgesichtspunkten die beste Form von Unterricht sein – muss er aber nicht, wenn unwirksame Methoden verwendet werden, zum Beispiel die Duldung von Lärm und Disziplinlosigkeit, zu viel selbstständiges Ausfüllen von Arbeitsblättern. Der Neuseeländer John Hattie hat ja schon vor Jahren eine Menge solcher Null-Maßnahmen zusammengestellt. Drittens: Auch in Hongkong und Israel müssen Eltern von Klein- und Schulkindern arbeiten – die Betreuung der Kinder kann man auch anders als durch Präsenzunterricht lösen.

? Fünf Milliarden Euro stellt der Bund für die Digitalisierung der Schulen seit Mai 2019 bereit. Dass die Mittel noch nicht einmal zu zehn Prozent abgerufen worden sind, hat mehrere Gründe. Einerseits soll die Antragstellung extrem bürokratisch sein, andererseits soll es in der Schulverwaltung haken. Sind die Schulen von den Landesregierungen zur Unselbstständigkeit erzogen worden? Fehlt da die Eigeninitiative?

Dollase: An Eigeninitiativen und Ideen an den Schulen fehlt es nicht. Es ist toll, welche Ideen rund 160.000 hauptamtliche Lehrkräfte in NRW entwickelt haben und anwenden könnten. Die gesamte Schuladministration ist aber gegenüber dieser Ideenflut zwangsweise nur auf Prüfung der „Rechtskonformität“, „Erlasskonformität“ und der Einhaltung von Beschaffungsrichtlinien fixiert – und nicht auf die Entwicklung von raffinierten Lösungen. Eine derart feudale Durchsetzung der Meinung von oben nach unten ist für eine flexible Reaktion auf unvorhergesehene Krisen und Herausforderungen nur suboptimal geeignet. Viele Lehrer und Lehrerinnen und die Schulleitungen verlieren in dieser Situation tatsächlich die Lust an der Eigeninitiative. Was neu ist, ist meist nicht erlasskonform.

? Geht die Digitalisierung vereinzelt schon über das Verschicken von Aufgaben per E-Mail hinaus? Oder ist das in etwa unser Stand?

Dollase: Ja, es geht oft darüber hinaus, zum Beispiel bei Videokonferenzen, das ist Unterricht live, interaktiv und über den Computerbildschirm. Die Videotelefonie hat mit dem Präsenzunterricht das „Uno Actu“-Prinzip gemein – Produktion und Konsum der Dienstleistung Unterricht fallen zeitlich zusammen. Und es ist interaktiv – das heißt, ich kann den Schüler X drannehmen oder um einen Beitrag zum Unterricht bitten. Setzt aber voraus, dass Schülerinnen und Schüler so ein Gerät für sich alleine haben. Aber manche Menschen sehen das Verschicken von Arbeitsblättern per E-Mail schon als Digitalisierung. Das ist es nicht – geht nur schneller, ist alter Wein in neuen Schläuchen.

? Die Corona-Pandemie macht die seit Jahrzehnten bestehenden Probleme im Schul- und Bildungsbereich mehr als deutlich. Kommen wir bei der Digitalisierung erst richtig voran, wenn in den Lehrerzimmern der Generationswechsel vollzogen ist?

Dollase: Also ich habe seit meinem 25. Lebensjahr dauernd und ständig mit elektronischer Datenverarbeitung und Computern zu tun gehabt und würde mich mit meinen 77 Jahren gegen das pauschale Vorurteil „Alte sind nicht innovationsfreudig“ wehren. Ich kenne genügend junge Menschen, die aus grundsätzlichen Überlegungen gegen Internet, Social Media und digitalisierten Unterricht eingestellt sind.

> »Man kann raten, eine Klasse zu wiederholen, und das nicht als ‚Sitzenbleiben‘ etikettieren.«

? Die schultägliche Lernzeit halbiert sich während der Schulschließungen auf im Schnitt 3,6 Stunden pro Tag. Damit sinkt die Leistung. Wie sollen Lehrer da faire Noten geben können? Die meisten Noten dürften wegen der Pandemie eher zu gut als zu schlecht sein, oder?

Dollase: Ich rate zur Vorsicht bei der Interpretation dieser Daten. Leistung sinkt nicht zwangsläufig durch weniger Schulstunden am Tag. Im Präsenzunterricht verlieren manche Schülerinnen und Schüler durch Unaufmerksamkeit alles. Und im Distanzunterricht kommen manche auch ohne Familienhilfe bestens zurecht. Gemobbte Kinder können gar richtig aufleben. Aber das Hauptproblem ist die gerechte und faire Notengebung. Bei Hausarbeiten (nichts anderes ist meist der Distanzunterricht) weiß man nicht sicher, ob es die Leistung des Kindes ist – oder die von Oma, Opa, Tante, Mutter oder Vater.

Distanzunterricht ist nach Meinung von Bildungsforschers Prof. Rainer Dollase nicht zwingend schlechter, dennoch favorisiert er den Präsenzunterrich. Foto: avs

? Wenn es praktisch möglich wäre: Wäre es im Sinne der Bildung sinnvoll, alle Schüler das laufende Schuljahr wiederholen zu lassen?

Dollase: Ich bin für flexible Schulzeitverlängerung, ähnlich wie der Lehrerverbandspräsident Heinz-Peter Meidinger. Was ausgefallen ist, wird nachgeholt. Ich glaube auch, dass das praktisch möglich ist.

? Es gibt Forderungen, dass im Sommer niemand sitzenbleiben dürfe. Wie sehen Sie das?

Dollase: Das ist sicher nett gemeint. Aber was ausgefallen ist, muss nachgeholt werden – das ist wichtig. Und man kann jenen, die den Durchblick vollständig verloren haben, raten, freiwillig eine Klasse zu wiederholen, und das nicht als „Sitzenbleiben“ etikettieren. Ich selbst bin in der Obertertia (9. Schuljahr) sitzengeblieben. Das war das beste schulische Ereignis, das mir je passiert ist.

> »Lehrkräfte sind erfolgreich, wenn sie eine aktive Rolle im Lernprozess der Lernenden spielen.«

? Was ist das Abitur 2021 wert? Glauben Sie, dass Personalabteilungen diesen Jahrgang später einmal als Notabitur einstufen werden? Und hätte das wirklich Folgen bei der Jobsuche?

Dollase: Ich bin gegen jede Form von Hysterie. Nein, ich glaube nicht, dass die aktuelle Generation bei der Jobsuche benachteiligt wird. Einmal, weil es Abiturienten aller Länder der Welt betrifft und kaum ein Unternehmen so borniert sein wird, tüchtige junge Menschen wegen einer Pandemie nicht einzustellen. Wir haben ja keine anderen.

? 2017 ist die FDP mit dem Slogan „Das Digitalste an Schulen darf nicht die Pause sein“ in den Bundestagswahlkamp gegangen und könnte ihn wieder nutzen. Was sagt das über die Politik und die Schulen?

Dollase: Präsenzunterricht ist und bleibt im Schnitt besser als digitaler Distanzunterricht, auch wenn dieser dem „Uno Actu“-Prinzip interaktiv folgen kann. Aber die Digitalisierung des Präsenzunterrichts bleibt ein wichtiges Anliegen auch dann, wenn wir Pandemie und/oder gravierenden Lehrermangel überwunden haben. Die Möglichkeiten und Probleme der Digitalisierung in allen Fächern sind eine Daueraufgabe für jeden Unterricht in jedem Fach.

? Durch Distanzunterricht, der nicht optimal funktioniert, entstehen zwangsläufig Lernverluste. Was kann man dagegen tun?

Dollase: Vorsicht vor der Interpretation empirischer Daten. Es gibt eine saubere Untersuchung an etwa 300.000 niederländischen Schülerinnen und Schülern vor und nach dem Lockdown, also mit Distanzunterricht. Verglichen mit den in den Vorjahren erhobenen Daten gab es im Schnitt eine klitzekleine Verschlechterung (unterhalb der von John Hattie definierten Wirksamkeitsschwelle). Die ist wissenschaftlich relevant, aber nicht praktisch bedeutsam. Aber: Innerhalb dieser kleinen Verschlechterung waren es Kinder aus bildungsfernen Schichten, die den größten Leistungsrückgang erlebten. Also: Dagegen hilft nur ein raffinierter Wechsel zwischen Präsenzunterricht und Distanzunterricht wie etwa im Modell des Mathematiklehrers und Fachbuchautors Michael Felten: jeden Tag Präsenz mit der halben Klasse den halben Tag – dann kommt die andere Hälfte. Lehrer bleiben bei ihrem Unterrichtsdeputat, die Hausaufgaben sind umfangreicher als sonst.

? Was geht verloren, wenn die direkte Interaktion zwischen Lehrer und Schüler fehlt?

Dollase: Für diese direkte Interaktion gibt es einen möglichen digitalen Ersatz – die Videotelefonie oder Videokonferenzen – die technisch stabil und in Ultra-HD übertragen und auf Schülertablets empfangen werden können müssen. Dieser Ersatz wird auch nach technischer Perfektionierung noch Defizite haben. Kann eine DVD eines Konzertes denselben Eindruck vermitteln wie der Live-Besuch eines Konzertes? Verloren gehen kann bei digitaler Feststellung der Noten (Tests, Klausuren) die Gerechtigkeit – wer gepfuscht hat, fällt digital nicht so auf.

> »Manche Menschen sehen das Verschicken von Arbeitsblättern per E-Mail schon als Digitalisierung.«

? Wenn Sie das Idealbild eines Lehrers zeichnen, dann denke ich immer an meine Schulzeit in den 70ern und 80ern zurück, als es noch viele Charismatiker in den Kollegien gab. Die gibt es heute nur noch sehr selten. Warum ist das so?

Dollase: Ja, das habe ich auch so erlebt. Diese Typen werden heute aussortiert. Entweder hat man Angst, die seien nicht „erlasskonform“, oder man neidet ihnen die Gabe der Begeisterung von Lernenden. Oder: Man wackelt bedenklich mit dem Kopf „Ob diese aber die Selbstständigkeit des Lernens fördern…“. Empirisch steht felsenfest: Lehrkräfte sind erfolgreich, wenn sie eine aktive Rolle im Lernprozess der Lernenden übernehmen, also motivieren, gut erklären können, gute Beziehungen zu Schülern entwickeln, kognitiv anregen. Stille und zurückhaltende Unterrichtsbürokraten und Moderatoren selbstgesteuerter Lernprozesse können das auch erreichen. Nicht alle müssen Showmaster-Qualitäten entwickeln. Aber sie müssen für ihr Fach brennen und Schüler ernst nehmen und vermitteln, dass sie gerne unterrichten.

? Schriftstücke mancher Lehrer lesen sich so, als hätte der Bildungsnotstand die Lehrerzimmer erreicht. Was läuft falsch bei der Lehrerausbildung?

Dollase: Die Lehrerausbildung muss sich an der Juristen- und Medizinerausbildung messen lassen. Jede/-r Jura-Professor/-in und jede/-r Medizin-Professor/-in kann praktisch das vormachen, was er in der universitären Lehre predigt. Es liegt eine Einheit von Praxis und Forschung vor. Das gibt es in der Lehrerausbildung nicht. Das Ausbildungspersonal müsste jederzeit den guten Unterricht vormachen können, auch scheitern können vor den Augen der Studierenden. Oder zumindest jede Woche in einer problematischen Klasse der Sekundarstufe 1 hospitieren müssen. Dann wird die Lehrerausbildung besser werden.

? Der Berliner Bildungshistoriker Heinz-Elmar Tenorth erkennt in den Folgen der Corona-Pandemie für das Bildungswesen einen Rückfall um 200 Jahre in die Zeit des Feudalismus, als Herkunft und Elternhaus über Bildungserfolg entschieden. Ist das zu überspitzt?

Dollase: Sicher aus bildungspolitischen Gründen überspitzt, aber die Tabuisierung der wahren Ursachen für Bildungsungerechtigkeit – die in Tenorths Zitat versteckt ist – hat System. Manche scheinen zu glauben, dass nur „Abi und Uni“ Bildung wäre und hängen einem impliziten Bildungsdünkel an. Eigentlich beginne der Mensch beim Akademiker, wehren das aber ab, indem sie heuchlerische Phrasen der Anerkennung für Facharbeiterberufe nachschieben. Bildung ist nicht nur akademischer Lifestyle und sprachlicher Deckmantel. Die adäquaten Selbstverwirklichungen als „denkender Praktiker“ und „Macher“ finden in dem auf akademische Büroberufe zugeschnittenen Bildungssystem keine Berücksichtigung. Also: Es muss für jeden Beruf eine Perspektive auf die höhere berufliche Bildung im Hochschulrang geben. Daher müssen Bildungsbewertungen und -abschlüsse drastisch reformiert werden.

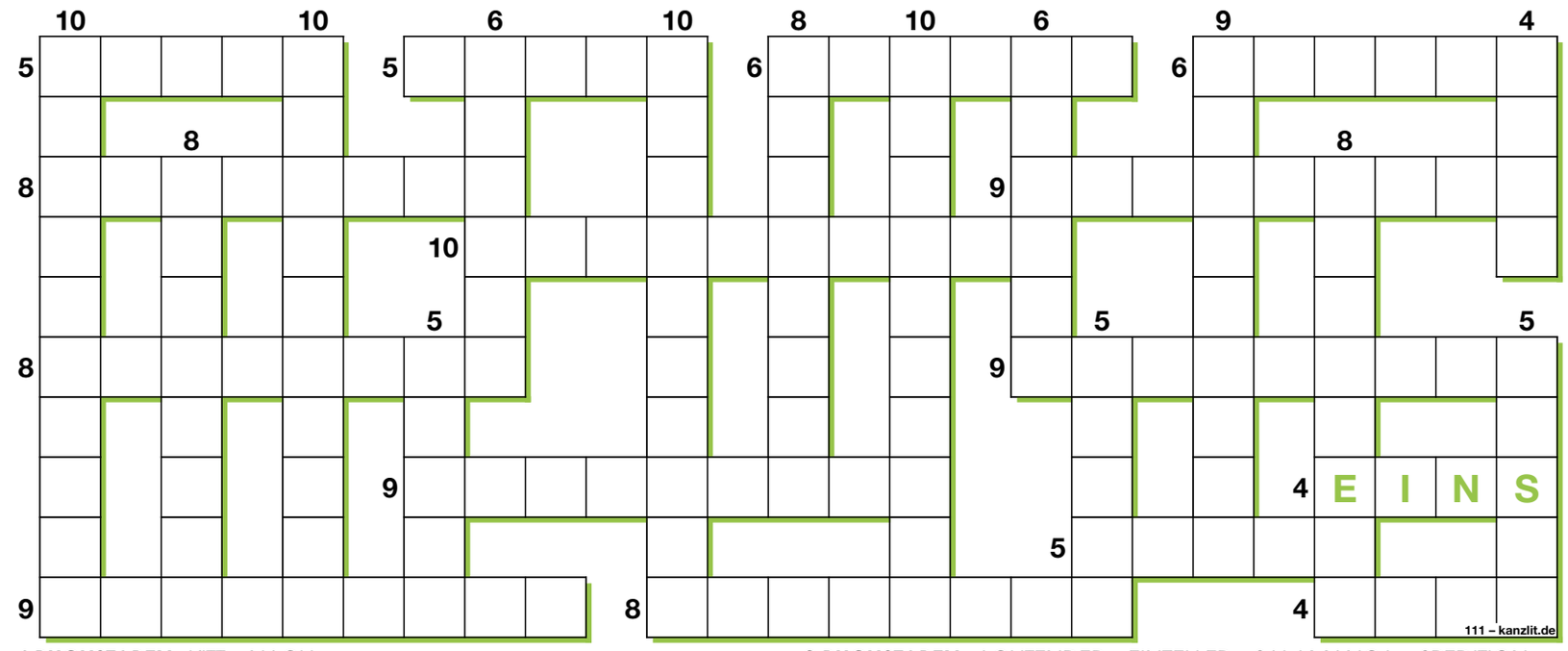
Prof. Dr. Rainer Dollase von der Universität Bielefeld ist einer der führenden deutschen Bildungsforscher. Foto: Andreas Schnadwinkel

Rätsel

Nr. 6, Samstag, 6. Februar 2021

GITTERRÄTSEL

Setzen Sie die aufgeführten Wörter so ein, dass sich ein Kreuzworträtsel ergibt.



4 BUCHSTABEN: KITT – NACH

5 BUCHSTABEN: AMSEL – ATLAS – CREME – MANDL – NEBST – RESCH

6 BUCHSTABEN: FATIMA – SCHIFF – STATIK – TUPFER

8 BUCHSTABEN: DAVISCUP – FRUKTOSE – HAENSELN – SAATKORN – SNACKBAR – VERARMEN

9 BUCHSTABEN: ACHTENDER – EINZELLER – SALAMANCA – SPEDITION – TRAEGHEIT

10 BUCHSTABEN: FLUESTEREI – HERRSCHAFT – NUDELSUPPE – STIERKAMPF – TISCHKARTE

SUDOKU

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte sowie in jedem 3×3-Feld nur ein Mal vorkommen.

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

ZAHLENKREUZWORTRÄTSEL

Wenn Sie die Zahlen durch Buchstaben ersetzen, erhalten Sie ein vollständiges Kreuzworträtsel.

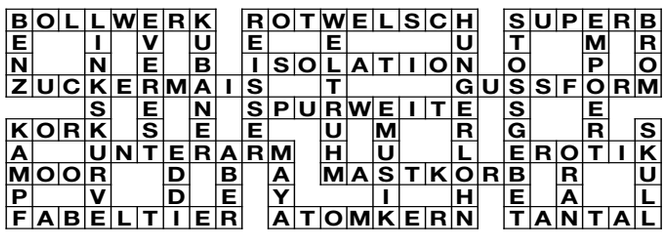
14	20	14	20	■	9	5	2	5	21	6	■	15	1	1	14	9	■	5	20	5	9	3	■	9	8	6	1
3	6	13	5	16	15	16	■	13	6	12	8	20	■	6	21	15	6	12	6	9	■	11	15	6	12	12	8
6 E	22 X	15 I	13 L	■	10	5	9	3	8	9	■	15	21	15	8	1	■	9	5	20	11	15	■	20	6	15	13
■	3	■	6	1	15	13	15	5	■	15	5	20	8	9	■	6	4	8	9	■	15	9	20	3	5	9	3
21	6	20	17	8	3	■	16	15	12	6	9	■	12	6	15	20	6	■	19	5	12	4	8	■	21	■	10
15	■	13	■	20	5	21	6	■	11	■	18	14	20	■	12	■	20	14	6	20	20	■	12	8	6	3	6
10	9	5	19	10	■	14	9	12	6	5	13	■	19	11	6	8	17	20	■	20	6	15	3	6	■	6	■
3	5	13	13	15	9	9	■	6	3	13	15	19	11	6	■	20	14	5	21	5	■	1	6	13	8	9	6
5	3	8	14	3	■	2	5	9	8	20	19	11	■	7	15	13	6	■	9	14	20	20	■	6	17	8	20
3	8	1	18	8	13	5	■	15	12	8	10	6	20	6	■	8	12	9	5	3	■	3	8	9	5	12	3

pzk2810-111

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
																						✻	✻	✻	✻

AUFLÖSUNGEN DER LETZTEN RÄTSEL

GITTERRÄTSEL

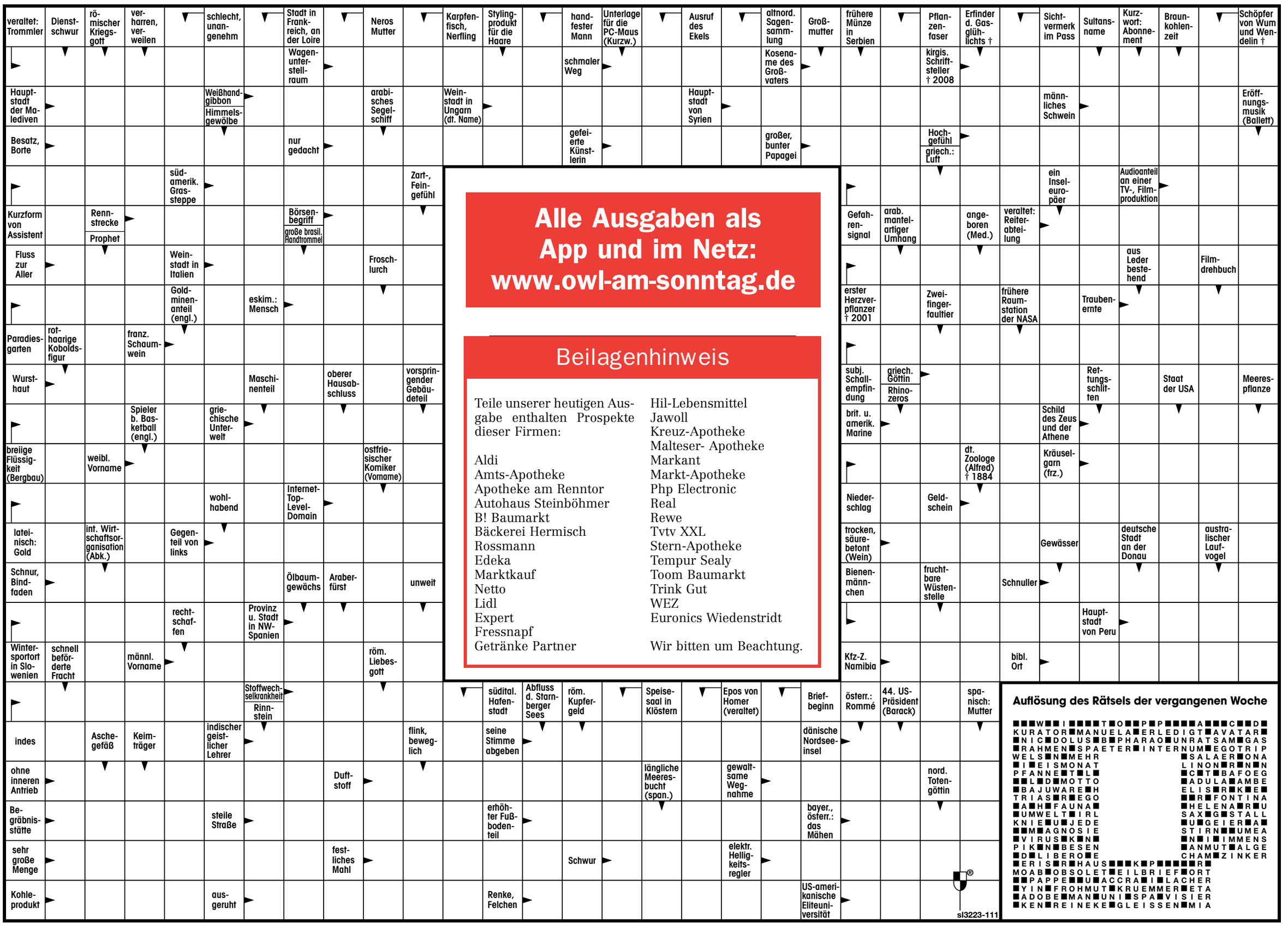


ZAHLENKREUZWORTRÄTSEL

1=M, 2=V, 3=A, 4=B, 5=Z, 6=T, 7=C, 8=G, 9=E, 10=K, 11=Y, 12=W, 13=R, 14=H, 15=N, 16=S, 17=I, 18=F, 19=D, 20=O, 21=P, 22=L, 23=U

SUDOKU

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



Alle Ausgaben als App und im Netz: www.owl-am-sonntag.de

Beilagenhinweis

Teile unserer heutigen Ausgabe enthalten Prospekte dieser Firmen:

Aldi
Amts-Apotheke
Apotheke am Renntor
Autohaus Steinböhmer
B! Baumarkt
Bäckerei Hermisch
Rossmann
Edeka
Marktkauf
Netto
Lidl
Expert
Fressnapf
Getränke Partner
Hil-Lebensmittel
Jawoll
Kreuz-Apotheke
Malteser- Apotheke
Markant
Markt-Apotheke
Php Electronic
Real
Rewe
Tvtv XXL
Stern-Apotheke
Tempur Sealy
Toom Baumarkt
Trink Gut
WEZ
Euronics Wiedenstridt

Wir bitten um Beachtung.

Auflösung des Rätsels der vergangenen Woche

Das Ruhrgebiet und seine Schlösser

Zeitzeugen abseits der Zechen

Museen geschlossen, Industriedenkmäler dicht – aber immerhin können sich Reisende manches von außen anschauen. Im Ruhrgebiet etwa erzählen mehr als 100 historische Bauten von der Geschichte der Region – auch aus Zeiten, als es dort noch keinen Bergbau gab. Eine Auswahl.

Von Bernd F. Meier

Idylle pur: Schloss Bodelschwingh in Dortmund ist ein alter Adelssitz im Stil der Renaissancezeit. Foto: Knyphausen'sche Verwaltung/dpa-t

Sehr alt: Schloss Broich in Mülheim an der Ruhr
Das Gebäude ist nicht einfach alt – es ist uralt: Das Schloss Broich mit seinen meterdicken Mauern stammt aus der zweiten Hälfte des 9. Jahrhunderts. In der Nähe der Ruhr wurde die Festung einst zum Schutz des Handelsweges zwischen Duisburg und Paderborn gebaut, sie gilt als eine der bedeutendsten karolingischen Befestigungen im deutschen Sprachraum. Im 17. Jahrhundert wurde das Schloss als barocke Residenz ausgebaut, heute ist Broich im städtischen Besitz. Am Rand eines hügeligen Parks steht das Bauwerk im Kontrast zu den Hochhäusern in Mülheims Innenstadt.
www.schloss-broich-muelheim.de

Sehr wehrhaft: Burg Vondern in Oberhausen-Osterfeld
Zwei dicke Rundtürme und die Reste eines Wassergrabens: So stellt man sich eine mittelalterliche Burg vor. Schon 1266 wurde in Urkunden erstmals ein Haus Vondern verzeichnet. Erbstreitigkeiten, häufige Besitzerwechsel, Bombenhagel im Zweiten Weltkrieg: Die Mauern von Burg Vondern haben viel erlebt. Heute steht das Herrenhaus mit dem Rittersaal als Außenstelle des Standesamtes für Trauungen bereit. Burg Vondern und der kleine Park sind als Ziel beliebt bei Radtouristen, die Industriekultur-Autoroute führt ebenfalls direkt vorbei. *www.burg-vondern.de*

Barocke Schönheit im Park: Schloss Strünkede in Herne
Von ferne braust der Verkehr über die Autobahn A 42, über den Häusern erhebt sich der riesige Kühlturm des Heizkraftwerkes Herne mit seinem 300 Meter hohen Schornstein. Doch Schloss Strünkede entführt ins 13. Jahrhundert; damals wurde das Wasserschloss erstmals in einer Urkunde erwähnt. So wie es derzeit aussieht, entstand es vom 16. Jahrhundert an. Der Baustil des Sitzes der Familie von Strünkede: Frühbarock mit Wassergraben sowie ein Park im Stil des französischen Barock. Heute beherbergt das Schloss die Sammlungen des Emschertal-Museums: Hernes Historie von den Neandertalern bis zur Industriestadt.
www.herne.de/Kultur-und-Freizeit/Kulturorte/Schloss-Strünkede

Alter Adelssitz: Schloss Bodelschwingh in Dortmund
In Schloss Bodelschwingh, einem eleganten Bau im Renaissance-Stil, leben Mireta und Felix zu Innhausen-Knyphausen. Als 23. Generation bewohnt die Familie das Haus – wie ihre Vorfahren seit dem Schlossbau 1302. Das ist einmalig unter den Burgen und Schlössern im Ruhrgebiet. Für die Öffentlichkeit ist daher auch ein Teil des 16 Hektar großen Schlossparks gesperrt, der ab 1866 durch Carl Eduard Adolph Petzold von einem Barockgarten zum weitläufigen englischen Landschaftspark umgestaltet wurde.
www.schloss-bodelschwingh.de

Aus wilhelminischer Zeit: Schloss Schwansbell in Lünen
Schloss Schwansbell am Stadtrand von Lünen entstand ab 1872 als Wasserschloss im Stil der englischen Neogotik. Kurios ist, dass die Gräfte – der Wassergraben – nicht das Schloss umschließt, sondern eine kleine Garteninsel mit einem Pavillon. Schwansbell hat viele Nutzungen erlebt: Adelssitz, Waisenhaus, im Zweiten Weltkrieg Pilotenunterkunft, später Sitz des Hochbauamtes. Heute gibt es hier Wohnungen und Büros, im Gesindehaus ist das Stadtmuseum mit einer Spielzeug- und Puppensammlung untergebracht. Rundwege führen durch den Schlosspark mit seinen besonderen Baumarten wie Trompetenbaum, Christusdorn und Tulpenbaum. Die Natur lädt hier zu einem Spaziergang ein – auch in Zeiten des Lockdowns. *www.luenen.de*
www.ruhrtaltourismus.de

www.westfalen-blatt.de

Jetzt kostenlos & unverbindlich 6 Tage lang testen

Einfach unter **www.westfalen-blatt.de/probe**
per E-Mail unter **abo@westfalen-blatt.de**
oder telefonisch unter **0521/585-100** bestellen!

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

Gewinnspiel

Erholung in Bad Rothenfelde

Das Hotel Noltmann-Peters bietet ein vielfältiges Wellnessangebot. Foto: pd

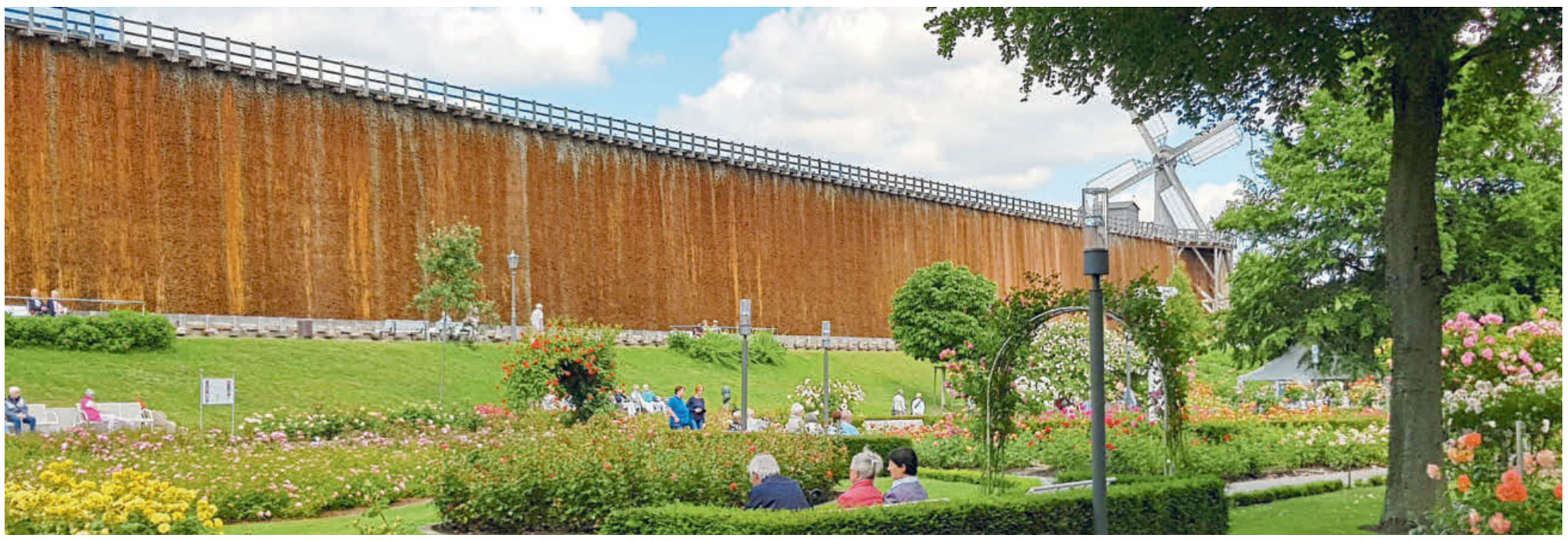
Das Hotel Noltmann-Peters begrüßt seine Gäste nur 200 Meter vom Ortskern und den Gradierwerken entfernt. In einem Ensemble aus teilweise historischen Gebäuden genießen Gäste viel Ruhe, einen ausgezeichneten Service und ein vielfältiges Wellnessangebot. Alle Hotelzimmer sind stilvoll und individuell eingerichtet. Für kulinarische Genüsse sorgt das Küchenteam, das auf frische saisonale Produkte aus der Region setzt. Auf mehr als 400 Quadratmetern laden finnische Sauna, Aroma-Dampfbad, ein Tepidarium, Erlebnisduschen sowie ein Schwimmbad zum Entspannen ein.
Wir verlosen fünf Nächte für zwei Personen mit Halbpension im Hotel Noltmann-Peters in Bad Rothenfelde.
Info: ☏ 05424/640 90
www.noltmann-peters.de

Rufen Sie an

Nennen Sie das Stichwort „Bad Rothenfelde“
☎ 0137/822 702 574
Teilnahmeschluss ist Freitag, 12. Februar.
Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz Deutsche Telekom, mobil abweichend. Die Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet: www.westfalen-blatt.de/datenschutz. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Am Gradierwerk in Bad Rothenfelde

Sole, Salz und Sinnesfreude



Vor dem Neuen Gradierwerk lädt ein Park zum Verweilen ein. Tausende von Rosen sorgen für blumige Farbtupfer. Foto: Sabine Leclercq-Fröbel

Man muss nicht an die Nordsee fahren, um die Lungen mit salzhaltiger Luft zu versorgen. Ein Gang entlang der Gradierwerke in Bad Rothenfelde tut es auch.

Bad Rothenfelde liegt zwischen den Städten Osnabrück, Bielefeld und Münster. Die niedersächsische Gemeinde grenzt unmittelbar an Ostwestfalen und das Münsterland. Sole, Salz und Sinnesfreuden – so lautet der Slogan des Heilbades. Sole ist es, die an den beiden imposanten Gradierwerken auf 10 000 Quadratmeter Rasenfläche die Atemluft so frisch wie eine Meeresbrise macht. Tatsächlich stammt die Quellwolke aus der Zechsteinzeit. Der Salzstock aus dem Urmeer liegt in 3500 Metern Tiefe unter dem Kleinen Berg. Damit ist das ehemalige Ausgangsprodukt für die Speisesalzherstellung (1724-1969) reich an Mineralien und sogar Kohlensäure.
Zwei Gradierwerke sind das Wahrzeichen des Heilbades Bad Rothenfelde mit der größten Rieselfläche Westeuropas, die als wohltuende und kostenlose Freiluftinhalatorien zum Durchatmen einladen. Ursprünglich dienten die Gradierwerke dazu, den Salzgehalt der Sole vor dem Sieden durch Gradieren zu erhöhen.
Heute werden die Gradierwerke zu Kur- und Gesundheitszwecken genutzt. Die zerstäubten Soletröpfchen lindern rheumatische Erkrankungen und Beschwerden der oberen Atemwege. Mit Sole behandelt werden Hauterkrankungen, Stress und Allergien. Für Allergiker, die unter Pollenflug leiden, verspricht ein Aufenthalt in der Inhalationskammer des Neuen Gradierwerks schnelle Linderung.
Das Kurmittelhaus ist das traditionelle Zentrum für medizinische Therapien und die Anwendung der Sole. Weitere Therapiepraxen, Hotels mit Gesundheits- und Wellnessanwendungen sowie die Angebote der carpesol SpaTherme bieten Körper, Seele und Geist Wohlfühlzeiten.
Unbeschwert ist das Stichwort für die medizinische Anwendung der Sole in den Therapiebecken. Wenn Wasser schon die Bewegungsabläufe erleichtert, umso mehr schafft es die Sole. Denn der Salzgehalt lindert Erkrankungen der oberen Atemwege bei Infektionen und Allergien. Je nach persönlichem Empfinden reichen die Rundgänge rund um die Gradierwerke bzw. darf es auch eine Prise „Meer“ in der Inhalationskammer des Neuen Gradierwerks sein.
Bad Rothenfelde hat Tradition. Erleben Sie die historischen und wunderschönen Gebäude bei einem Rundgang durch den Kurort. Viele erstrahlen nach umfangreichen Sanierungen im neuen Glanz. Die Parkanlagen zwischen Rosen- und Konzertgarten sind Ruhe und Entspannungszonen mit schönen Aussichten, wie zum Beispiel dem Blick über 6500 Rosenstöcke und die glitzernde Dornenwand des Neuen Gradierwerks.
Sinnenfreuden sind auch kulturelle Genüsse. Täglich Kurkonzerte, Kleinkunst auf der Bühne, Bilderausstellungen, Kabarett und Chorvorträge füllen in Nicht-Pandemie-Zeiten das ganze Jahr den Veranstaltungskalender der knapp 10 000 Einwohner zählenden Gemeinde Bad Rothenfelde.

Herzlichen Glückwunsch

Die Reise ins Ötztal hat Farina Averkamp aus Rosendahl gewonnen. Wir gratulieren herzlich.

Ihre Kleinanzeige in
SCHÖNER REISEN
das Reisemagazin für OWL

Bestellcoupon

1 Zeile = 9,22 €
2 Zeilen = 18,44 €
3 Zeilen = 32,27 €
4 Zeilen = 41,49 €
5 Zeilen = 55,32 €

Anzeigenschluss ist jeweils am Freitag der Vorwoche. Gewünschter Erscheinungstermin: _____ (alle Preise zzgl. MwSt.)

Name Vorname
Str./Nr.
PLZ, Ort

Bitte buchen Sie den Rechnungsbetrag als SEPA-Basislastschrift von meinem Konto ab:
Ich ermächtige die Westfalen-Blatt Vereinigte Zeitungsverlage GmbH & Co. KG (Gläubiger-ID DE76ZZZ00002369669), Zeitungsverlag für das Hochstift Paderborn GmbH (Gläubiger-ID DE56ZZZ00000066473), Herforder Kreisblatt Busse GmbH (Gläubiger-ID DE13ZZZ00000066471), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Ihnen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Kreditinstitut BIC
IBAN
Ort, Datum und Unterschrift*

* Ihre personenbezogenen Daten verwenden wir, soweit keine darüber hinausgehende Einwilligung vorliegt, ausschließlich zur Abwicklung dieses Anzeigenauftrages. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs 1 a DSGVO. Ihre Daten werden nicht an externe Dritte weitergegeben. Nähere Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten erhalten Sie unter www.westfalen-blatt.de/Datenschutz. Hier kommen wir auch unseren Informationspflichten nach der EU-Datenschutzgrundverordnung nach.

Unser kompetentes Anzeigen-Team freut sich auf Ihren Auftrag. Auf dem Postweg, per Telefon, Fax oder gerne über das Internet.
WESTFALEN-BLATT GmbH & Co. KG, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld
WESTFÄLISCHES VOLKSBLATT, Senefelderstr. 13, 33100 Paderborn • HERFORDER KREISBLATT, Brüderstraße 30, 32052 Herford
Telefon: 0521-585-8, E-Mail: anzeigen@westfalen-blatt.de, Internet: www.westfalen-blatt.de

SÜDL.NORDSEE
www.ferienhaus-grawe.de, Carolinensiel.
☎ 0 52 76/95 21 97 o. 01 57/37 03 95 88

INSEL NORDERNEY
boardinghaus-norderney.de
☎ 0 49 32 / 16 46

SCHÖNER REISEN
das Reisemagazin für OWL
www.westfalen-blatt.de

HARZ
Harz/Braunlage, FeWo´s ab 35 €
☎ 05583/939273 www.panoramic.de

www.westfalen-blatt.de

für Ihren Kurzurlaub oder Ihr verlängertes Wochenende?
In unserem wöchentlichen Reiseanzeigenteil finden Sie Anregungen über Anregungen!
SCHÖNER REISEN
das Reisemagazin für OWL

Woche für Woche: SCHÖNER REISEN ... mit Rätsel und Roman – Das Reisemagazin für OWL
WESTFALEN-BLATT

Potsdamer Schlössernacht hautnah miterleben – der weltberühmte Schlosspark Sanssouci

„Les Rendez-Vous au Park Sanssouci“ – flanieren, genießen, lachen und sich neu verlieben! Auf traumhaft illuminierten Wegen können Sie sich hier treiben lassen und auf kulturelle wie auch kulinarische Entdeckungsreise begeben. Was zudem an dieser Stelle bereits verraten werden kann: An beiden Abenden wird es neben einem liebevoll zusammengestellten bunten Programm für alle Sinne jeweils um 22 Uhr und um Mitternacht eine fulminante Inszenierung aus Projektionen, Lasern, Musik, Feuer und Bewegung aus schwindelerregender Höhe geben. Das atemberaubende Lichtspektakel wurde in den letzten beiden Ausgaben der Schlössernacht so gut angenommen, dass dieser extravagante Moment auch im August 2021 die Augen und Herzen der Besucher zum Leuchten bringen wird.

Eingeschlossene Leistungen:
- **2 Nächte im zentral gelegenen Hotel nh Hotel Potsdam inkl. Frühstück**
- **Eintrittskarte für die Potsdamer Schlössernacht am Samstag, den 21.08.2021 unter dem Motto „Les Rendez-Vous au Park Sanssouci“**
- **1 x Picknickdecke und Picknickkorb für den Aufenthalt im Schlosspark, etc.**

Termin:
20. – 22.08.2021

Reisepreise:
285,- Euro p.P. im DZ
Kein Einzelzimmerzuschlag!

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung
Bestellung und Informationen
von Mo. bis Do. von 9.00 bis 17.00 Uhr und Fr. bis 16.00 Uhr unter:
Tel.: 05 41 / 760 52 05

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. Vertragspartner ist die HKR Hotel und Kurzreisen Vertriebsservice GmbH, Große Straße 17 – 19, 49074 Osnabrück. Eigene Anreise.
DRV Mitglied im Deutschen ReiseVerband
V 1183

Lämmchen Elsa ist gut angekommen

Tierische Begegnungen auf Liemker Urhof – Streichelwiese ist in Planung

Von Uschi Mickley

Schloß Holte-Stukenbrock. Mitten im Winter hat die Schaf- und Ziegenfamilie auf dem Liemker Urhof Obermeier knuffigen Zuwachs bekommen. In einer eisigen Nacht hat dort vor vier Wochen ein Lämmchen das Licht der Welt erblickt. Hofbesitzerin Christa Obermeier wusste zwar, dass das Camerun-Mutterschaf Annabel tragend war, jedoch nicht genau, wann mit dem Nachwuchs zu rechnen sein könnte. „Wir waren erleichtert, als das Lamm dann im Freien plötzlich da war“, sagt René Käppel. Er wohnt im Hauptgebäude des Hofes.

„Komm, Elsa, komm“, versucht derweil sein Sohn Jonas das kleine Lamm anzulocken, das sich vorwitzig ein paar Schritte auf ihn zu bewegt. Der Elfjährige ist ganz begeistert von dem hellbraunen Schäfchen, das im Stall munter durch das Stroh tapst.

Vor vier Wochen hat Camerun-Schaf Annabel das Lämmchen Elsa zur Welt gebracht.

„Es ist noch etwas scheu und wird von den anderen vier Zwergziegen bereits gut angenommen“, wie Christa Obermeier erzählt. Auch bei ihrer Ziegenherde hofft sie auf Nachwuchs.

Im Frühjahr oder Sommer plant sie auf der Weide am Pferdestall eine Streichelwiese aufbauen. Einen besonderen Wunsch möchte sie sich zudem mit der Anschaffung von Alpacas erfüllen. Sobald es möglich ist, möchte die Therapeutin Erlebnistage für Klein-Gruppen rund um die Begegnung von Mensch und Tier anbieten. Im Rahmen eines „Tierpicknicks“ können Kinder den Alltag auf dem Hof erleben und die heimische Natur erkunden.

Mit Jahreskursen wird Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und allen Tierliebhabern ein weiteres pädagogisches Angebot in Aussicht gestellt. Den Teilnehmern soll von Mai bis Oktober in Modulen wie „Kuh und Kalb“ der richtige Umgang mit den Tieren auf spannende Weise hautnah vermittelt werden.

Auf dem Hofgelände Obermeier tummeln sich auch Kater Milu, Hofhündin Ruby und Hündin Almah. Letztere, eine erst wenige Monate Havanese-Hündin, ist noch in der Lernphase. Nach Trainingseinheiten kann der Vierbeiner, wie Vorgänger Jack, der im März gestorben ist, als Therapiehund eingesetzt werden. Christa Obermeier ist Diplom-Ergotherapeutin sowie Familien- und Sozialtherapeutin. Seit 2011 hat sie sich auf tiergestützte Pädagogik spezialisiert. In Gütersloh hilft sie jungen Geflüchteten selbstständig zu werden. Zur Arbeit bringt sie die verspielte Havanesin mit. „Almah ist immer der Star der Gruppe und lässt sich nur zu gerne streicheln“, sagt die 63-Jährige.

Auf dem Hof Obermeier dürfen die Tiere gefüttert und gestreichelt werden. Jonas Käppel (11) und sein Vater René sind ganz begeistert von Hündin Almah und den handzahmen Ziegen. Fotos: Uschi Mickley

Das historische Gebäude an der Kaunitzer Straße gehört zu den Urhöfen der Stadt und wurde urkundlich erstmals um 1153 erwähnt. Den Hofnamen Peitzmeier, genannt Obermeier, gibt es seit 1891. Damals übernahm Eduard Peitzmeier den Hof, weil es keinen Obermeier-Hoferben gab. Die Hofeigentümer Eckhard und Christa Peitzmeier haben wieder den ursprünglichen Namen Obermeier angenommen. Auch der Hof selbst trägt jetzt den alten Namen.

Kindertheater in der Weberei

Gütersloh. Am Sonntag, 7. Februar, geht das Kindertheater der Weberei in die nächste Runde. Mit Unterstützung der Volksbank Bielefeld-Gütersloh bringe das Kulturzentrum das Kindertheater per Livestream in die Wohnzimmer. Das Ensemble des Theaters Rumbalabumba führt das Stück „Der Froschkönig“ live in der Weberei auf. Die Vorstellung wird in Echtzeit per Stream übertragen. Gleichzeitig sollen die Zuschauer eingebunden werden. Die Vorstellung beginnt am 7. Februar um 11 Uhr auf der Facebook-Seite der Weberei sowie unter www.weberei.de.

Weiter keine Gottesdienste

Kreis Gütersloh. Die katholische Kirche setzt auf Sicherheit. Öffentliche Gottesdienste im Dekanat Rietberg-Wiedenbrück (katholische Kirchengemeinden im Kreis Gütersloh außer Harsewinkel und Benteler) bleiben bis zum 14. Februar ausgesetzt. Grundsätzlich erlaubt die Corona-Schutzverordnung NRW Gottesdienste. Die wenigen Ausnahmen dieser Regelung und Alternativen werden über die Internetseiten und Pfarrnachrichten der Gemeinden publiziert.

Hospizgruppe erreichbar

Rietberg. Die Hospizgruppe Rietberg/Neuenkirchen weist darauf hin, dass sie weiter unter Telefon 05244/4058304 zu erreichen ist. Der Anrufbeantworter ist eingeschaltet.

Schöner Wohnen.

Immobilienanzeigen im WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

www.westfalen-blatt.de

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag – Points

Keine OWL am Sonntag erhalten?
Hier liegt für Sie unsere Sonntagzeitung aus!

Avia Tankstelle
• Carl-Bertelsmann-Str. 255, Gütersloh
• Neuenkirchener Str. 111, Gütersloh
• Fürst-Wenzel-Platz 4, Verl

Star Tankstelle
• Paderborner Str. 19, Verl

Shell Tankstelle
• Berliner Straße 228, Gütersloh
• Gütersloher Str. 143, Verl

TS-Bornholte
• Bergstr. 16, Verl

Bäckerei Vorbohle
• Ostring 11, Rheda-Wiedenbrück

Bäckerei Glasenapp
• Friedrichsdorfer Straße 278, Gütersloh
• Haller Straße 122, Gütersloh

Spirit Tankstelle
• Bahnhofstr. 92, Rietberg

Sparkasse Rietberg
• Bahnhofstr. 39, Rietberg

Lotto-Toto Alan
• Eickhoffstr. 20-22, Gütersloh

Anzeige

Bestform fürs Immunsystem

Natürliches Training gegen Überreaktionen und Abwehrschwäche

(djd-ek). Mit der Frage, wie man die körpereigene Abwehr stärken und regulieren kann, beschäftigte sich der Schweizer Chirurg und Bakteriologe Dr. Carl Spengler, ein Mitarbeiter von Robert Koch, schon zur Zeit der Spanischen Grippe. Seine Forschungen resultierten in der Entwicklung der Spenglersan Kolloide, die wie ein natürlicher Trainingspartner für das Immunsystem wirken und es so wieder in die Balance bringen können. Sie enthalten eine Kombination von Antigenen und Antitoxinen und funktionieren alle nach demselben Prinzip, setzen aber an verschiedenen Immunzellen an - eine Übersicht gibt es unter www.spenglersan.de. Dadurch soll der Körper dort abgeholt werden, wo er steht: Hat er gerade genug Kraft, kann er die Antigene nutzen, um Antikörper zu bilden und eine aktive Immunisierung aufzubauen. Ist er dafür zu geschwächt, greift er auf die fertigen Abwehrstoffe zurück. Bei der aktiven Variante können außerdem sogenannte Gedächtniszellen gebildet werden, die das Immunsystem auch für spätere Angriffe scharf stellen.

Foto: djd-ek/ Spenglersan/Tijana - stock.adobe.com

Die Spenglersan Kolloide werden einfach auf die Innenseite der Ellenbeuge gesprüht, von wo sie über die Haut auf direkten Weg an ihre Einsatzorte gelangen können. Besonders bekannt ist etwa das Kolloid K, das überschießende Abwehrreaktionen bremsen soll und daher gegen Allergien und Heuschnupfen eingesetzt wird. Dagegen wurde das Kolloid G konzipiert, um dem Immunsystem volle Power zur Abwehr von Atemwegsinfekten zu liefern.

Gutschein
gültig im Februar 2021
15% Rabatt
auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.
Einzulösen in der
PLUSPUNKT APOTHEKE BIELEFELD
Niedernstr. 37 · 33602 Bielefeld
Tel.: 0521-5202600 · Fax: 0521-5202623
www.pluspunkt-apotheke-bielefeld.de
oder
PLUSPUNKT APOTHEKE GÜTERSLOH
Königstraße 10 · 33330 Gütersloh
Tel.: 05241 - 2122214 · Fax: 05241 - 2122215
www.pluspunkt-apotheke-guetersloh.de
Gilt nicht für Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung möglich.

MIX Markt

08.02. bis 13.02.2021

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

Mo - Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00
05241 307842

Mix Markt 106 OHG
Pfälzer Straße 2
33332 Gütersloh

Pelmeni- Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung Halal -Teigtaschen mit Kartoffelfüllung, tiefgefroren je 1000 g Pack., *1 kg = 3,69*

3.69

Schweineschulter wie gewachsen mit Knochen, 1 kg
2.95

Hackfleisch vom Schwein, 1 kg
ab 3 kg
2.89

Dicke Rippe vom Schwein, 1 kg
3.33

Frische Rinderleber, 1 kg
2.44

Putenhälse, frisch 1 kg *Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*
1.79

Frische Schuppen- oder Spiegelkarpfen, je 1 kg *Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung*
TV Werbung
4.79

Hering 1 kg, nicht ausgenommen, gesalzen / lose *Fanggebiet: Nordostatlantik*
3.29

Makrele 1 kg, kaltgeräuchert ausgenommen, ohne Kopf / lose *Fanggebiet: Nordostatlantik*
6.99

Polnische Rohwürstchen, mittelgrob, geräuchert „Frankfurterki wedzone surowe“ 100 g, *1 kg = 10,50*
1.05

Torten mit Cremefüllung „Napoleon“, „Medovik“ oder „Zebra“ 550 / 650 g Pack., *1 kg = 12,30 - 14,53*
7.99

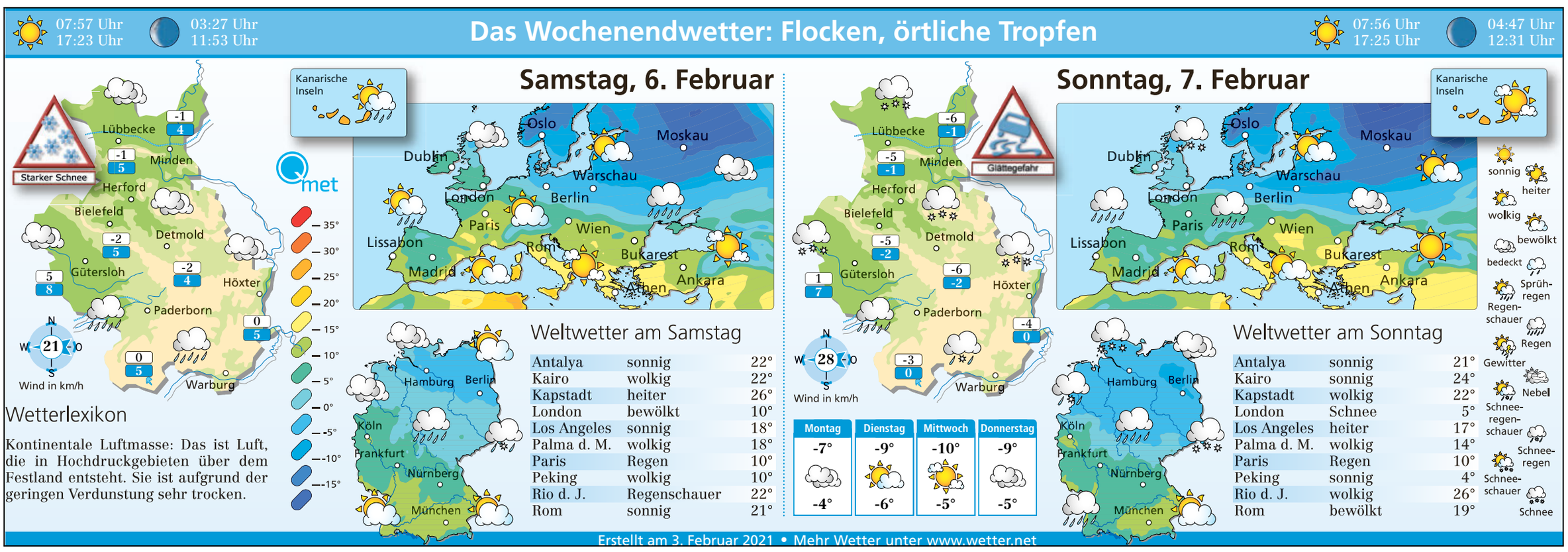
Lachskaviar „Krasnoe zoloto“ 300 g Dose, *1 kg = 52,30*
TV Werbung
15.69

Konfekt Assorti „Rote Rosen“ 470 g Pack., *1 kg = 9,13*
4.29

Gezuckertes und gekochtes Kondensmilcherzeugnis „Warjonka“ auch mit Kakao, 6% Fett, je 397 g Dose, *1 kg = 3,41*
TV Werbung
1.35

Kohlensäurehaltiges Erfrischungsgetränk „Frutti Fresh“ versch. Sorten, je 2 L Fl., *1 L = 0,55* zzgl. Pfand 0,25
1.09

Fruchtwein „Caprice“ verschiedene Sorten je 0,75 L Fl., *1 L = 2,39*
1.79



Wetterlexikon

Kontinentale Luftmasse: Das ist Luft, die in Hochdruckgebieten über dem Festland entsteht. Sie ist aufgrund der geringen Verdunstung sehr trocken.

Schlagfertig, spontan, nah am Publikum: Ingrid Kühne. Foto: Helge Boehle

Kühnes Fehler

Bielefeld/Paderborn. Ingrid Kühne geht es wie vielen anderen: Eigentlich ist sie sowieso immer an allem schuld. Mit einem beschwichtigenden „Okay, mein Fehler!“, will sie einfach nur ihre Ruhe. In ihrem zweiten Bühnenprogramm analysiert die 52-Jährige, was alles schiefgeht und wo man alles schuld sein kann. Vor allem warum, wie viel, wie spät und wie lange.

Ingrid Kühne bringt am Sonntag. 7. März 2021, in der Komödie Bielefeld zur Sprache, was andere sich komischerweise nie fragen, sich dann aber in den Themen wiederfinden. Mit gehörig Selbstironie spielt sie ihre Trümpfe aus und bezieht das Publikum schnell mit ein.

Ihr Auftritt am Samstag, 26. Juni 2021, in der Paderborner Paderhalle ist verschoben auf Sonntag, 2. Oktober 2022. Dann mit neuem Programm: „Von Liebe allein wird auch keiner satt“.

„Kein Scherz!“

Entspannte Comedy mit Dieter Nuhr – in Bielefeld und Lemgo

Bielefeld/Lemgo. In seinem Programm „Kein Scherz!“ beweist Dieter Nuhr wieder einmal: Das Leben ist kein Witz, kann aber trotzdem Spaß machen. Dass er der „Meister der entspannten Comedy“ und der „König der befreienden Pointe“ ist, will Nuhr am Donnerstag, 27. März 2021, in der Stadthalle Bielefeld und am Freitag, 10. Dezember 2021, in der Phoenix Contact Arena in Lemgo zeigen.

Der 60-Jährige widersetzt sich dem Zeitgeist dauernder Erregung, seziert unser mediengestörtes Weltbild und hält dagegen mit seiner entwaffnenden Unaufgeregtheit. „Ja, wir alle wissen, die Welt wird untergehen. Aber es wird voraussichtlich noch ein paar Millionen Jahre dauern“, beruhigt der Kabarettist, Autor, Fotograf und Fernsehmoderator.

Und so lange löst Dieter Nuhr seelische Verkrampfungen durch wohlbegründete Fröhlichkeit. Wer einmal einen Auftritt von ihm erlebt hat, weiß: Was wirklich lustig ist, ist oft kein Scherz. Dieter Nuhr kontert die ritualisierte Empörung in unserem Land mit abwägenden Gedanken und gelassener Heiterkeit. Er seziert mit seinen entlarvenden Pointen die Verkrampftheit der Ideologen und befreit sein Publikum vom Zwangsdenken der Besserwisser. Seine Abende gelten als heilsame Therapie für Angstgestörte. Er löst Verspannungen mit Argumenten und heilt die Weltangst der Zuschauer durch die überwältigende Kraft seiner lustigen Gedanken.

Millionen Menschen haben inzwischen seine Auftritte gesehen, seine Sendungen verfolgt und seine Bücher gelesen. 1994 ging Nuhr mit seinem ersten Soloprogramm „Nuhr am Nörgeln“ auf Tour. Für sein Programm „Nuhr weiter so“ bekam er 1998 den „Deutschen Kleinkunstpreis“ in der Sparte Kabarett. 2003 erhielt er den „Deutschen Comedypreis“ für den besten Liveauftritt.

„Ein Abend mit Dieter Nuhr ist nicht nur saukomisch, er verdeutlicht auch: Man kann Massen begeistern, in dem man sich dem Mainstream verweigert. Ihm zuzuhören ist ein Genuss“, schreiben Kritiker.

Nuhr beweist: Humor kann schlau sein, Optimismus ist möglich, Denken macht Spaß. „Die Wirklichkeit ist oft lustiger als jeder Witz, und Lachen ist – das ist kein Scherz! – extrem befreiend.“

Mal spitzzüngig, mal charmant oder auch entwaffnend einfach: Dieter Nuhr weiß Themen aus Alltag, Politik und Gesellschaft in Unterhaltung umzumünzen.

Hier gibt es Karten

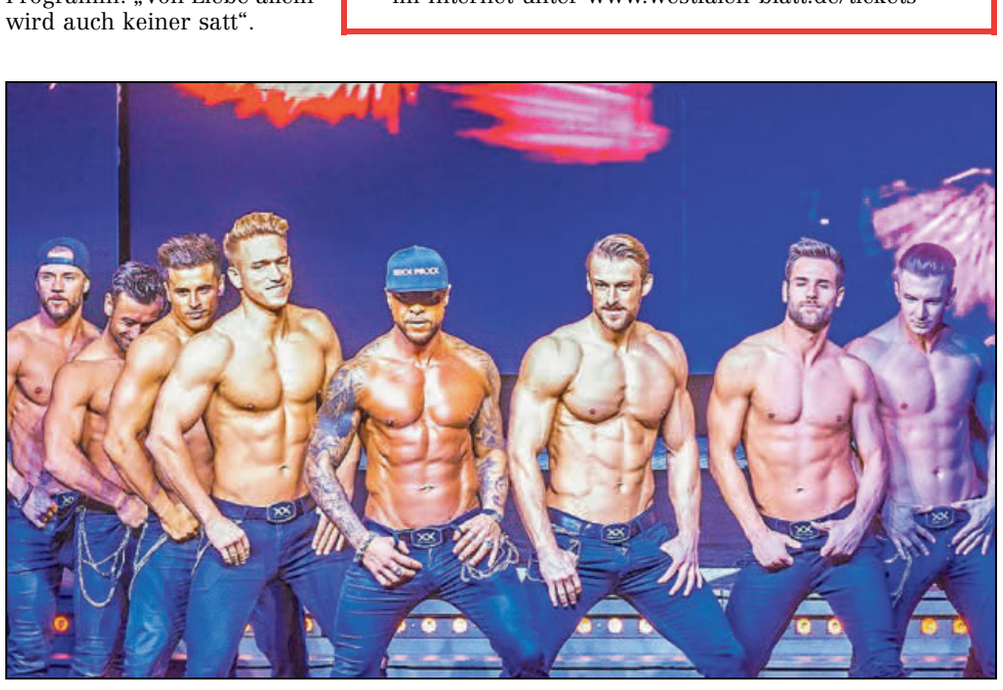
telefonisch unter 0521/585-502
per E-Mail an ticket@westfalen-blatt.de
im Internet unter www.westfalen-blatt.de/tickets

Melodien aus Mordor

Bielefeld. Von bedrohlichen Klängen Mordors und schrillen Angriffen der schwarzen Reiter bis hin zu den wunderschönen lyrischen Melodien der Elfen: Mehr als 100 Mitwirkende werden am Sonntag, 6. März 2022, die Oetkerhalle in Bielefeld in einen musikalischen Schauplatz Mittelerdes verwandeln. Das Konzert „Herr der Ringe & Der Hobbit“ ist verschoben von Freitag, 21. Februar 2021.

Peter Jacksons Filmerfolg „Der Herr der Ringe“ nach dem gleichnamigen Roman von R. R. Tolkien wird in diesem Jahr 20 Jahre alt. 2001 kam „Der Herr der Ringe Teil 1 – Die Gefährten“ ins Kino. Jetzt wird Tolkiens Trilogie in einem einmaligen musikalischen Ereignis zum Leben erweckt. Mit den Welterfolgen von „Oscar“-Preisträger Howard Shore, Annie Lennox und Enya sowie der Stimme von “Saruman”-Darsteller Sir Christopher Lee.

Ein besonderes Highlight ist der Auftritt von Solisten wie Peter Hall und Caspar Reiff mit dem „Tolkien Ensemble“, die seit vielen Jahren den „Herrn der Ringe“ und den „Hobbit“ mit speziellen auenländischen Instrumenten vertonen – Kino im Kopf.



„Sixx in the City“ in Paderborn

Ein Mr. Big ist nicht genug? Kein Problem! Bei der „Sixx in the City“-Tour gehen gleich zehn Typen mit den Zuschauern auf Tuchfühlung. Durchtrainierte Muskeln, coole Dancemoves, Akrobatik und die eine oder andere Überraschung erwartet Frau am Samstag, 19. März 2022, wenn „Sixx Paxx“ in der Paderborner Paderhalle auf der Bühne steht. Frau muss nicht lange warten, denn die coolen Männer fackeln nicht lange und sorgen schon in der ersten Szene für Schnappatmung. In ihrer neuen Male-Revue-Show performen die Entertainer mehr als zweieinhalb Stunden. Wer da am Ende noch auf dem Stuhl sitzt, ist selbst schuld. Foto: Sixx Paxx

Peter Maffay wird diesmal laut

Musiker feiert 50-jähriges Bühnenjubiläum – live 2021

Halle. 1970 bis 2020 – 50 Jahre Peter Maffay: Der Musiker verlängert coronabedingt das Jubiläum in den Herbst 2021. „Meine Band und ich sind momentan auf Konzertentzug und würden lieber heute als morgen spielen. Jedoch möchten wir auf Nummer sicher gehen, soweit Sicherheit in diesen unsicheren Zeiten überhaupt möglich ist“, bittet der 71-Jährige seine Fans um Verständnis, Geduld und Loyalität.

Die Open-Air-Termine 2021 bleiben bestehen. Eingeleitet wird diese Reise mit dem Nachholtermin des Stadionkonzerts in Dresden am 4. Juli 2021. Von da an geht es bis Oktober auf die Piste.

In Halle wird es laut am Montag, 20. September 2021, wenn Peter Maffay zum 13. Mal – davon zwei Gastspiele mit dem Musicalabenteuer „Tabaluga“ – in der OWL Arena spielt. Ursprünglicher Termin war am 23. März 2020, erster Nachholtermin am 22. August 2020.

Deutschlands erfolgreichster Rockmusiker ist der Künstler mit den häufigsten Gigs im westfälischen Halle. Der erste Auftritt von Peter Maffay hat unter dem Tourtitel „Sechsundneunzig“ am 14. September 1996 mit 20.000 Fans stattgefunden. Letztmalig gastierten Maffay und Band im Februar 2018 mit „MTV Unplugged“ in Halle. Alle diese Konzerte haben zu einer bald 25 Jahre andauernden musikalischen Zeitreise geführt und fast 100.000 Zuschauer begeistert. Es wird diesmal laut. Der Musiker und seine Band haben ein Rockalbum mit neuen Titeln eingespielt, denn obwohl der Sänger sein 50-jähriges Bühnenjubiläum feiert, möchte er nichts wiederholen und nichts recyceln. Im November 2020 ist „Peter Maffay und ...“ erschienen. Entstanden ist eine musikalische Zeitreise mit 17 Duetten aus 50 Jahren: Duette mit Johannes Oerding, Laith Al-Deen, Udo Lindenberg, „Pur“, Zucchero und vielen mehr.

Peter Maffay und seine Band sind auf Konzertentzug. Sie hoffen, im Sommer wieder live zu spielen. Foto: Larmann

Fans beleidigen LeBron James

Atlanta (dpa). Basketball-Superstar LeBron James hat sich beim 107:99-Auswärtssieg der Los Angeles Lakers in der NBA bei den Atlanta Hawks einen verbalen Schlagabtausch mit Fans geliefert. Der 36-Jährige wurde dabei offenbar von vier Fans obszön beschimpft, aber auch James soll nicht ganz feine Worte benutzt haben. Die Hawks untersuchen den Fall, wie Clubchef Koonin sagte. Die Schiedsrichter unterbrachen das Spiel, verwiesen anschließend die vier Personen der Halle.

Federer plant Comeback

Berlin (dpa). Rekord-Grand-Slam-Sieger Roger Federer plant sein Comeback auf der Tennis-Tour in Doha. Das bestätigte der 39-Jährige dem Schweizer Radio und Fernsehen SRF. Das ATP-Turnier in der Hauptstadt Katars findet vom 8. bis 13. März statt.

Der Schweizer wollte eigentlich zum Beginn der Saison in Australien wieder einsteigen. Doch die Australian Open, die Federer schon sechsmal gewann, kamen trotz der coronabedingten Verschiebung etwas zu früh.

Weber zurück in Magdeburg

Magdeburg (avs). Die Rückkehr von Handball-Nationalspieler Philipp Weber zum SC Magdeburg ist perfekt. Nachdem Webers derzeitiger Verein SC DHfK Leipzig bereits am Montag den Weggang des 28-Jährigen im Sommer verkündet hatte, bestätigten nur einen Tag darauf die Magdeburger den Transfer. Der Rückraumspieler unterschrieb einen Vertrag bis 2024. Weber war bereits von 2003 bis 2013 beim SCM, zuletzt als zweiter Spielmacher.

Khedira startet bei Hertha

Berlin (avs). Ex-Weltmeister Sami Khedira schließt einen Verbleib beim Fußball-Bundesligisten Hertha BSC über das Saisonende hinaus nicht aus. „Man muss nicht immer einen Vertrag auf Papier haben“, sagte der 33-Jährige bei seiner Vorstellung in dieser Woche in Berlin. Zunächst habe man sich auf eine Zusammenarbeit über rund vier Monate bis zum 30. Juni geeinigt. Khedira stand zuletzt beim italienischen Rekordmeister Juventus Turin unter Vertrag.

Das ging gründlich schief: Trainer Uwe Neuhaus und Kapitän Fabian Klos wirken nach der Niederlage in Köln zerknirscht. Foto: Thomas F. Starke

Der Druck steigt

Arminia konnte stets auf die direkten Duelle im Tabellenkeller bauen – das ist vorbei

Von Dirk Schuster

Bielefeld. Zum ersten Mal in dieser Fußball-Bundesligasaison hat Arminia Bielefeld gegen einen direkten Kellerkonkurrenten nicht gewinnen können. In Köln reichte es am vergangenen Sonntag nicht mal zu einem Remis. Wie schwer die 1:3-Niederlage wiegt, wird sich in den kommenden Wochen zeigen. Arminia trifft nun sieben Mal in Folge auf eine Mannschaft, gegen die der Aufsteiger in der Hinrunde verloren hat.

Weil es den Ostwestfalen im Unterschied zur Hinserie diesmal nicht gelungen ist, sich vorher ein kleines Polster anzufuttern, darf sich eine schwarze Null-Punkte-Serie wie vom dritten bis neunten Spieltag nun keinesfalls wiederholen. Denn nach nur zwei Rückrundenspielen laufen die Ostwestfalen bereits vier Punkten hinterher, die sie in der Hinserie in Frankfurt (1:1) und gegen Köln (1:0) geholt hatten und die sie nun anderswo einkassieren müssen. Andernfalls droht dem DSC nach dem Abrutschen auf Relegationsrang 16 noch Schlimmeres. Der Heimpartie gegen Werder Bremen (Hinspiel 0:1) am heutigen Sonntag (18 Uhr) kommt vor diesem Hintergrund eine große Bedeutung zu. „Wir haben gegen Bremen jetzt wieder einen direkten Konkurrenten vor der Brust und können einen Schritt gutmachen“, betonte Torwart Stefan Ortega Moreno noch in Köln. Dass es anschließend unter anderem gegen fünf der aktuell sechs besten Bundesligateams geht, blendet der Keeper (noch) aus: „Der Spielplan ist mir ehrlich gesagt komplett egal, das juckt mich nicht.“

Sport-Geschäftsführer Samir Arabi hat es wieder und wieder betont: Um den Traum vom Klassenerhalt realisieren zu können, muss Arminia auch mal dann punkten, wenn absolut niemand damit rechnet. Das ist nun Pflicht.

„Wenn man die Defensivfehler ausklammern könnte, haben wir ein ordentliches Spiel gemacht“, sagte Uwe Neuhaus im Anschluss an die Partie in Köln. Nur einen Gegentreffer hatten die Bielefelder in den letzten fünf Hinrundenspielen kassiert. Umso alarmierender mutet die Statistik nach den ersten 180 Rückrundenminuten an: null Punkte, 2:8 Tore. Doch wo ist die defensive Stabilität geblieben? Neuhaus sah in Köln ein „mangelhaftes Abwehrverhalten“. Vor den ersten beiden Gegentoren durch Marius Wolf habe man jeweils die Flanke nicht verhindert. „Wir haben in den entscheidenden Situationen die Konsequenz in der Defensive vermissen lassen“, kritisierte der Coach. Die Entstehung des 0:1 sei symptomatisch gewesen. Nach einer Ecke bekam Kölns Ondrej Duda den Ball erneut vor die Füße, Cedric Brunner ließ ihn flanken, Wolf erledigte den Rest. Neuhaus: „Wir haben abgeschaltet, Köln war hellwach.“

Der FC war die bessere Mannschaft, allerdings genügte den Geißböcken ein durchschnittlicher Auftritt, um die fast ein Jahr dauernde Sieglosserie daheim zu beenden. Neuhaus sagte, er könne seiner Mannschaft abgesehen von den Abwehrfehlern „ansonsten keine Vorwürfe machen“ und erklärte: „Wir hatten auch Torchancen. Die Mannschaft hat nie den Kopf in den Sand gesteckt.“

Kölns Coach Markus Gisdol hatte dagegen den Eindruck, dass sein Team die Partie und den DSC ziemlich gut im Griff hatte: „Es ist uns bis zum 3:0 sehr gut gelungen, den Gegner nicht zu seinem gewohnten Spiel kommen zu lassen.“ Danach habe sein Team „ein bisschen Intensität vermissen lassen.“ Erst mit dem Kölner Nachlassen kam Bielefeld ins Spiel. Gemessen daran, was in der Sechs-Punkte-Partie am Rhein auf dem Spiel stand, wirkte Arminia erstaunlich zurückhaltend.

Der Druck ist nun wieder gestiegen. „Ende offen“, sagte Neuhaus mit Blick auf den Abstiegskampf, in den aus seiner Sicht künftig mehr als „nur vier oder fünf Vereine“ involviert sein werden: „Ich glaube, da passiert noch einiges.“ Die Bielefelder können an diesem Sonntag gegen Bremen selbst dafür sorgen, den Kreis der Abstiegskandidaten zu erweitern.

Diesmal soll alles besser werden

Spieltag	Gegner	Tab.-Platz	Heim/Auswärts	Ergebnis Hinspiel
20	Werder Bremen	11	H	0:1
21	Bayern München	1	A	1:4
22	VfL Wolfsburg	3	H	1:2
23	Borussia Dortmund	6	A	0:2
24	Union Berlin	8	H	0:5
25	Bayer Leverkusen	5	A	1:2
26	RB Leipzig	2	H	1:2

Mit der Partie gegen Werder Bremen begann für Arminia in der Hinrunde eine Phase von sieben Niederlagen in Serie. Am heutigen Sonntag steigt gegen die Norddeutschen das Rückspiel. Die Übersicht zeigt: Die folgenden Aufgaben werden nicht leichter.

Finnlands kältester Ort will Olympia

Helsinki (avs). Die Gemeinde Salla im Norden Finnlands hat mit einer parodistischen Olympia-Bewerbung für Aufsehen gesorgt. Der nach eigenen Angaben kälteste Ort des Landes bewirbt sich um die Austragung der Olympischen Sommerspiele 2032. Die Theorie: Wegen des Klimawandels werden Schnee und Eis in den nächsten Jahren schmelzen und Wettkämpfe wie Schwimmen, Tauchen, Surfen und Beachvolleyball möglich machen.

In einem ironisch gemeinten Video freuen sich die Bewohner Sallas darauf, dass sich der Schnee zu Sand verwandeln werde und sie in jetzt noch zugefrorenen Seen schwimmen können. Die Bewerbung sei nicht ernst gemeint, sondern solle auf ein wichtiges Thema aufmerksam machen, sagte der Bürgermeister von Salla, Erkki Parkkinen. „Wir machen uns Sorgen um unseren Planeten und wollen, dass sich die ganze Welt im Kampf gegen den Klimawandel engagiert.“ In Salla spüre man, dass sich das Klima ändere, sagte Parkkinen.

Über Haas zu Ferrari

Fiorano (avs). Ferrari bewertet den Formel-1-Einstieg von Mick Schumacher beim Partnerteam Haas als mögliches Sprungbrett zur Scuderia. Der Sohn von Formel-1-Rekordweltmeister Michael Schumacher gibt in dieser Saison sein Debüt in der Motorsport-Königsklasse. Formel-2-Champion Schumacher hat beim US-Team Haas, das eng mit Ferrari zusammenarbeitet, einen langfristigen Vertrag unterzeichnet. Die Saison soll am 28. März mit dem Grand Prix in Bahrain beginnen.

Eishockey-WM nur in Riga

Riga (avs). Die Eishockey-WM wird in diesem Jahr komplett in der lettischen Hauptstadt Riga stattfinden. Das hat das Council des Weltverbandes IIHF beschlossen. Nachdem der Verband dem als Co-Ausrichter vorgesehenen Belarus das Turnier nach großem politischen und wirtschaftlichen Druck entzogen hatte, waren die slowakische Hauptstadt Bratislava und Herning in Dänemark als Ersatzstandort im Gespräch. Das Turnier soll vom 21. Mai bis zum 6. Juni ausgetragen werden.

Wie der Vater, so der Sohn?

Verdacht des Dopingvergehens: Nada ermittelt gegen Björn Thurau

Bonn (avs). Die Nationale Anti-Doping-Agentur (Nada) hat Ermittlungen gegen den früheren Radprofi Björn Thurau aufgenommen. Wie die Nada in dieser Woche mitteilte, wurde ein Verfahren gegen den 32-Jährigen wegen „mehrerer möglicher Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen“ eingeleitet. Thurau selbst äußerte sich zunächst nicht zu den Vorwürfen.

Er war im Rahmen der „Operation Aderlass“ und im Strafprozess gegen den Mediziner Mark S. aufgefallen. Unter anderem wurde er bei Polizeibefragungen des Radsportlers Pirmin Lang in der Schweiz belastet. Die Nada erhielt eigenen Angaben zufolge Informationen von Antidoping Schweiz und der Münchner Staatsanwaltschaft „bezüglich mehrerer dopingrelevanter Sachverhalte des Athleten in einem sportrechtlich nicht rechtsverjährten Zeitraum von 2011 bis 2014“.

Thurau hatte schon in den vergangenen Wochen auf mehrmalige Anfrage keine Stellungnahme in dieser Angelegenheit abgegeben. Laut Nada soll er nicht nur selbst gedopt haben. Man könne anhand der Anhaltspunkte „nicht ausschließen“, dass der Sportler „über einen Zeitraum von mehreren Jahren“ Dopingmittel vertrieb und verabreichte, wie es hieß. Dazu gab es Hinweise in den im Prozess verlesenen Vernehmungsprotokollen.

Die Nada informierte die Welt-Anti-Doping Agentur (Wada), den Radsport-Weltverband UCI und den deutschen Verband BDR über die Einleitung des Verfahrens. Strafrechtlich sind die ihm vorgeworfenen Taten verjährt – in Deutschland ist das Anti-Doping-Gesetz erst Ende 2015 in Kraft getreten. Ob die Nada auch ein Disziplinverfahren anstrengt, entscheide sich erst nach Abschluss dieses nun eingeleiteten, sogenannten Ergebnismanagementverfahrens.

Thurau, der Sohn des früheren Radstars Dietrich Thurau, hatte seine Karriere nach der Saison 2019 beendet. Zuvor war er unter anderem für die Eliterennställe Europcar und Bora-Argon – dem Vorgänger der heutigen Spitzenmannschaft Bora-hansgrohe – aktiv.

Vater Thurau war während seiner aktiven Zeit mehrfach „positiv“ aufgefallen und musste oft Strafen zahlen. Unter anderem bei der Tour de France 1987 wurde Thurau wegen eines Dopingverstoßes während der achten Etappe am Ende der Etappe auf den letzten Platz gesetzt. Es folgten eine einmonatige Sperre und eine Geldbuße von 5000 Franken. Erst nach dem Ende seiner Laufbahn räumte Thurau die Einnahme von Dopingmitteln ein. 2007 gestand der damals 52-Jährige gegenüber den „Lübecker Nachrichten“: „Wir haben doch früher alle gedopt.“

Ex-Radprofi Björn Thurau soll nicht nur gedopt haben, sondern auch Dopingmittel vertrieben haben. Foto: imago

„Bester Torwart der Welt“

Nach dem erneuten WM-Triumph ist für Handball-Dänemark klar, bei wem sich das Land am meisten zu bedanken hat: Torhüter Niklas Landin. Der Schlussmann vom THW Kiel wurde nach der Titelverteidigung im Endspiel gegen Schweden in seiner dänischen Heimat mit Lob überschüttet. „Lasst uns eine Sache festhalten: Niklas Landin ist der beste Torwart der Welt“, resümierte der Handballexperte des dänischen Rundfunks DR, Lars Krogh Jeppesen. Dänemark hatte am vergangenen Sonntag Schweden im Endspiel mit 26:24 (13:13) besiegt. Foto: avs

Ordentlich leben im Lockdown

Der Druck, immerzu aufräumen zu müssen

Wer das Homeoffice in der eigenen Küche hat, hat immerzu das dreckige Geschirr vom Frühstück vor Augen. Sind auch noch die Kinder im Homeschooling, trifft man beim Gang durch die Wohnung auf ein noch viel größeres Chaos. Mancher verzweifelt daran neuerdings – zum Stress mit allen neuen Lockdown-Aufgaben kommt noch ein ungewohntes Unruhe-Gefühl hinzu, immer etwas zum Aufräumen zu finden. Und das auch erledigen zu wollen. Ordnungsexpertin Sabine Haag verrät ihre Lösung: Wer sich aufgeräumte Zonen frei hält, kann mit etwas Unordnung drumherum klarkommen.

? Wie geht man in der Lockdown-Zeit mit der Unordnung zu Hause um?

Sabine Haag: Das kommt auf den Einzelnen an. Manche haben ein schlechtes Gewissen, denen sitzt die dreckige Kaffeetasse im Nacken, anderen ist sie die perfekte Ausrede, die Tasse zu spülen und wegzuräumen, statt im Homeoffice zu arbeiten.

Man muss sich einmal Gedanken machen, was man eigentlich für einen Anspruch hat und sein persönliches Ordnungslevel herausfinden. Ist es mir sehr wichtig, dass es superordentlich ist, wenn ich arbeite und möglicherweise Kinder im Homeschooling sind, oder ist es mir relativ egal?

Wenn es mir nicht so wichtig ist, dann muss ich es aushalten, dass die dreckige Tasse da einfach erstmal stehen bleibt.

? Was aber, wenn in einer Familie alle unterschiedliche Ordnungslevel haben?

Haag: In Familien prallen meist unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander. Der eine ist ordentlich, dem anderen ist es egal. Außerdem hat man vielleicht Kinder, denen ist es völlig wurscht.

Dann kann man Kompromisse finden: Dass zum Beispiel das Schlafzimmer vom Chaos unberührt bleibt, dafür darf das Wohnzimmer wild aussehen. Wenn man das besprochen hat und sieht, dass jeder andere Bedürfnisse hat, nimmt das viel Stress aus der Situation und macht lockerer.

? Wie sieht denn ein gesunder Mittelweg aus zwischen Ordnungsfimmel und Alles-egal-Chaos?

Haag: Der Mittelweg ist, einen gemeinsamen Nenner zu finden und zu sehen, wie man alle Bedürfnisse unter einen Hut kriegt. Es ist natürlich schwierig, wenn man wie jetzt die ganze Zeit aufeinandersitzt.

Ich bekomme aktuell von vielen Müttern mit Kleinkindern verzweifelt geschildert, wie sie immer wieder alles aufräumen und das Chaos innerhalb von Minuten wieder da ist. Mein Rat ist, sich Inseln zu schaffen.

Mir ist zum Beispiel wichtig, dass in unserem Schlafzimmer nicht die Unordnung einzieht, weil das ein Rückzugsort ist, wo man alles hinter sich lassen kann. Wenn man diese Inseln hat, ist es auch nicht mehr so schlimm, wenn am Esstisch alle Homeschooling machen und die dreckigen Teetassen noch dazwischen stehen.

Wo viel gespielt wird, ist auch mehr Unordnung – das kann in Corona-Zeiten die Nerven der Eltern belasten, wenn es mit dem Aufräumen nicht so klappt. Foto: avs

Das kann man lockerer sehen, wenn man mit diesen Inseln auch eine optische Ruhe geschaffen hat. Das ist für unsere Wahrnehmung ganz wichtig: Das Auge findet Punkte, die ordentlich sind, und wir haben nicht mehr das Gefühl, komplett im Chaos zu versinken.

? Manch einer nutzt diese Zeit ja auch, um mal so richtig aufräumen. Was raten Sie da?

Haag: Das kommt darauf an, wie viel Zeit man hat. Wer beruflich vielleicht extrem ausgebremst ist, hat die Chance, ein großes Projekt anzugehen. Das, was man immer vor sich hergeschoben hat, wie etwa den Keller aufzuräumen. Ansonsten kann man sich kleine Projekte vornehmen, wie den Kleiderschrank auf Vordermann zu bringen.

Das macht man am besten in kleinen Schritten, Tag für Tag. Denn sonst besteht die Gefahr, dass die Ordnung zum Selbstzweck wird. Dann vergisst man die Dinge, die auch noch getan werden müssen. Da habe ich schon von vielen gehört, dass sie sich in ein Ordnungssystem gestürzt haben und daraus dann nicht mehr rauskamen.

Darüber hinaus sollte man versuchen, für manche Dinge, die man selbst entrümpelt, vielleicht eine zweite Heimat zu finden, anstatt sie wegzuwerfen.

Ich weiß von städtischen Entsorgungsbetrieben, die nicht so erfreut über das große Ausmisten in der Corona-Zeit sind. avs

Sportpause nach Covid ist ratsam

Freizeitsportler sollten nach überstandener Covid-19-Erkrankung nicht zu schnell wieder ins Training einsteigen. Wer voreilig wieder Sport treibt, kann ein erhöhtes Risiko für eine Herzmuskelentzündung oder Herzrhythmusstörungen haben, warnt der Sportkardiologe Prof. Martin Halle von der Technischen Universität München.

Gerade milde oder symptomfreie Verläufe der vom Coronavirus ausgelösten Erkrankung sind tückisch – weil man dann denken könnte, dass nach einer kurzen Pause alles wie immer ist. Doch das kann ein Trugschluss sein.

Halle berichtet aus seiner praktischen Tätigkeit, dass viele Sportler ihm erzählten, sie kämen nach der Covid-19-Erkrankung nicht mehr auf die Beine.

Herzrasen oder Luftnot unter Belastung seien zwei der Symptome, die man bei Sporttreibenden nach der Erkrankung festgestellt habe, so der Professor. Aus Erfahrungen mit anderen Infekten wie der Influenza wisse man, wie gefährlich es sei, wenn man diese nicht gründlich auskuriere. Er appelliert: „Auch nach überstandener Covid-19-Erkrankung ist Vorsicht geboten."

Zur Orientierung, wann man wieder über Sport nachdenken kann, nennt die Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität München folgende Zeitfenster: Wer keine Symptome hat, sollte mindestens zwei Wochen nicht trainieren. Bei einem milden Verlauf mit Husten oder Fieber gilt, dass man ab dem Auftreten der Symptome mindestens zwei, eher aber bis zu vier Wochen auf Sport verzichten sollte.

Bei einer Entzündung der Lunge ist es mindestens ein Monat, bei einer Herzmuskelentzündung sind es mindestens drei Monate – hier sollte der Verlauf auch kardiologisch überwacht werden. avs

Masken schützen

Eine Übersichtsarbeit deutscher Forscher untermauert bisherige Erkenntnisse zur Schutzwirkung von Gesichtsmasken im Kampf gegen die Corona-Pandemie. „Es ist plausibel davon auszugehen, dass eine konsequente Anwendung der Mund-Nasen-Bedeckung wesentlich zur Eindämmung der Verbreitung von Sars-CoV-2 beitragen kann", schreibt eine Gruppe um Emil Reisinger von der Universitätsmedizin Rostock im „Deutschen Ärzteblatt". Generell sei der Schutz für den Träger wahrscheinlich bei N95-Masken an stärksten. „Aber auch andere Maskentypen reduzieren das Ansteckungs- und Erkrankungsrisiko für den Träger." Aktuell ist jedoch unklar, inwieweit die Daten auf die mutierten Coronaviren übertragbar sind.

Kleinanzeigen

Pkw–Ankauf

1a Ank. aller Pkw`s. Zahle faire + max. Preise. ☎ 0179/7917506 o. 05221/386007 Wir kommen auch zu Ihnen ! Seriöse Abwicklung !

Suche BMW, Mercedes, VW o. Japaner, Benziner o. Diesel, Baujahr 1980 - 2008. ☎ 01 60/98 10 64 01

Privat sucht Mercedes Oldtimer oder Youngtimer o. Volvo 850 E od. Wohnmobil. ☎ 05273/3686005

Wir kaufen alle Kfz. 05731/766927

Moped–/Mofa–Ankauf

Sammler & Bastler SUCHT altes Zweirad Vespa, Simson, Honda, Zündapp, NSU, Mofa, Moped, Roller, Motorrad. Alles anbieten marcowlly@aol.com

BMW

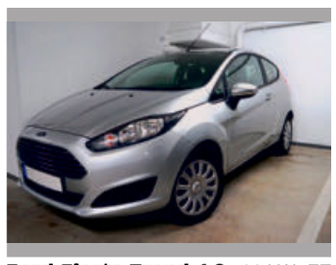
AutoGalerie HERFORD
Ahmser Str. 134b / B 239
www.autogalerie-herford.de
Fon 0 52 21 / 7 63 06-0

Der kürzeste Weg zum **Traumauto:** der Automarkt im WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

Fiat

Fiat 500, Bj. 09, 51 kW, Benziner, erst 34tkm, Allwetterreifen mit Alu-Felgen, sehr gepflegt, 4900,- €, ☎ 01 73/9 02 84 00

Ford



Ford Fiesta Trend 1.2, 44 kW, EZ 2/13, grau-met., 20.680 km, Benzin, Klima, 5.950,- € VB. ☎ 0 52 52/8 32 98

Honda

Für Anfänger: Honda Logo, 48 kW, EZ 8/99, TÜV 6/22, 159tkm, 690,- €. ☎ 01 72/53 78 127

Opel

Auto Bollhöfer

Über 100 JW am Lager - Online-Verkauf. z.B. Opel Astra Sports Tourer (Kombi)Bj.19, 92kw Benziner,1otkm,Navi,Klima,Parkpilot vo+hi,Metallic,Alu,usw., 14.795,-€
Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH
Daimlerstraße 1
32108 Bad Salzuflen
http://autohaus-bollhoefer.de
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 879109B

Auto Bollhöfer

14 X Crossland JW am Lager z.B. Crossland X, Bj.19, 61kw Benziner, 8tkm, Navi, Alu, Metallic,Tempomat,Klima, eFH, usw.
, Online - Verkauf 13.950,-€
Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH
Daimlerstraße 1
32108 Bad Salzuflen
http://autohaus-bollhoefer.de
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 818D4F9

Toyota

TOYOTA
Ihr Partner in Gütersloh
Autohaus Oesterhelweg
Berliner Str. 247 · 33330 Gütersloh
Telefon (05241) 9360-0
www.oesterhelweg.de

Zeitungsleser sind grenzenlos mobil!

Volkswagen

VW Tiguan Sport & Style, 4 Motion, schwarz, TÜV 10/22, Bj. 09, gut erhalten, gepflegt, 9.500,- €. ☎ 01 57/38 35 71 71

VW Golf Variant 1.6 TDI Style, schwarz, 145tkm, Bj. 2012, Scheckh., Navi, SH, Temp. usw., 7500,- € VB, ☎ 01 77/1 59 76 90

Reisemobile

Kaufe Wohnmobile + Wohnwagen 03944/36160 www.wm-aw.de Fa.

Mietangebote

Fam. m. 2 Kin., NR, keine Haust. sucht EFH o. DHH z. Miete, GT-Süd/Mitte/West. Min. 120m² u. 4 Zi., ☎ 01 62/3 10 44 39

Gewerbl. Mietangeb.

„Schönes Büro-,/Praxis-, oder Ladenlokal in Lübbecke
Direkte Innenstadtlage, 95 m², zwei große Schaufenster, mehrere Praxis-/Büroräume, flexible Raumgestaltung repräsentativer Empfangsbereich, kleine Küche, getrennte WC`s, Parkmöglichkeiten direkt vor dem Gebäude und im Hof.
Frei ab sofort oder nach Vereinbarung, Kaltmiete mtl. 7,50 /m²"
Anfrage unter 0173 - 9 88 84 44

Mietgesuche

Einfamilienhäuser

Ehepaar mittl. Alters (56/61) mit Hund sucht EFH, RH, DHH o.ä. mit Garten in HF + 20 km Umkreis. ☎ 0 52 21/7 04 32 oder 01 63/ 2 88 85 70 oder ebesus5@web.de

2 – 2 1/2–Zi.–Whg.

Exam. Krankenpfleger, angeh. Lehramtstudent, 27 J., NR, sucht Single-Wohnung mit Balkon oder Terrasse, in Paderborn, zum 1.3. oder 1.4.21. ☎ 01 60/91 86 38 95 duncan.wirth@googlemail.com

Frau, 62, mit kl. Malteser, 9 J. alt. sucht bei tierfreundl. Vermieter in Lübbecke 50-60 m², EBK wäre schön, bis 500,- € warm. ☎ 01 76/ 95 46 46 14

2ZKBB, Rolläden, Bad m. Fenster u. Wanne, wird gesucht von ruh. Frau, Ende 50, im Bielefelder Westen. Sa. ab 16 h: ☎01520/7087521

3 – 3 1/2–Zi.–Whg.

Ruh. Whg. in PB gesucht von alleinst. Dame, zum 1.4.21 (3ZKB, Balk., ca. 70 m²). ✉ A 7523-157145 Z

Suche 3 ZKB im Raum Warburg/ Bad Driburg. ☎ 01 60/ 25 325 44

Wohnimmob. Gesuche

Nette Arztfamilie sucht von Privat EFH/DHH in Herford oder Bielefeld. ☎ 01 76/80 81 77 63

Einfamilienhäuser

Suche Haus in Espelkamp und Ortsteilen zum Kauf. Junge Familie mit 4 kl. Kindern. ☎ 01 51/ 68 43 49 43

Wohnhaus von privat im Kreisgebiet PB gesucht, gerne auch alt u. renovierungsbed., freue mich über jeden Anruf. ☎ 01 74/2 94 93 96

Eigentumswohnungen

Suche Eigentumswohnung von Privat! ☎ 0151 / 61 81 02 32

Stellenangebote

Produktionshelfer (m/w/d)
für HSD GmbH, eine Tochterfirma von Holz-Speckmann in Halle/Westf. zu sofort gesucht.
Keine Voraussetzungen erforderlich.
Bewerbungen bitte an Steven Garrett, Tel. 05201 189-802, garrett@holz-speckmann.de, Weststraße 15, 33790 Halle/Westf.

Maler und Lackierer (m/w/d) ☎ 05 21/ 38 05 30

Fadil Ihr Gartenfreund
GÄRTNER (m/w/d)
in Teil- oder Vollzeit gesucht.
Fadil Berisha
Leo-Schulte-Str. 15, 33142 Büren
Tel. 0 29 51 / 93 81 61
Mobil 01 75 / 363 90 15

MS-Cosmetic – Ein Unternehmen das begeistert. Wir suchen: Erfahrener kaufmännische Mitarbeiter*in, in Vollzeit, für telefonische Kundenbetreuung, Auftragserfassung und Pflege des Online-Shops mit „Shopware". Gute IT-Kenntnisse. Mit einem Geschick für die Schönheit von Haar und Haut. Freuen Sie sich auf Ihre neue Aufgabe. Bewerbung unter ☎ 05221/ 80001 oder m.schmitt@margot-schmitt.de

Schweißer (m/w/d) ☎ 05 21/38 05 30

Industriemechaniker (m/w/d) ☎ 05 21/38 05 30

Hausmeister (m/wd/) in Vollzeit in Bielefeld zum nächstmöglichen Zeitpunkt gesucht. Voraussetzung: Grüner Daumen und/oder handwerkliches Geschick. ☎ 05 21/ 40 02 30 (Bewerbung ab 8.00 Uhr)

Elektrofachkräfte Ind. & Handwerk (m/w/d) ☎ 05 21/38 05 30

Helfer mit PKW (m/w/d) ☎ 05 21/38 05 30

Lackierer (m/w/d) ☎ 05 21/38 05 30

Hauspersonal

Putzhilfe, zuverlässig und umsichtig, für 3 Stunden 1 x wöchentlich in Gütersloh-Friedrichsdorf gesucht. ☎ 0 52 09/41 57

Teilzeit– / Nebentätigkeit

Kraftfahrer (m/w/d) und Fahrgastbegleitung (m/w/d)
im Kleinbus (9-Sitzer) im Bereich der Schülerbeförderung auf 450€-Basis gesucht. Fahrgebiet Bielefeld Mitte/Brackwede/Quelle/Ummeln/ Stieghorst/Baumheide/Schildesche/Jöllenbeck/Sieker/Brake. Arbeitszeiten: Mo-Fr 7:15 - 8:45 Uhr sowie mittags oder nachmittags.
CF Fahrdienste GmbH,
☎ 0 521/39 98 09 30

Kraftfahrer (m/w/d)
im Kleinbus (9-Sitzer) im Bereich der Schülerbeförderung auf 450€ Basis oder Teilzeit gesucht. Fahrgebiet: Gütersloh/Rheda/Harsewinkel/Steinhagen/Halle. Arbeitszeiten: Mo-Fr ca. 06:30 – 09:00 Uhr sowie mittags oder nachmittags. **CF Fahrdienste GmbH**,
☎ 0 521/39 98 09 30

Stellengesuche

Ich (Ende 50) suche Arbeit als Bürohilfe/Telefonistin, Haushalts-/Betreuungshilfe oder für Botengänge/ -fahrten in TZ oder VZ in BI, Halle, GT. ✉ A 730-157161 Z

Verkäufe allgemein

Laser-Drucker Brother MFC 1810 m. fast voller Tonerkartusche u. USB 2.0 Kabel f. 50,- € zu verkaufen. ☎ 05 21/3 37 30 07

MARDER-Holzkastenfalle, Lebendfalle, auch f. Ratten & Waschbären zu verk. ☎ 0173/9 52 81 74

Alles fürs Kind

Lagerverkauf Babyland Bünde
Info: www.babyland-outlet.de

Kaufgesuche allgem.

Farb-Multifunktions-Laserdrucker v. Brother o. Canon m. Toner Cartridges und USB 20-Kabel sowie Treiber-Software und Manual für 100,- € gesucht. ☎ 0521/3373007

Modelleisenbahn-Sammler sucht: Größere Sammlung von Lokomotiven und Wagen der Spur Z, N, H0 und 0! Gerne auch komplette Anlagen! ☎ 01 51/10 94 66 91

Suche Modellautos, Traktoren, LKWs 1:18 1:43 1:87 usw., gerne ganze Sammlungen ☎ 01 51/ 11 84 54 40

Suche alte Arminia Bielefeld Trikots für diverse Projekte. Granini, Seidensticker, Abtei, Schüco etc. 70er/80er Jahre. ☎ 0173/9070335

Leica, Rollei, Hasselblad, Contarex, Contax u. a. hochwertige Fotoapparate sucht: ☎ 0 52 21/75 96 83

Er sucht sie

Einfach treffen und Sympathie entscheiden lassen . . . Attraktiver ER, 61/180 cm, sportlich-schlank, dkl. Haare, katholisch, mit Niveau und Humor, begeisterungsfähig, unternehmungslustig, sucht sympathische SIE für immer. WhatsApp.: ☎ 01 62/9 40 86 40

Am liebsten würde ich mit dir und meinem Segelboot einfach abhauen, 57/185, freue mich auf deine Zuschrift. Wir können mit Spazieren gehen und Essen kochen starten. ✉ A 902-157103 Z

Das Alleinsein macht krank! Welche nette Sie baut mich/uns wieder auf? 58 J./1,76m gr., schlk., sucht Sie für gemeinsame Unternehmungen. ✉ A 902-157140 Z

Netter Er, 58 Jahre, sportlich, aus dem Raum Bad Wünnenberg-Haaren sucht dynamische, lebensfrohe Partnerin für's Leben. ✉ A 902-157138 Z

Sie sucht ihn

Nette Sie, 39 J./1,61 m, sucht Ihn zw. 40 u. 45 J. für eine feste Beziehung. Raum Herford/Bünde/Bielefeld. WhatsApp.: 0152/27 28 44 02

Martin Wikelski, Projektleiter von „Icarus“, erläutert das Projekt. Foto: Felix Kästle

Tierbeobachtung aus dem All

„Icarus“-Projekt startet

Die deutsch-russische Kooperation „Icarus“ zur Tierbeobachtung aus dem All ist nach mehrmaliger Verzögerung mit einem Pilotprojekt gestartet. Als erstes steht eine Studie zum Zugverhalten von mehr als 2000 Amseln und Drosseln in Europa, Russland und Nordamerika an, wie das Max-Planck-Institut in Konstanz erklärte. Dafür wurden die Tiere mit Minisendern ausgerüstet, die ihre Messdaten an eine drei Meter lange Antenne, die an der Außenwand der Raumstation ISS angebracht ist, schicken. Mit „Icarus“ (International Cooperation for Animal Research Using Space) wollen die Wissenschaftler beispielsweise mehr über die Wanderrouten von Tieren herausfinden – etwa um Schutzzonen anzupassen oder auch Epidemien vorzubeugen. Denn Tiere können bei ihren Wanderungen Krankheitserreger verbreiten. Zudem könnte „Icarus“ als Frühwarnsystem für Naturkatastrophen dienen: Schon länger gibt es Hinweise darauf, dass Tiere sich vor Ereignissen wie schweren Erdbeben auffällig verhalten, etwa unruhig werden.

Im Frühjahr war „Icarus“ in eine mehrmonatige Testphase gestartet. Nach der ersten Inbetriebnahme 2019 musste der Testbetrieb zunächst unterbrochen werden, um einen defekten On-Board-Computer auszutauschen. Mit neuem Computer konnte die viermonatige Testphase im Frühjahr/Sommer 2020 fortgesetzt und nun erfolgreich abgeschlossen werden. An „Icarus“ sind auch die russische Raumfahrtbehörde Roskosmos und das Deutsche Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) beteiligt. avs

„Verlieren Vielfalt des Lebens“

“Living Planet Report“ zeichnet ein düsteres Bild

Exotische Tierarten, wie der Leopard, stehen schon lange auf der Liste der vom Aussterben bedrohter Tierarten. Aber auch die heimische Tierwelt ist immer weiter im Rückgang begriffen, speziell im Bereich der Moore. Foto: Pixabay

Der Niedergang vieler Tierbestände weltweit setzt sich laut einer Untersuchung seit Jahrzehnten unvermindert fort. Der Schwund bei etwa 21.000 beobachteten Populationen von Säugetieren, Vögeln, Fischen, Amphibien und Reptilien zwischen 1970 und 2016 beträgt im Durchschnitt 68 Prozent. Das geht aus „Living Planet Report“ der Umweltstiftung WWF und der Zoologischen Gesellschaft London hervor. „Wir verlieren die Vielfalt des Lebens auf der Erde“, sagte der Vorstand Naturschutz beim WWF, Christoph Heinrich.

Als besonders gefährdete Tiere nennt der WWF den Östlichen Flachlandgorilla im Kongo, Lederschildkröten in Costa Rica und Störe im Jangtse – bei den letztgenannten liege der Rückgang seit 1970 bei 97 Prozent. In Deutschland sind laut Heinrich zum Beispiel Rebhuhn und Kiebitz von massiven Bestandsrückgängen betroffen. Diese beiden stünden nur stellvertretend für die Vogel- und Insektenarten in der Agrarlandschaft. Hintergrund sei die landwirtschaftliche Nutzung.

Es ist die 13. Ausgabe des Reports zur weltweiten Biodiversität seit 1998. Einbezogen wurden Bestände von mehr als 4400 Wirbeltierarten, darunter bedrohte und nicht bedrohte. Das sei nur ein kleiner Ausschnitt der biologischen Vielfalt, erläuterte Heinrich. Angenommen würden zwischen 10 und 20 Millionen Tier- und Pflanzenarten weltweit. Davon werden aber nicht alle konsequent überwacht. Wie es um Insekten steht, wird bisher nicht einberechnet.

Naturzerstörung und -Überbeanspruchung geschehen laut Report in beispielloser Geschwindigkeit. Heinrich sagte, statt dass die Dramatik nachlasse, sei noch eine Beschleunigung der Entwicklung zu befürchten. Beim Bericht von 2018 habe der gemessene Rückgang der beobachteten Populationen im Durchschnitt noch bei 60 Prozent gelegen. Die Entwicklung sei „extrem besorgniserregend“. Besonders schlechte Werte weist der Bericht für die Tropen aus.

Lateinamerika stehe „herausragend schlecht“ da. „Sie haben über 90 Prozent ihrer Tiere verloren“, sagte Heinrich mit Blick auf die dort untersuchten Arten. In Europa liegt das Minus laut Bericht bei 25 Prozent. Die stärksten Eingriffe in die Landschaft seien hier vor 1970 und damit vor Beginn des Untersuchungszeitraums geschehen, erklärte Heinrich den vergleichsweise guten Wert. Wie es im Report heißt, liegen die meisten Orte ohne menschlichen Fußabdruck in nur wenigen Ländern: Russland, Kanada, Brasilien und Australien.

Noch gravierendere Entwicklungen als aus Regenwäldern kämen aus Feuchtgebieten wie Mooren, sagte Heinrich. Bei den dort lebenden untersuchten Arten liege der Rückgang durchschnittlich bei mehr als 80 Prozent. Gründe seien zum Beispiel, dass Wasser häufig für die Bewässerung der Landwirtschaft entnommen werde oder Flüsse zur Gewinnung von Elektrizität angestaut würden. Das Anstauen etwa verändere alles für Fische, Muscheln und andere Organismen.

Untersucht wird im Bericht nicht das Aussterben von Arten. Aber auch schwindende Bestände sind nicht harmlos: Es gehe um Lebensgrundlagen, betonte Heinrich, um Ökosysteme wie sauerstofffliefernde Wälder und fruchtbare Böden zum Beispiel. „Boden ist keineswegs nur Sand.“ Unheimlich viele Organismen, auch Pilze, Würmer und Insekten, wirkten zusammen und seien so Basis für den Anbau unserer Nahrung.

Der WWF-Vorstand betonte, ein Gegensteuern sei möglich, aber die nötigen Schritte politisch nicht einfach durchzusetzen. Vor allem drei Maßnahmen hält Heinrich für wichtig: mehr Schutzgebiete, verträglichere Landnutzung vor allem in der Landwirtschaft und Aufhalten des Klimawandels, der als neue Belastung dazukomme, aber noch nicht die dominierende Gefahr sei.

Positivbeispiele gibt es laut Heinrich auch schon: Bestände großer Vogelarten wie des Seeadlers hätten sich in Deutschland dank der gezielten Schutzmaßnahmen erholt. avs

Kleinanzeigen

Ich, 53, suche Dich! Eines der wunderschönsten Geschenke im Leben ist, wenn du einen Menschen triffst, der nicht nur dein Herz, sondern auch deine Seele berührt. Wenn dich dieser Text berührt, dann schreibe mir, um dieses Gefühl vielleicht zu zweit zu erleben. Raum Höxter. ✉ A 903-157098 Z

Nette Sie, 60+, hübsch und jung geblieben, sucht lieben Partner auf Augenhöhe für den Rest des Lebens. ✉ A 903-157139 A

Bekanntschaften

Häusliche Witwe, 67 J., mit sportlich-schlanker Figur. Bin eine prima Autofahrerin, Hausfrau u. Köchin, eher zurückhaltend u. mag keinen Streit. Die Trauerzeit ist vorüber u. ich fühle mich zu jung um alleine zu bleiben. Wenn Du eine liebe, ehrliche Frau vermisst, freu ich mich auf Deinen Anruf üb. pv **Tel. 0176-45891454**

Hübsche Ingrid 68 J., als Witwe ist es schwer für mich ganz allein zu sein, da ich nur eine kleine Rente habe, dafür aber ein großes Herz – Ich fahre gerne Auto, mag Handarbeiten u. die Natur. Mir fehlt die tägliche Ansprache, gemeinsame Fernsehabende u. Zärtlichkeiten eines lieben Mannes. Unser Glück wäre Ihr Anruf. pv **Tel. 0151 – 62913874**

Möchte gern m. Menschen in Kontakt kommen, die auch in Medjugorje waren u. sich dort haben berühren lassen. ✉ A 901-157137 Z

Verschiedenes

Ü60 Rock Band - Status Quo Like sucht Solo-Gitarristen.
☎ 01 71 / 3 14 20 20

Haushaltsauflösung/ Entrümp./ Umz. günstig ☎ 05 21/96 02 08 03
www.haushaltsauflösung-owl.de

Die Vorteile
des WESTFALEN-BLATT Automarktes? Ganz klar: Regionalität & Service.

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

Bestellschein

Bitte füllen Sie diesen Kleinanzeigen-Bestellschein gut leserlich aus. Benutzen Sie Blockbuchstaben und setzen Sie in jedes Feld nur einen Buchstaben, ein Satzzeichen oder eine Ziffer ein und lassen Sie zwischen den Worten ein Feld frei. Textänderungen vorbehalten. Jede Reihe ergibt eine Druckzeile.

Haben Sie mehr mitzuteilen? Jede weitere Zeile kostet **€ 2,88** mehr.

Setzen Sie Ihren Wagen ins richtige Bild:
Für nur zusätzlich **€ 3,20** veröffentlichen wir das Foto Ihres Wagens über dem Text. Foto bitte dem Bestellschein beifügen oder digital der E-Mail anhängen.

nur 3,20 € pro Foto!

Bis 3 Zeilen nur € 7,77 – jede weitere Zeile nur **€ 2,88** –

Bitte veröffentlichen Sie meine Anzeige im rubrizierten Automarkt (9199) am Samstag, dem __.__.__ in der WESTFALEN-BLATT-Gesamtausgabe und in der Gesamtausgabe OWL am Sonntag. Zusätzlich veröffentlichen wir Ihre Anzeige ab Montag ohne Aufpreis im Internet. **Anzeigenschluss ist am Dienstag, 15 Uhr, vor Erscheinen.**

Dieses Angebot gilt nur für private Gelegenheitsanzeigen im Fließsatz. Für alle anderen Texte gilt der Grundpreis. Nur für Anzeigen im Fließsatz, ohne geschäftlichen oder gewerbeähnlichen Charakter und ohne jegliche Regelmäßigkeit. Preise inkl. MwSt.

Bitte buchen Sie den Rechnungsbetrag als SEPA-Basislastschrift von meinem Konto ab:
Ich ermächtige die Westfalen-Blatt Vereinigte Zeitungsverlage GmbH & Co. KG (Gläubiger-ID DE76ZZZ00002369669), Zeitungsverlag für das Hochstift Paderborn GmbH (Gläubiger-ID DE56ZZZ00000066473), Herforder Kreisblatt Busse GmbH (Gläubiger-ID DE13ZZZ00000066471), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Ihnen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Vor- und Nachname (Kontoinhaber)

Straße/Hausnummer | PLZ/Ort

Kreditinstitut | BIC

IBAN

Ort, Datum, Unterschrift* | bei Rückfragen telefonisch erreichbar

☐ Ich bin noch nicht Abonnent des WESTFALEN-BLATTES und möchte die Zeitung einmal für 14 Tage kostenlos und unverbindlich testen.

* Ihre personenbezogenen Daten verwenden wir, soweit keine darüber hinausgehende Einwilligung vorliegt, ausschließlich zur Abwicklung dieses Anzeigenauftrages. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs 1 a DSGVO. Ihre Daten werden nicht an externe Dritte weitergegeben. Nähere Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten erhalten Sie unter www.westfalen-blatt.de/Datenschutz. Hier kommen wir auch unseren Informationspflichten nach der EU-Datenschutzgrundverordnung nach.

Bitte senden Sie diesen Coupon per Post an das:
WESTFALEN-BLATT, Sudbrackstr. 14-18, 33611 Bielefeld · WESTFÄLISCHES VOLKSBLATT, Senefelderstraße 13, 33100 Paderborn
HERFORDER KREISBLATT, Brüderstraße 30, 32052 Herford
Tel.: 05 21 58 58 · Fax: 05 21 585 480
E-Mail: anzeigen@westfalen-blatt.de · Internet: www.westfalen-blatt.de

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

AZ 8091

83% aller Anzeigenblatt-Leser, die an Sonderangeboten des örtlichen Einzelhandels interessiert sind, nutzen auch dessen Anzeigen im Anzeigenblatt

Ergebnisse einer repräsentativen Studie im Auftrag des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter e.V.

wb-azubi.de

Die Ausbildungsplattform für OWL –
aktuelle Ausbildungsstellen, Bewerbungstipps, Aktuelles aus dem Ausbildungsmarkt & Servicethemen!

Stellenmarkt

Dem Ingenieur ist nichts zu schwör.....
....auch nicht, Menschen mit vielfältigen Behinderungen berufliche Bildung und Arbeit in handwerklich-technischen Berufsfeldern zu ermöglichen.

STIFTUNG EBEN-EZER

eeWerk ist eine anerkannte Werkstatt für behinderte Menschen (SGB IX). Dort machen wir Arbeit und Berufliche Bildung für behinderungsbedingt eingeschränkte Personen, die nicht oder zunächst nicht auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können, **barrierefrei.**

Für den Bereich Technik (Industriemontagen, Tischlerei, Metall, Elektromontage u.v.m.) suchen wir ab dem 1.7.2021 eine

eeWerk

Leitung Bereich Technik, stellv. Werkstattleitung (m/w/d)

Das Team im Bereich Technik umfasst 68 hauptamtliche Mitarbeiter*innen und ca. 290 Kolleg*innen mit Behinderung. Zusammen mit der gesamtverantwortlichen Werkstattleitung und den Leitungen Pädagogik und Grün bilden Sie die Leitungsrunde.

Ihr ideales Profil würde folgendermaßen aussehen:
- Technisches Studium (Master/Diplom), gern auf Basis einer handwerklichen Ausbildung
- Berufserfahrung unter Einschluss von Führungs-/Personalverantwortung
- Grundlegendes betriebswirtschaftliches Know-How
- Ausgezeichnete EDV-Kenntnisse
- Grundlegende Kenntnisse eines QMS nach DIN EN ISO 9001:2015

Sie sind ein*e überzeugte*r Teamplayer*in mit kooperativem Führungsverständnis - authentisch, selbstreflektierend, empathisch und innovativ.

Sie bringen ein besonderes Interesse mit, nicht nur Dienstleistungen und Waren für externe Kunden zu entwickeln, zu produzieren und erfolgreich zu vermarkten, sondern auch gleichermaßen immaterielle Werte für das Leben und die berufliche Teilhabe behinderter Menschen zu erzeugen.

Wir freuen uns über Bewerber*innen, die mit Überzeugung die Leitsätze der Stiftung Eben-Ezer, sehr gern auch als Mitglied einer christlichen Kirche (ACK), vertreten.

Diakonie für ein Leben in VIELFALT

Wir bieten Ihnen...
- einen spannenden, abwechslungsreichen, sicheren Arbeitsplatz im Führungsteam von eeWerk
- engagierte Einarbeitung durch Ihren Vorgänger, der in den Ruhestand wechselt
- tarifliche Vergütung nach BAT-KF und betriebliche Altersvorsorge KZVK
- interessantes und breitgefächertes Weiterbildungsportfolio
- Vergünstigungen im Gesundheitsbereich
- bevorzugte Vergabe von Kitaplätzen in stiftungseigenen Kindertageseinrichtungen

Ihre Bewerbung oder Rückfragen richten Sie bitte an:
eeWerk - Stiftung Eben-Ezer · Markus Toepffer
Alter Rintelner Weg 28 · 32657 Lemgo
www.eben-ezer.de · www.eewerk.de
Tel 05261 / 215-302 · markus.toepffer@eewerk.de

Die **Stadt Rietberg**
(Kreis Gütersloh, 30.000 Einwohner)
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

STADT RIETBERG

Fachangestellte/n für Bäderbetriebe (w/m/d

Es handelt sich um eine unbefristete Stelle mit einem Stundenumfang von zunächst 19,5 Wochenstunden, die im Stellenplan mit EG 6 TVöD ausgewiesen ist.

Voraussetzung ist eine abgeschlossene Ausbildung zur/zum Fachangestellten für Bäderbetriebe.

Bewerbungsfrist: **27.02.2021**

Den vollständigen Text dieser Stellenanzeige finden Sie unter www.rietberg.de (Rathaus, Stellenangebote).

Telefonische Auskünfte erhalten Sie unter der Ruf -Nr. 05244-986226 (Frau Burghardt).

Industrie sucht Fachkräfte!

Erlernen Sie einen zukunftssicheren Beruf durch Umschulung zum/zur
- **Mechatroniker/-in**
- **Industriemechaniker/-in**
- **Zerspanungsmechaniker/-in**
- **Fachkraft für Metalltechnik**
- **Maschinen- und Anlagenführer/-in**

mit IHK-Abschluss, ab 9.3.2021
Sprachunterstützung möglich!

Vorbereitung auf IHK-Prüfung in **Metall- und Elektro-Berufen**
Fortbildungslehrgänge in **Metall • Elektro • SPS • CNC**

Förderung über Bildungsgutschein möglich!
bfw – Unternehmen für Bildung.
Alte Osnabrücker Str.15a I 33335 Gütersloh I Telefon 05241 740040
guetersloh@bfw.de I www.bfw.de

bfw Unternehmen für Bildung.

Wir suchen ab sofort für erstklassige Unternehmen aus der Industrie mit Sitz im Raum Rheda-Wiedenbrück mehrere

Besuchen Sie uns in unserem neuen Büro in Rheda-Wiedenbrück! Öffnungszeiten Mo – Fr 08:00 – 17:00 Uhr

Produktionshelfer (m/w/d)

Kennziffer: 27246

Staplerfahrer (m/w/d)

Kennziffer: 27249

Was wir Ihnen bieten:
- Attraktive Vergütung nach iGZ-DGB-Tarif
- Leistungen wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Persönlicher Ansprechpartner

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann bewerben Sie sich direkt bei Frau Nikol Lazarovska (02941 8283-171 oder bewerbung@avitea.de).

avitea GmbH
Berliner Straße 26
33378 Rheda-Wiedenbrück

avitea

KreisSportBund Paderborn
gemeinsam sind wir stärker!

Der KreisSportBund Paderborn e.V. sucht für seine Kindertageseinrichtung „Kita im Bewegungswerk" in Delbrück zum nächstmöglichen Zeitpunkt

eine pädagogische Fachkraft (m/w/d)

Nähere Informationen zu der o.g. Stelle und zu den Bewerbungs-modalitäten finden Sie im Internet unter **www.ksb-paderborn.de**

Die **Stadt Rietberg**
(Kreis Gütersloh, 30.000 Einwohner)
sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt einen/eine

STADT RIETBERG

Dipl. Ing/in oder Bachelor/Master of Engineering
Vertiefungsrichtung: Siedlungswasserwirtschaft (m/w/d)

Es handelt sich um eine im Rahmen einer Vertretung für zwei Jahre befristete Vollzeitstelle, die im Stellenplan mit EG 11 TVöD ausgewiesen ist.
Den vollständigen Text dieser Stellenausschreibung finden Sie im Internetangebot der Stadt Rietberg unter „Rathaus, Jobangebote".
Bewerbungsfrist: **27.02.2021**
Telefonische Auskünfte erhalten Sie bei Herrn Adams unter der Rufnummer 05244/986-259 oder Frau Burghardt 05244/986-226.
Aktuelle Hinweise zum Datenschutz finden Sie hier: https://www.rietberg.de/datenschutz_und_rechtliche-hinweise

---

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung STELLENMARKT

ASP Abfallentsorgungs- & Stadtreinigungsbetrieb Paderborn
Eigenbetrieb der Stadt Paderborn

Der ASP ist als kommunaler Eigenbetrieb mit rund 150 Mitarbeiter*innen in der Stadt Paderborn zuständig für die Abfallwirtschaft, die Stadtreinigung und den Winterdienst sowie die Parkraumbewirtschaftung.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Dipl.-Ing./Bachelor oder Abfalltechniker*in
(m/w/d) für den Bereich
Tourenplanung, Stadtreinigung/Winterdienst

Eine ausführliche Aufgabenbeschreibung finden Sie unter:

www.asp-paderborn.de/stellen

paderborn.de Paderborn überzeugt.

Die
Stadt Espelkamp
sucht zum nächstmöglichen Termin

espelkamp

Bauingenieurin/Bauingenieur (m/w/d)
in leitender Funktion (EG 12 TVöD)

Verkehrsplanerin/Verkehrsplaner (m/w/d)
(EG 10 TVöD)

Sachbearbeiterin/Sachbearbeiter (m/w/d)
Zahlungsverkehr und Mahnwesen (EG 8 TVöD)

Sachbearbeiterin/Sachbearbeiter (m/w/d)
Vollstreckung / Innendienst (EG 8 TVöD)

Nähere Informationen unter **www.espelkamp.de**.

Gesucht: der ideale Bewerber.
Erfolgreich, zuverlässig. motiviert.

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung STELLENMARKT

So viele gute Jobs so nah!
Auszug aus unserem Online-Stellenportal:

Position	Unternehmen	Region	Job-ID
Pädagogische Fachkraft (m/w/d)	Kita KreisSportBund Paderborn	Delbrück	103371029
Sozialarbeiterin/Sozialarbeiter bzw. Sozialpädagogin/Sozialpädagogen (m/w/d)	Kreisverwaltung Personalamt	Paderborn	103371028
Leitung Bereich Technik, stellv. Werkstattleitung (m/w/d)	Stiftung Eben-Ezer eeWerk Lemgo	Lemgo	103371024
Fachkräfte für Assistenzleistungen (m/w/d)	Caritas Wohn- und Werkstätten	Büren, Paderborn	103368523
Sachbearbeiter/-in (m/w/d) im Aufgabenbereich Frühe Hilfen und Prävention	Kreis Höxter	Höxter	103368522
Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d)	Zahnarztpraxis Dr. Rolf Pulsmeyer	Paderborn	103366757
Technischer Mitarbeiter (m/w/d)	Albert Schenk GmbH & Co. KG	Bielefeld	103368518
IT-Systemkaufmann / Administrator (m/w/d)	Multiscore Services GmbHKG	Bad Lippspringe	103368473
Elektroniker (m/w/d) Organistionsbereich „Netzplanung/-service/Messstellenbetrieb"	Netzgesellschaft Lübbecke mbH	Lübbecke	103366816

Die kompletten Anzeigen finden Sie auf wb-jobs.de unter Eingabe der Job-ID.

wb-jobs.de
In Kooperation mit stellenanzeigen.de

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag

Nebenjob gesucht?

Wir suchen zuverlässige

Mitarbeiter (m/w/d) ab 13 Jahren auf Minijobbasis

für die Zustellung unserer **OWL am Sonntag** am Wochenende in

Halle
Werther
Versmold
Steinhagen

Bewerben Sie sich jetzt, wir freuen uns auf Sie!

Frau Myriam Vahle
Telefon: 05 21 / 585-564
E-Mail: zusteller@westfalen-blatt.de
Internet: www.westfalen-blatt.de/zusteller

ZVG

Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH OWL
Sudbrackstraße 14 – 18 · 33611 Bielefeld

Stellenmarkt

Diekmeyer & Kollegen
Rechtsanwalts- und Notarkanzlei
Halle (Westfalen)

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt in Voll- oder Teilzeit eine/n

Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte/n (m/w/d)

oder

Rechtsanwaltsfachangestellte/n (m/w/d)

sowie zum 01.08.2021 eine/n

Auszubildende/n zur/zum Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte/n (m/w/d).

Ihre vollständige Bewerbung richten Sie bitte an:
Rechtsanwalts- und Notarkanzlei Diekmeyer & Kollegen
z. Hd. Herrn Moritz Diekmeyer
Martin-Luther-Straße 1
33790 Halle (Westf.)

Martin-Luther-Straße 1
33790 Halle (Westf.)
info@diekmeyer-halle.de

Telefon: 05201 8177-0
Fax: 05201 817777
www.diekmeyer-halle.de

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag

Nebenjob gesucht?

Wir suchen zuverlässige
Mitarbeiter (m/w/d)
ab 13 Jahren auf Minijobbasis
für die Zustellung unserer **OWL am Sonntag** in

Herzebrock-Clarholz
Rheda Wiedenbrück
Verl - Bornholte und Sürenheide
Rietberg - Mastholte
Langenberg - Selhorst

Bewerben Sie sich jetzt.

Wir freuen uns auf Sie!

Frau Myriam Vahle
Telefon: 05 21 / 585-564
E-Mail: zusteller@westfalen-blatt.de
Internet: www.westfalen-blatt.de/zusteller

Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH OWL
Sudbrackstraße 14-18 · 33611 Bielefeld

---

consil med
ärzte | fachpflegepersonal | vermittlung

SAG UNS, WAS DIR WICHTIG IST…

Region Bielefeld/Mümster
Voll-/Teilzeit gesucht

Pflegefachkräfte (m/w/d)

Stefan Dröge
0 15 90 / 1 32 09 80

MODERSOHN Stainless Steel

Zur Unterstützung unseres Warenversands suchen wir einen:

Lagermitarbeiter (m/w/d)

Aufgabenschwerpunkte sind das Kommissionieren der Ausgangssendungen.

Gute Kenntnisse von Normteilen sowie der Umgang mit Prüfmitteln werden vorausgesetzt. Ein Staplerführerschein wäre wünschenswert.

Wir bieten Ihnen die Aufstiegschance zum Teamleiter in einem motivierten und kollegialen Team. Eine intensive Einarbeitung sowie diverse Benefits wie freies Obst und Getränke.

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:
Wilhelm Modersohn GmbH & Co. KG
Personalabteilung • Industriestr. 23
32139 Spenge • Tel.: 05225/8799-0
karriere@modersohn.de • www.modersohn.eu

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag

Wir suchen ab sofort einen

Mitarbeiter (m/w/d) zur Zustellerbetreuung

für den Bereich Rietberg auf Minijobbasis.
Die Wochenarbeitszeit liegt bei ca. 8 Stunden.

Zu Ihren Aufgaben gehören
- Begleitung der Zustellung am Verteiltag
- Koordination der Personaleinsätze
- Unterstützung des Teams bei Neueinstellungen
- Bearbeitung von Reklamationen aller Zustellobjekte
- administrative Aufgaben (Kontrollen, Statusberichte)
- die Bereitschaft, am Wochenende zu arbeiten

Wir bieten Ihnen
- eine umfassende Einarbeitung
- die Mitarbeit in einem engagierten Team
- abwechslungsreiche und spannende Aufgaben
- eine leistungsgerechte Vergütung

Wir erwarten von Ihnen
- Führerschein und ein eigener Pkw
- Organisationstalent und Einsatzbereitschaft
- Teamfähigkeit und Kommunikationsstärke
- Belastbarkeit und Flexibilität
- eigenverantwortliche Arbeitsweise
- schnelle Auffassungsgabe
- gute Deutschkenntnisse

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Bewerbung (gerne per Mail) richten Sie bitte an:

ZVG Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH OWL

Frau Myriam Vahle
Sudbrackstr. 14–18
33611 Bielefeld
E-Mail: zusteller@westfalen-blatt.de

Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH OWL
Sudbrackstraße 14-18 · 33611 Bielefeld

…weil Sie mehr verdienen!

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung
STELLENMARKT

---

mediadeal DER GUTE DEAL.

Unser **E-Commerce-Team** sucht einen
Online-Mitarbeiter (m/w/d)
für sofort oder später

Ihr Aufgabenbereich:
- Erstellung von Produktanzeigen auf diversen online Verkaufsplattformen
- Kalkulation von Produkten
- Kommunikation mit Kunden

Wir erwarten:
- Abgeschlossene Berufsausbildung in diesem Bereich
- Lernbereitschaft

Mediadeal GmbH · Am Hahlerbaum 2 · 32312 Lübbecke
Bewerbungen an: Frau Seda Gündüz · personal@mediadeal.de

---

mediadeal DER GUTE DEAL.

Unser Online-Team sucht einen
Kaufmann im E-Commerce (m/w/d)
für sofort oder später

Aufgabenbereich:
- Betreuung diverser online Verkaufsplattformen
- Produktrecherche und Kalkulation
- Überwachung von Warenimporten
- Kommunikation mit Herstellern

Wir erwarten:
- Erfahrungen in diesem Bereich
- selbstständiges Arbeiten
- Englisch B1

Mediadeal GmbH · Am Hahlerbaum 2 · 32312 Lübbecke
Bewerbungen an: Frau Seda Gündüz · personal@mediadeal.de

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin

Busfahrer (m/w/d)

in Teilzeit oder auf 450-€-Basis.
Ab bis Schloß Holte-Stukenbrock

Wittler Bustouristik GmbH
Stephan Voßhans
Sender Straße 9, 33758 Schloß Holte
☎ 0 52 07 / 91 61 52, ✉ s.vosshans@wittler-reisen.de

MODERSOHN Stainless Steel

Mitarbeiter Kalkulation und Projektierung (m/w/d) gesucht

Zum nächstmöglichen Einstieg und in Vollzeit benötigen wir Unterstützung für unseren technischen Vertriebsinnendienst. Zum Umfang der Tätigkeiten gehören die Projektkalkulation, und technische Kundenberatung.

Ihre Voraussetzungen:
- Ein erfolgreich abgeschlossene technische Berufsausbildung, z.B. Bautechniker oder entsprechende Kenntnisse
- Gute Kenntnisse in der Kalkulation
- Kenntnisse und Erfahrungen mit Planungs- und Ausführungszeichnungen
- Gute Deutsch- und Englischkenntnisse in Wort und Schrift
- Eine selbständige und zuverlässige Arbeitsweise in Team- und Einzelarbeit

Wünschenswert:
- Kenntnisse und Erfahrung aus dem Bereich Edelstahl Rostfrei und REFA

Wir bieten Ihnen:
- Das Mitwirken an namhaften Projekten
- Ein nettes Kollegium, gutes Betriebsklima
- Gute Aufstiegschancen

Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:
Wilhelm Modersohn GmbH & Co. KG
Personalabteilung • Industriestraße 23
32139 Spenge • Tel.: 05225/8799-0
karriere@modersohn.de

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung STELLENMARKT

---

www.wb-jobs.de

SPIELFILM

Das Dschungelbuch

Abenteuerfilm Das Menschenkind Mogli (Neel Sethi) muss sich nach dem Tod seines Vaters ganz allein im gefährlichen Dschungel zurechtfinden. Ein Wolfsrudel zieht den Jugen groß. Doch der Tiger Shir Khan fürchtet die Menschen als Bedrohung von Tier und Natur, er fordert Moglis Tod. Schweren Herzens trennt sich Mogli von seiner Wolfsfamilie. Der lebensfrohe Bär Balu und der strenge Panther Baghira wollen dem Jungen helfen, und ihn in eine Menschensiedlung bringen. Das ungleiche Trio erlebt zahlreiche Abenteuer. **Samstag, 20.15 Sat.1**

SERIE

Du sollst nicht lügen

Krimiserie Nach einem romantischen Date mit dem charismatischen Arzt und Vater einer ihrer Schüler Hendrik (Barry Atsma) hat die Lehrerin Laura (Felicitas Woll) Gedächtnislücken. Doch sie ist sich völlig sicher: Hendrik hat sie in dieser Nacht vergewaltigt. Der fällt aus allen Wolken, hat er sich doch beim Date Hals über Kopf in Laura verliebt. Die Ermittler stehen vor einem großen Rätsel: Beide wirken glaubwürdig, doch einer von ihnen muss lügen... – Folge 2 im Anschluss, Folgen 3 und 4 laufen am Mittwoch. **Dienstag, 20.15 Sat.1**

DOKUMENTATION

Überleben

Dokumentationsreihe In der dritten Folge der 6-teiligen Reihe zeigt David Attenborough wie schwer es für viele Tiere ist, einen Lebensraum zu finden der Nahrung, Wasser und zugleich auch Schutz bietet. Die Pfeifhasen (Foto) in den Rocky Mountains zum Beispiel sammeln in der kurzen schneefreien Phase so viel Futter wie möglich um ihr Überleben zu sichern. **Samstag, 20.15 RBB**

SHOW

Schlag den Star

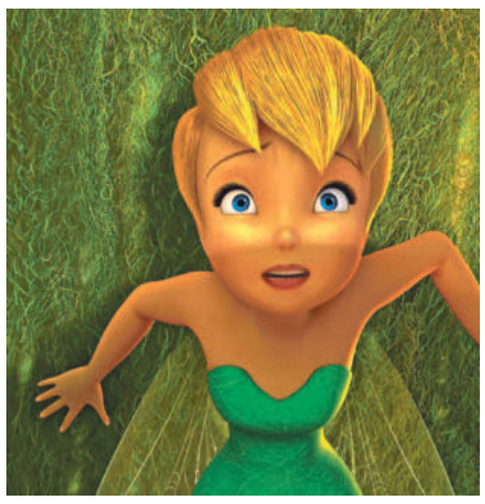
Show Elton freut sich auf das Duell zweier Weltmeister: Der Handballer Pascal Hens (Foto, l.) tritt gegen den Fußballer Kevin Großkreutz (Foto, r.) an. In bis zu 15 Runden müssen die Gegner Kampfgeist und Fitness beweisen. Der Gewinner erhält 100.000 Euro. Bei der letzten Ausgabe 2020 gewann die Moderatorin Sonja Zietlow gegen den Sänger Jürgen Milski. **Samstag, 20.15 Pro 7**

KRIMI

Spreewaldkrimi – Totentanz

TV-Krimi Der Frankfurter Blogger Lukas wird nach einer Fastnachtsparty mit seiner alten Jugendclique nackt und tot auf einem Acker aufgefunden.War es ein Unfall oder Mord? Digitale und reale Spuren vermischen sich. Fichte (Thorsten Merten) und Krüger (Christian Redl, r.) lernen die düsteren Seiten der sozialen Medien kennen, haben sich aber weiter wenig zu sagen. **Montag, 20.15 ZDF**

KINDER



TinkerBell und die Legende vom Nimmerbiest

Animationsfilm Tinkerbells (Bild) Freundin Emily trifft auf das monströse Nimmerbiest, das der Legende nach das Feenland zerstören wird. Nachdem sie festellt, dass sich hinter dem vermeintlichen Monster eigentlich ein liebes Wesen verbirgt, versucht sie die anderen von der Unschuld ihres neuen Freundes zu überzeugen. Derweil zieht ein schweres Unwetter auf ... **Samstag, 20.15 Disney**

SPORT

Weltmeisterschaften

Biathlon Zum Auftakt der 52. Biathlon-Weltmeisterschaften im slowenischen Pokljuka treten die Biathleten zur 4x7,5 km Mixed-Staffel gegeneinander an. In insgesamt zwölf Disziplinen schießen und laufen die Teilnehmer um das Edelmetall. Gelingt es dem deutschen Team um Arnd Peiffer (Foto) eine Medaille zu erringen? **Mittwoch, 14.45 Eurosport**

ReisenAKTUELL.COM
EHRLICH GÜNSTIG VERREISEN!
Für die Leser der tvtv

Rhön
RRR Rhön Park Hotel in Hausen-Roth

Beispiel 2-Raum-Appartement

Reise-Code: rhhf
schon ab € 169,– p.P.
4 Tage inkl. Halbpension

Für Sie inklusive:
- 3/4/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 3/4/7 x Abendessen als Buffet
- Erlebnisbad mit Hallenbad, beheiztem Außenpool, Kinderbecken und Wasserrutsche
- Nutzung des Fitnessraums
- 10 % Ermäßigung auf Wellnessanwendungen
- Teilnahme an geführten Wanderungen u. Animation
- Kinder All Inclusive mit Mittagessen, Getränken, Indoor-Abenteuerland und Kinderanimation
- Endreinigung ✓ Energiekosten
- Erstausstattung mit Bettwäsche und Handtüchern
- WLAN ✓ Informationen über die Region
- Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

In ruhiger Lage im Herzen der Rhön erleben Sie eine erholsame Auszeit. Fulda ist etwa 40 km entfernt.

Ihr Hotel bietet drei Restaurants, Terrasse, Café, Bar, Aufzug, Fitnessraum, Bowlingbahn, Erlebnisbad mit Hallenbad und Außenpool, Kinderbecken mit Wasserrutsche, Wellnessanwendungen, SaunaWelt mit Saunen und Whirlpool, Funpark-Dschungel, ein Indoor-Abenteuerland mit Kartbahn, Riesenrutsche, Trampolin, Kinderbetreuung u. v. m.

Ihr Zimmer Standard (STD) umfasst Bad/WC, Fön, TV, Kaffee-/Teezubereiter und Balkon. Die 2-Raum-Appartements (APP) verfügen zudem über einen separaten Schlafraum. Die Studios Deluxe sind moderner eingerichtet und bieten Dusche/WC.

Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Pers. im STD/APP

Saison *letzte Abreise	Anreise	täglich					
	Nächte	3		4		7	
	Unterbr.	STD	APP	STD	APP	STD	APP
21.02.-26.03.21, 11.04.-29.04.21, 06.11.-22.12.21		169	199	219	259	359	439
08.02.-20.02.21, 30.04.-10.07.21, 28.08.-08.10.21		179	209	229	259	389	449
27.03.-10.04.21, 11.07.-27.08.21, 09.10.-05.11.21, 23.12.-27.12.21*		259	299	329	369	499	579

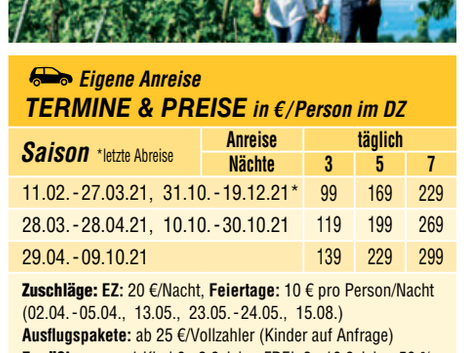
Keine Einzelbelegung möglich.
Studio Deluxe: Auf Anfrage buchbar.
Ermäßigungen: 1–2 Kinder auf Anfrage buchbar.
Hunde: ca. 12 €/Tag (mit Voranmeldung; nicht im Restaurant)
Hinweis: Kein Handtuchwechsel und keine Zwischenreinigung.

Ausflugspakete zubuchbar

Mosel
RRR Mühlen Hotel Konschake in Burgen

Reise-Code: smbu
schon ab € 99,– p.P.
4 Tage inkl. Halbpension

Festung Ehrenbreitstein, Koblenz



Für Sie inklusive:
- 3/5/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 3/5/7 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- Willkommensgetränk
- WLAN im öffentlichen Bereich
- Informationen über die Region
- Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

Zusätzlich bei den Ausflugspaketen (Koblenz):
- Hin- und Rückfahrt mit der Seilbahn, Eintritt in die Festung Ehrenbreitstein, Flammkuchen (ab 7 J.) und je nach Ausflugspaket mit Schifffahrt

Idyllisch in Burgen an der Mosel gelegen, befindet sich das Hotel im grünen Baybachtal. Erkunden Sie die einmalige Naturkulisse der romantischen Täler. Ausflugsziele wie die Städte Koblenz und Cochem oder die berühmte Burg Eltz erreichen Sie nach nur ungefähr 20–30 km.

Ihr Hotel empfängt Sie mit einem Restaurant, einer urigen Weinstube, einem Weinkeller, einer herrlichen Sonnenterrasse und einer Spielwiese mit Schaukel.

Ihr Zimmer begrüßt Sie mit einem Doppelbett oder getrennten Betten, Dusche/WC, Fön und TV.

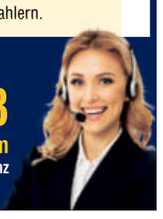
Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison *letzte Abreise	Anreise	täglich		
	Nächte	3	5	7
11.02.-27.03.21, 31.10.-19.12.21*		99	169	229
28.03.-28.04.21, 10.10.-30.10.21		119	199	269
29.04.-09.10.21		139	229	299

Zuschläge: EZ: 20 €/Nacht, **Feiertage:** 10 € pro Person/Nacht (02.04.-05.04., 13.05., 23.05.-24.05., 15.08.)
Ausflugspakete: ab 25 €/Vollzahler (Kinder auf Anfrage)
Ermäßigungen: 1 Kind 0–2,9 Jahre FREI, 3–10,9 Jahre 50 % Im Doppelzimmer mit Zustellbett bei zwei Vollzahlern.

Details vor der Buchung auf www.reisenaktuell.com. Bitte beachten Sie, dass es aufgrund der aktuellen Corona-Situation zu Einschränkungen der Inklusivleistungen kommen kann. Die angegebene Hotel-/Schiffskategorie entspricht einer Einschätzung der Reisen Aktuell GmbH. Nutzung der Hotel-/Zimmer-/Schiffseinrichtungen ggf. gegen Gebühr (ausgenommen Inklusivleistungen). Für Personen mit eingeschränkter Mobilität sind diese Reisen im Allgemeinen nicht geeignet. Änderungen von Leistungen durch Dritte, Verfügbarkeit, Irrtümer und Satzfehler vorbehalten. Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.

Beratung & Buchung 0261-29 35 19 88
Mo.–Fr. 8–19 Uhr sowie Sa., So. und Feiertage 10–19 Uhr www.reisenaktuell.com
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz



DAS ERSTE

20.15 TV-DRAMA

Retter der Meere: Tödliche ...

Der Meeresbiologe Reno (Hannes Jaenicke) findet heraus, dass Umweltsünder auf Mauritius gegen Schutzbestimmungen verstoßen …

7.10 Paula und die wilden Tiere
7.35 Anna und die Haustiere
7.50 Checker Tobi
8.15 neuneinhalb
8.25 Die Pfefferkörner
9.55 Seehund, Puma & Co.
11.30 Quarks
12.05 Die Tierärzte – Retter mit Herz
13.00 **Die Erben der Nacht** (2/2)
FILM ★★ TV-Fantasyfilm, B/D/N/NL 2020
Mit Anastasia Martin u.a. *NEU*
14.30 **So ein Schlamassel**
FILM ★★ TV-Tragikomödie, D 2009
Mit Natalia Avelon u.a.
16.00 **W wie Wissen** Magazin
Corona – Was bleibt, was folgt?
16.30 **Auf die harte Tour**
Doku, D 2020 · Drogenentzug auf dem Bauernhof
17.00 **Tagesschau**
17.10 **Brisant**
17.50 **Tagesschau**
18.00 **Sportschau** Fußball: 3. Liga / Bundesliga, 20. Spieltag
19.57 **Lotto / Tagesschau**

20.15 FILM ★★★ **Retter der Meere: Tödliche Strandung** ⧈
TV-Drama, D 2021 · Mit Daniel Roesner, Haley Louise Jones
Regie: Sven Fehrensen *NEU*
21.45 **Krauses Hoffnung** ⧈
FILM ★★ TV-Komödie, D 2018 · Mit Horst Krause, Carmen-Maja Antoni · Regie: Bernd Böhlich
23.15 **Tagesthemen**
23.35 **Das Wort zum Sonntag**
Mit Stefanie Schardien (Fürth)
23.40 **Stolen** ⧈
FILM ★★ Actionthriller, USA 2012 · Mit Nicolas Cage, Danny Huston
Regie: Simon West
1.10 **Tagesschau**
1.15 **Retter der Meere: Tödliche Strandung** ⧈ FILM ★★★ TV-Drama, D 2021 (Wh. von 20.15)
2.50 **Stolen** ⧈
FILM ★★ Actionthriller, USA 2012 (Wh. von 23.40)
4.20 **Brisant**

ZDF

20.15 TV-KRIMI

Kommissarin Lucas

Ellen Lucas (Ulrike Kriener) tritt ihren Dienst in Nürnberg an und hat es gleich mit dem flüchtigen Mordverdächtigen Franz Vegener zu tun.

7.45 1, 2 oder 3
8.10 Robin Hood
8.30 Bibi Blocksberg
9.00 LIVE Wintersport · Nord. Komb.: Skispringen **9.55** Leichtathletik: ISTAF Indoor, Zsfg. **10.20** DEL, Zsfg. **10.30** Rodeln, Doppelsitzer, 2. Lauf, Zsfg. **10.55** Nord. Komb.: 10 km Langlauf **11.25** Ski alpin: Abfahrt (H) **12.35** WM, Zweierbob (H), 2. Lauf **12.55** Skispringen: Weltcup (D), 1. DG **13.30** Skicross (D+H), Zsfg. **13.40** Skispringen (D), 2. DG **14.15** Rodeln (H), 2. Lauf, Zsfg. **14.40** Skispringen: 1. DG **15.30** 2. DG **16.20** WM, Zweierbob (D), 4. Lauf
17.05 **Länderspiegel** Magazin
17.35 **Re:** Wege aus der Rentenlücke
18.05 **SOKO Kitzbühel** Krimiserie, A/D 2015 · Mach Schluss
19.00 **heute**
19.25 **Die Bergretter** Abenteuerserie, D 2016 · Tabula rasa

20.15 FILM ★★ **Kommissarin Lucas** ⧈
Nürnberg · TV-Krimi, D 2021
Mit Heino Ferch, Katharina Schüttler u.a.
Regie: Thomas Berger *NEU*
21.45 **Die Chefin** (1/4) ⧈
Krimiserie, D 2015 · Wh. der 5. Staffel · Treibjagd
22.45 **heute-journal**
23.00 **Das aktuelle Sportstudio**
0.25 **heute Xpress**
0.30 **heute-show** Nachrichtensatire
1.00 **Spy Game – Der finale**
FILM ★★★ **Countdown** Thriller, D/F/J/USA 2001 · Mit Robert Redford, Brad Pitt · Regie: Tony Scott
2.55 **Red Rock West**
FILM ★★★ Thriller, USA 1992 · Mit Nicolas Cage, Dennis Hopper, Lara Flynn Boyle · Regie: John Dahl
4.25 **zdf.formstark** Magazin
4.35 **Tom Sawyer & Huckleberry**
FILM ★★ **Finn** Abenteuerfilm, USA/D 14
Mit Joel Courtney, Val Kilmer

RTL

20.15 CASTINGSHOW

Deutschland sucht den ...

Dieter Bohlen (Foto) war kurz besorgt, als eine Kandidatin nach ihrer Gesangseinlage zusammenklappte. Es war aber alles nicht so schlimm.

5.25 Der Blaulicht-Report
5.50 Verdachtsfälle
Doku-Soap, D 2015 · 75-Jährige auf Pick-up-Ladefläche gerät in Radarkontrolle / Frühreife 12-Jährige leidet unter ihren Brüsten
7.50 Familien im Brennpunkt
Doku-Soap, D 2010 · 19-Jährige gerät außer Kontrolle / Zwei Teeniemütter streiten sich um den Vater ihrer Babys
9.50 Der Blaulicht-Report
Doku-Soap, D 2015 · U.a.: Klebezettel stellen Mann bloß / Seniorin verschwindet aus Tiefgarage / Mutter klaut in Jungen-Umkleide / Frau in Tiefgarage in Not / Frau im Sonderangebot / Halbnacktem Macho wird der Kopf gewaschen
17.45 **Best of ...!** Rankingshow, D 21
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Life – Menschen, Momente, Geschichten** Magazin

20.15 **Deutschland sucht den Superstar**
Castingshow, D 2021
Die Castings (10/11)
Jury: Dieter Bohlen, Maite Kelly, Mike Singer
22.55 **Take Me Out** (7/14)
Fortsetzung der 8. Staffel der Datingshow, D 2020
Die Sendung läuft bereits seit 2013 und wird von Ralf Schmitz moderiert. Ein Mann sieht sich 30 Damen gegenüber, die er in drei Runden von sich überzeugen muss.
0.05 **Take Me Out** (7/14)
Datingshow, D 2019
1.10 **Deutschland sucht den Superstar**
Die Castings (10/11)
3.20 **Take Me Out** (7/14)
Datingshow, D 2020
4.20 **Take Me Out**
Datingshow, D 2019

SAT. 1

20.15 ABENTEUERFILM

The Jungle Book

Der Waisenjunge Mogli (Neel Sethi) wird von Wölfen adoptiert und im Dschungel großgezogen. Der Tiger Shir Khan fordert jedoch seinen Tod.

5.25 Auf Streife – Berlin · Die Scripted Doku zeigt auf der Basis realer Polizeifälle den Einsatz echter Großstadt-Polizisten. (Wh. v. Di.) **10.05** Auf Streife – Die Spezialisten · Die Sendung begleitet echte Experten durch ihren spannenden Job-Alltag. Ob Autobahnpolizei, Wasserschutzpolizei, Feuerwehr, Notarzt oder Zollbeamte – die Sendung bietet unmittelbare Einblicke der Fachmänner und -frauen bei spektakulären Einsätzen, waghalsigen Bergungsarbeiten und lebensrettenden Notfallhilfen. (Wh. v. gestern) **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 FILM ★★★ **The Jungle Book**
Abenteuerfilm, USA 2016
Sprecher: Armin Rohde, Joachim Król · Regie: Jon Favreau
22.20 FILM ★★★ **Eagle Eye – Außer Kontrolle**
Thriller, USA 2008 · Mit Shia LaBeouf, Michelle Monaghan
Regie: D.J. Caruso
0.40 FILM ★★ **Hitman – Jeder stirbt alleine**
Actionfilm, F/USA 2007 · Mit Timothy Olyphant, Dougray Scott
Regie: Xavier Gens
2.15 FILM ★★★ **Eagle Eye – Außer Kontrolle**
Thriller, USA 2008
(Wh. von 22.20)
4.05 FILM ★★ **Hitman – Jeder stirbt alleine**
Actionfilm, F/USA 2007
(Wh. von 0.40)

PRO 7

20.15 SHOW

Schlag den Star

Zwei Weltmeister stehen sich bei Elton (Foto) gegenüber: Handballer Pascal Hens und das einstige Bor.-Dortmund-Urgestein Kevin Großkreutz.

5.25 2 Broke Girls **6.05** The Middle · Der Duft des Sommers / Die fristlose Kündigung **6.55** Two and a Half Men **8.15** The Big Bang Theory **9.30** How I Met Your Mother **10.55** Eine schrecklich nette Familie · Al und Kelly allein zu Hause / Mein Auto – dein Auto **11.55** Last Man Standing · Chili Chili Bang Bang / Im Netz der Spinne **12.50** Die Simpsons **15.45** Two and a Half Men **17.05** Young Sheldon **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Die unheimlich verteufelte Zeitreise durch das schwarze Loch / Homers vergessene Kinder **19.05** Galileo
20.15 LIVE **Schlag den Star** Show
Kandidaten: Pascal Hens (Handball-Weltmeister), Kevin Großkreutz (Fußball-Weltmeister)
0.15 **Schlag den Star**
Show, D 2016 · Reck-Olympiasieger Fabian Hambüchen trifft auf den Kult-Comedian Bülent Ceylan. Als Music-Acts sind Sarah Connor & Henning Wehland und Clueso dabei. Gastgeber Elton wird von Frank Buschmann unterstützt.
4.00 **Heroes of the Internet**
Show, D 2014
4.25 FILM ★★ **A Nightmare on Elm Street 3: Freddy Krüger lebt**
Horrorfilm, USA 1987

VOX

20.15 ACTIONFILM

Terminator 2

Der Originalterminator (Arnold Schwarzenegger) kehrt ins Jahr 1994 zurück, um den jungen John Connor vor dem T-1000 zu beschützen.

5.05 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin · Familienbande **5.40** Criminal Intent – Verbrechen im Visier · Niedere Instinkte / Die Drahtzieherin / Kurzschluss / Hoher Einsatz / Die Sippe / Niedere Instinkte / Die Drahtzieherin **11.50** Shopping Queen · Motto in Hamburg: Drama Queen! Sei in deinem dramatischen Abendkleid der Hingucker! **16.55** Der V.I.P. Hundeprofi · Themen: / Andrea Sawatzki mit „Hugo" / Stefan Marquard mit „Jackie" **18.00** hundkatzemaus **19.10** Die Pferdeprofis (2/8) · Coachingshow, D 2020
20.15 FILM ★★★ **Terminator 2 – Tag der Abrechnung**
Actionfilm, USA 1990 · Mit Linda Hamilton, Edward Furlong
Regie: James Cameron
23.10 FILM ★★★ **96 Hours – Taken**
Thriller, F 2007 · Mit Liam Neeson, Famke Janssen, Maggie Grace · Regie: Pierre Morel
Die Tochter des Ex-Agenten Mills ist mit einer Freundin von Mädchenhändlern entführt worden. Mills bleiben 96 Stunden, um sie zu befreien …
1.00 FILM ★★★ **Terminator 2 – Tag der Abrechnung** Actionfilm, USA 1990 (Wh. von 20.15)
3.30 **Medical Detectives**

KABEL 1

20.15 KRIMISERIE

Hawaii Five-0

Grover (Chi McBride, l.) organisiert seiner Nichte Siobhan (Nia Holloway) einen Termin mit Basketballstar Metta World Piece (r.).

5.25 In Plain Sight **6.25** The Mentalist · Keine Lust auf Shakespeare / Die Aura des Todes **8.15** Blue Bloods · Der Lockvogel / Die 3000-Dollar-Frage **10.05** Castle · Lügen haben kurze Beine / Der Geruch des Todes / Harte Jungs / Die letzte Verführung / Mr. & Mrs. Castle **15.30** EUReKA – Die geheime Stadt · Pollenflug **16.25** News **16.35** EUReKA – Die geheime Stadt · Hausordnung / Einmal im Leben · Finale der 1. Staffel **18.25** EUReKA – Die geheime Stadt (1+2/13) · Wh. der 2. St. · Die brennenden Wissenschaftler / Gefangen im Kraftfeld
20.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2019 · Mit Rat und Tat
21.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2019 · Hawaiianisches Gold
22.15 **Lucifer** Krimiserie, USA 2018
Meines Bruders Hüter
23.15 **Lucifer** Krimiserie, USA 2018
Außenseiter
0.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2011 · Hart am Wind
1.10 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2019 · Mit Rat und Tat / Hawaiianisches Gold
2.45 **Lucifer** Krimiserie, USA 2018 · Meines Bruders Hüter / Außenseiter
4.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2011 · Hart am Wind

HR

5.55 Sehen statt Hören **6.25** Planet Wissen Rettet den Wald! / Rettet die Natur **8.25** Maintower **8.50** hessenschau **9.20** ◧ Förster Horn **9.45** Rentnercops (1/8) · Wh. der 1.Staffel **10.30** NDR Talk Show **12.30** Nachtcafé **14.00** Papageien & Co. **14.25** Der Doktor und die wilden Tiere (5/6) **15.10** Elefant & Co. **16.00** Hessen à la carte **17.15** Tobis Städtetrip **17.45** maintower weekend **18.15** Brisant **18.45** Koch's anders **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Nordhessen feiert Karneval (2021) · Mit Gunther Raupach, Ciro Visone, Peter Löhmann, Tobias Gnacke, Caro Best, Jürgen Drews **21.45** Nordhessen feiert Karneval – Das Beste! · Mit Ciro Visone, der Fulle Fischer, Gunter Raupach, Lilli, Marie & Siegbert Schöpplöffel **23.15** Nordhessen feiert Karneval (2020) **2.15** FILM **22 Kugeln – Die Rache des Profis** Thriller, F 2010

SWR

6.00 Erlebnis Jugendsinfonieorchester **6.30** Klassische Klänge **7.00** Orchester-Detektive: „Das verlorene Menuett" **8.00** Odysso **8.45** Eisenbahn-Romantik **10.15** Nachtcafé **11.45** Der Winzerkönig **12.30** FILM **Unter weißen Segeln – Odyssee der Herzen** Odyssee der Herzen · TV-Familienfilm, D 2005 **14.00** LIVE Fußball: 3. Liga · 23. Spieltag: SV Waldhof Mannheim – 1. FC Kaiserslautern **16.00** Mit dem Zug durch Panama **16.15** Koch's anders **17.00** Allein am Polarkreis **17.30** SWR Sport **18.00** Aktuell (BW/RH) **18.05** Hierzuland (RH) **18.15** Landesschau Geschichten (BW) / natürlich! (RH) **18.45** Stadt – Land – Quiz (BW,RH) **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Schlager-Spaß **22.15** Die Schlager-Traumpaare **23.45** Die größten Nonsens-Hits **2.45** Die Schlager-Traumpaare **4.15** FILM **Unter weißen Segeln** (Wh. von 12.30)

WDR

8.15 FILM **Ein Fall von Liebe – Annas Baby** TV-Drama, D '14 **9.45** Aktuelle Stunde **10.30** Lokalzeit **11.00** Quarks **11.30** Die Maus **12.05** Pinguin, Löwe & Co. **13.45** Darf ich ... Strom verschwenden? **14.30** Könnes kämpft **15.15** Achtung Mogelpackung! – Yvonne Willicks deckt auf **16.00** Ausgerechnet **16.30** Alle Augen auf Schlagerstars **17.15** 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** Immer lustig! Typisch Ruhrpott · Von Helge Schneider bis Torsten Sträter · Mit Asli Sevindim, Bruno Knust, Björn Freitag, Frank Buchholz, Sabine Heinrich, Anna Basener u.a. **21.45** Mitternachtsspitzen **22.45** Sträter · Mit Wigald Boning, Maria Groß, Tino Bomelino (Kabarettist) **23.30** Hirschhausens Quiz des Menschen XXL **2.30** Mitternachtsspitzen

BR

6.30 Dahoam is Dahoam **7.30** Tele-Gym **7.45** Panoramabilder **8.45** Tele-Gym **9.00** Sehen statt Hören **9.30** Welt der Tiere **10.30** FILM **Aszendent Liebe** TV-Liebeskomödie, D 01 **12.00** FILM **Zwei am großen See – Große Gefühle** (5/5) TV-Heimatkomödie, D 2006 **13.30** Verrückt nach Meer **15.15** So war's! **16.00** Rundschau **16.15** Der Schwarzwald in Kanada **17.00** Anna und die Haustiere **17.15** Blickpunkt Sport **17.45** Zw. Spessart und Karwendel **18.30** Rundschau **19.00** Gut zu wissen **19.30** Kunst & Krempel **20.00** Tagesschau **20.15** Fastnacht in Franken · Mit Michl Müller, Sebastian Reich, Volker Heißmann, Martin Rassau u.a. **22.15** Rundschau Magazin **22.30** FILM **Ludwig auf Freiersfüßen** Komödie, D '69 **23.50** FILM **Die Lümmel von der ersten Bank** Komödie, D 1967 **1.10** FILM **Zwei am großen See** (Wh. v. 12.00)

NDR

5.15 DAS! **6.00** mareTV **6.15** Die Tierärzte **7.00** Die Maus **7.30** Sehen statt Hören **8.00** service: reisen **8.30** Hiddensee ... mit Judith Rakers **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Als die Winter noch kalt waren **12.45** Weltreisen **13.15** mareTV **14.00** LIVE Fußball: 3. Liga · SV Meppen – SpVgg Unterhaching **16.00** Expedition Himalaja **16.45** Wolf, Bär & Co. **17.35** Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Verstehen Sie Spaß? · Mit Lena Meyer-Landrut, Pierre M. Krause, Mirjam Weichselbraun, Klaus Eberhartinger, Michael Kraus, Jogi Bitter, Sascha Grammel **23.30** FILM ◧ **Tatort** Trimmel hält ein Plädoyer · TV-Krimi, D 1978 · Mit Walter Richter **0.55** Die NDR-Quizshow **1.40** Nordtour **2.25** Mein Norden **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional **3.45** S-H Magazin

MDR

5.00 FILM **Wunschkinder und andere Zufälle** TV-Komödie, D 2003 **6.30** Süderhof **7.20** FILM **Die Pee-Wees** Familienfilm, CDN 2012 **9.10** Flugstaffel Meinecke (1/7) Wh. der 1. Staffel **10.05** Tierärztin Dr. Mertens **10.55** Familie Dr. Kleist **11.45** Echt **12.15** MDR-Garten **12.45** Unser Dorf hat Wochenende **13.15** Australien (1/5) **14.00** LIVE Fußball: 3. Liga **16.35** FILM **Martin XIII.** TV-Komödie, DDR 1981 **18.00** Heute im Osten **18.15** Unterwegs in Sachsen-Anhalt **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Quickie **20.15** Die Schlager-Hüttenparty des Jahres · Mit Voxxclub, DJ Ötzi, Hansi Hinterseer, Marianne Rosenberg, Andy Borg, Giovanni Zarrella, Matthias Reim, Oli. P u.a. **22.50** Spasszone · Mit Lisa Eckhart, Anna Mateur, Torsten Sträter **23.35** FILM **Wild at Heart – Die Geschichte von Sailor und Lula** Roadmovie, USA 1990 **1.35** Brisant **2.10** FILM **Sterne über dem Eis** TV-Liebesfilm, D '09

RBB

6.35 Meine Welt! **7.00** OmU Sehen statt Hören **7.30** Die Wahrheit über Hypnose **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** FILM **Meine Mutter traut sich was** TV-Komödie, D 2020 **10.30** FILM **Meine Mutter will ein Enkelkind** TV-Komödie, D 2020 **11.55** Verrückt nach Meer **13.35** Berlin am Wasser **14.20** Die rbb-Reporter **14.45** Bilderbuch **15.30** Die rbb-Reporter **15.55** Die außergewöhnlichsten Berliner Häuser · Dok.-Film, D 2016 **17.25** Unser Leben **18.00** Um sechs **18.30** rbb Kultur **19.00** Heimatjournal **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Überleben (3+4/6) · Eine Zuflucht finden / Kampf um die Macht **21.45** rbb24 mit Sport **22.00** FILM **Landkrimi** Steirerblut · TV-Krimi, A 2014 · Mit Miriam Stein **23.30** FILM ◧ **Psycho** Psychothriller, USA 1960 **1.15** Morgen retten wir die Welt Kurzfilm, D 2001 **1.45** FILM **Landkrimi** Steirerblut (Wh. v. 22.00) **3.15** Ganz schön Berlin! (1–5/6) · Neue Doku-Soap

tvtv Aktuell im TV

Mit allen Mitteln

Unsere Ozeane müssen geschützt werden. Einen engagierten, aber auch unterhaltsamen Beitrag leisten die **„Retter der Meere"**

Milesh Labonne (Sean Michael Cameron, l.), der Polizeichef von Mauritius, unterstützt die Meeresretter (Hannes Jaenicke, Daniel Roesner, Haley Louise Jones, v.l.)

Die Ozeanografin Yuna Bartosch (Luka Omoto) versucht herauszufinden, woran der junge Wal verstorben ist

Manuela Hauser (Haley Louise Jones) kommt neu ins Team von Pit Wagner (Daniel Roesner)

Zwei Männer, ein Ziel: die Meere retten. Reno Finnings (Hannes Jaenicke) und Pit Wagner (Daniel Roesner) haben eine Organisation gegründet, um gegen Überfischung und Verschmutzung vorzugehen, streiten jedoch über die zielführenden Methoden. „Willst du jeden illegalen Fischer, jeden Haiflossenhändler, jeden korrupten Politiker verprügeln?", fragt der ältere Reno rhetorisch. Er will „das System von innen verbessern", Allianzen schmieden, während sein junger Kollege mit dem Kopf durch die Wand stürmt und Haftstrafen in Kauf nimmt. Allmählich lernen beide: Es wird eine Mischung aus handfester Action und geschickter Diplomatie brauchen, um etwas zu erreichen.

Die „Retter der Meere" sollen sich als Reihenhelden im Ersten etablieren. Im Pilotfilm „Tödliche Strandung" untersuchen sie vor Mauritius, warum viele Wale dort die Orientierung verlieren und stranden. Ohne zu viel zu verraten: Dahinter stecken mit Korruption und Profitsucht zwei Hauptübel für das nasse Ökosystem.

Begeistern durch Unterhaltung

Die Hauptdarsteller Hannes Jaenicke und Daniel Roesner sind befreundet, sie teilen die Sorge um unsere Ozeane. Jaenicke bekanntlich als unermüdlicher Aktivist, Roesner auch als begeisterter Segler. Mit ihrer Kooperation wollen sie „wichtige Inhalte vermitteln, ohne die Zuschauer mit Fakten zu überfrachten", so Roesner. Überfrachtet ist der Film nicht, gleichwohl lernen wir viel über ökologische Zusammenhänge; für korrekte Fakten sorgte der Walexperte Dr. Karsten Brensing als Fachberater. So kann man Jaenicke nur die Daumen drücken, wenn er sagt: „Wir hoffen, dass wir es auch mit einem unterhaltsamen Spielfilm schaffen, die Zuschauer für den Meeresschutz zu begeistern".

Die Umweltaktivisten am Strand, v.l.: Yuna Bartosch (Luka Omoto), Morten Solheim (Erik Madsen), Reno Finnings (Hannes Jaenicke), Pit Wagner (Daniel Roesner) und Manu Hauser (Haley Louise Jones)

Sa 20.15 ARD **Retter der Meere**
Pilotfilm mit Potenzial: „Tödliche Strandung"

Ab 4.2. 20.15 Uhr in der Mediathek abrufbar

3 Fragen an ...

... Hannes Jaenicke (l.) und Daniel Roesner. Die beiden Freunde sprechen über ihre ziemlich unterschiedliche Vorbereitung auf den Dreh vor Mauritius, über die babylonische Sprachverwirrung am Set und über den Einfluss einer Mücke.

1 Wie haben Sie sich auf die Dreharbeiten vorbereitet?
Roesner: Ich habe mich intensiv mit dem Thema Meeresbiologie auseinandergesetzt und eine Ausbildung zum Freitaucher gemacht. Ich wollte die Unterwasserwelt und ihre Bewohner verstehen lernen und durch das geräuschlose Tauchen mit einem einzigen Atemzug ein unauffälliger und nicht störender Beobachter sein. Außerdem war vereinbart, dass ich alle Über- und Unterwasserszenen selbst drehen würde und dafür war ein ausgiebiges Wissen erforderlich.
Jaenicke: Da musste Daniel mehr leisten als ich. Ich habe mich bei den Dialogen sehr mit eingebracht.

2 Wie war die Zusammenarbeit mit dem internationalen Team?
Roesner: Großartig! Die Menschen vor Ort waren zauberhaft und hochprofessionell. Dazu hatten sie immer ein Lachen auf den Lippen und ihre Begeisterung für das Thema unseres Films war allgegenwärtig. Die unterschiedlichsten Kulturen am Set haben den Dreh wunderbar bunt gestaltet.
Jaenicke: Mir macht es immer großen Spaß, mit Teams aus vielen verschiedenen Ländern und mit babylonischer Sprachverwirrung zu drehen. Man lernt so viel!

3 Wenn Sie in einem Satz eine wichtige Botschaft in die Welt tragen könnten, welche wäre das?
Roesner: Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist. (Dalai Lama)
Jaenicke: Es gibt keinen Grund, nicht freundlich zu sein. Und: There is no planet B!

Fotos: ARD | Text: Oliver Kinser | Interview: ARD Degeto/Presse-Partner Köln

tvtv Streaming-Tipps

JETZT AUF SKY TICKET | Film

Nightlife

Das Leben des Barkeepers Milo (Elyas M'Barek) besteht aus Partys und Bettgeschichten. Als er jedoch Sunny (Palina Rojinski) trifft, ist es um ihn geschehen. Leider wird die Traumfrau in wenigen Tagen ihren Traumjob in den USA antreten. Trotzdem willigt Sunny in ein Date mit Milo ein. Das läuft so lange gut, bis Milos kleinkrimineller Kumpel Renzo in das romantische Dinner platzt. – Von Regisseur Simon Verhoeven („Willkommen bei den Hartmanns")

AB 7.2. AUF STARZPLAY | Serie

The Head

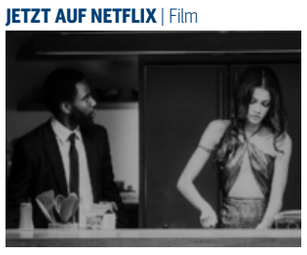
Eine Gruppe von Wissenschaftlern bleibt den Winter über in einer Forschungsstation am Südpol. Als im Frühling Johan Berg (Alexander Willaume) die Leitung übernehmen soll, sind einige Mitglieder tot, andere verschwunden. – Sechsteilige Mysteryserie

AB 8.2 AUF AMAZON PRIME | Serie

Soulmates

In einer Welt in naher Zukunft findet jeder seinen Seelenverwandten. Mateo (Bill Skarsgård, r.) reist zu dem Zweck bis nach Kolumbien. Beim Zwischenstopp in Mexiko wird sein Pass gestohlen – dafür trifft er den sympathischen Jonah (Nathan Stewart-Jarrett).

JETZT AUF NETFLIX | Film



Malcolm & Marie

Der Filmemacher Malcolm (John David Washington) und seine Freundin Marie (Zendaya) verstricken sich in eine Diskussion, die sie ihre Beziehung infrage stellen lässt. – Wird bereits als ein Oscar-Favorit gehandelt.

JETZT AUF SKY TICKET | Serie

Tin Star

Die Neo-Western-Serie geht in die dritte und finale Staffel: Jim (Tim Roth) kehrt mit seiner Frau Angela und Tochter Anna nach 20 Jahren in seine Heimat Liverpool zurück. Dort muss er sich seiner Vergangenheit stellen.

Fotos: Netflix, Starzplay, Amazon, Sky | Text: Susanne Bald

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

Tatort

Gorniak (Karin Hanczewski, l.) und Winkler (Cornelia Gröschel) sind über eine brutale Tat entsetzt. Ein Sanitäter wurde mit einer Plastiktüte erstickt.

7.05 Tigerenten Club
8.05 Tiere bis unters Dach
9.30 Die Sendung mit der Maus
10.03 **Tischlein deck dich** ○○
FILM ★★ TV-Märchenfilm, D 2008 · Mit Remo Schulze, Helmut Zierl
11.00 **Der Schweinehirt**
FILM ★★ TV-Märchenfilm, D 2017 · Mit Emilio Sakraya, Milan Peschel
12.03 Presseclub
12.45 Europamagazin
13.15 Festmahl der Tiere
14.03 **Alle Zeit der Welt**
FILM ★★ TV-Drama, D 2011 · Mit Katja Weitzenböck, Diana Körner
15.30 **Utta Danella – Die andere**
FILM ★★ **Eva** TV-Romanze, D 2003 · Mit Sonsee Ahray Floetmann u.a.
17.00 **Brisant**
17.30 **Doppelt getroffen**
Krank in Corona-Zeiten
18.05 **Bericht aus Berlin** Magazin
18.30 **Sportschau**
19.20 **Weltspiegel** Magazin
20.00 **Tagesschau**

20.15 **Tatort** Rettung so nah
FILM ★★ TV-Krimi, D 2021 · Mit Luise Aschenbrenner, Martin Brambach · Regie: Isabel Braak *NEU*
21.45 **Anne Will** Diskussion · Live
22.45 **Tagesthemen**
23.05 **ttt – titel, thesen, temperamente** Magazin
23.35 **We want Sex**
FILM ★★★ Komödie, GB 2010 · Mit Sally Hawkins, Bob Hoskins, Miranda Richardson · Regie: Nigel Cole
1.20 **Tagesschau**
1.25 **Hinter der Tür**
FILM ★★★ Drama, H/D 2012 · Mit Helen Mirren, Martina Gedeck, Károly Eperjes · Regie: István Szabó
2.55 **Tagesschau**
3.00 **Anne Will** Diskussion
4.00 **ttt – titel, thesen, temperamente** Magazin
4.30 **Deutschlandbilder**
4.45 **Tagesschau**
4.50 **Weltspiegel** Magazin

ZDF

20.15 TV-MELODRAM

Frühling

Katja Baumann (Simone Thomalla) hilft auf einem Campingplatz aus und wird mit zwischenmenschlichen Problemen konfrontiert.

7.40 Bibi und Tina
8.05 Eine lausige Hexe
8.35 Löwenzahn
9.03 sonntags
9.30 Evangelischer Gottesdienst
LIVE Mit Heinrich Bedford-Strohm
10.15 Bares für Rares
11.05 Wintersport · Nord. Komb.: Skispringen **11.30** 10km Langlauf **12.05** Rodeln (D), 2. Lauf **12.30** Skispringen (D), 1. DG **13.05** Skicross, Team **13.15** Skispringen (D), 2. DG **13.50** Rodeln Teamstaffel **14.25** Skispringen: Weltcup, 1. DG **15.30** WM, Zweierbob (H), 3. Lauf **15.40** Skispringen 2. DG **16.20** WM, Zweierbob (H), 4. Lauf
17.00 **heute**
17.10 **Sportreportage**
17.55 **ZDF.reportage**
18.25 **Terra Xpress**
19.00 **heute** Wetter
19.10 **Berlin direkt**
19.30 **Terra X**

20.15 **Frühling** (2/4)
FILM ★★ Schmetterlingsnebel · TV-Melodram, D 2021 · Mit Christoph M. Ohrt, Kristo Ferkic · Regie: Thomas Kronthaler *NEU*
21.45 **heute-journal**
22.15 **Tod von Freunden** (1/4)
Sabine und Jakob · Neue Dramaserie D 2021 · Mit Jan Josef Liefers, Katharina Schüttler
0.10 **ZDF-History**
Dokureihe, D 2017
Das Geheimnis der Wikinger
0.55 **heute Xpress**
1.00 **Arctic Circle – Der unsichtbare Tod**
Krimiserie FIN/D 2018
2.30 **Terra X** Ungelöste Fälle der Archäologie (1/2): Mumien (D 21)
3.15 **Terra X** Sieben Kontinente – Ein Planet (4/7): Australien (D 19)
4.00 **ZDF-History** Das Geheimnis der Wikinger (D 2017)
4.45 **Frag den Lesch** Magazin

RTL

20.15 SCI-FI-FILM

Valerian - Die Stadt der ...

28. Jh.: Die Agenten Valerian und Laureline sollen die Weltraum-Metropole Alpha vor einer dunklen Bedrohung aus dem All beschützen. (Szene)

6.00 Familien im Brennpunkt
Doku-Soap, D 2011 · Anhänglicher Sohn nervt seine Mutter / Verliebter Sohn versucht Eltern aus dem Haus zu drängen
8.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal
Moderation: Sükrü Pehlivan
12.00 Deutschland sucht den Superstar · Castingshow, D 2021
Die Castings (9/11)
14.10 Deutschland sucht den Superstar · Castingshow, D 2021
Die Castings (10/11)
Jury: Dieter Bohlen, Maite Kelly, Mike Singer
16.45 **Explosiv – Weekend**
17.45 **Exclusiv – Weekend** Magazin
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Martin Rütter – Die Welpen kommen** (5/12)
Dokureihe, D 2020 · In dieser Staffel ist erstmal auch eine Züchterfamilie mit ihrem Dalmatiner-Nachwuchs dabei.

20.15 **Valerian – Die Stadt der tausend Planeten**
FILM ★★★ Sci-Fi-Film, F/CHN/B/D/VAE/USA 2017 · Mit Dane DeHaan, Cara Delevingne, Ethan Hawke
Regie: Luc Besson
22.50 **Riddick – Überleben ist seine Rache**
FILM ★★ Actionfilm, USA/GB 2013 · Mit Vin Diesel, Jordi Mollà, Matt Nable · Regie: David Twohy
Verletzt muss sich Riddick auf einem Wüstenplaneten durchschlagen. Neben aggressiven, tierähnlichen Lebewesen jagt den Weltraumsöldner auch eine Horde Kopfgeldjäger.
1.00 **Valerian – Die Stadt der tausend Planeten**
FILM ★★★ Sci-Fi-Film, F/CHN/B/D/VAE/USA 2017 (Wh. von 20.15)
3.55 **Exclusiv – Weekend** Magazin
Moderation: Frauke Ludowig
4.45 **Explosiv – Weekend**

SAT. 1

20.15 KOMÖDIE

Plötzlich Familie

Ellie (Rose Byrne) und Pete Wagner (Mark Wahlberg) wollen ein Kind adoptieren. Es werden drei! Die Herausforderung ist gewaltig.

5.35 Watch Me – das Kinomagazin **5.45** Auf Streife **6.05** Auf Streife **6.55** Auf Streife **7.55** So gesehen – Talk am Sonntag **8.15** Auf Streife **9.10** Auf Streife **10.10** 111 abgefahrene Verkehrskracher! **11.55** 111 total verrückte Tiere! · Von Grzimek bis zum Katzenvideo **13.50** FILM **Zathura – Ein Abenteuer im Weltraum** Sci-Fi-Film, USA 2005 · Mit Josh Hutcherson **15.45** FILM **The Jungle Book** Abenteuerfilm, USA 2016 Mit Neel Sethi **17.35** The Biggest Loser (6/14) · Mit Dr. Christine Theiss, Ramin Abtin, Petra Arvela **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 **Plötzlich Familie**
FILM ★★★ Komödie, USA 2018 · Mit Gustavo Quiroz Isabela Moner
Regie: Sean Anders
22.45 **Shooter**
FILM ★★★ Actionfilm, USA 2007 · Mit Mark Wahlberg, Danny Glover
Regie: Antoine Fuqua
Der Ex-Marine Swagger soll ein Attentat auf den Präsidenten vereiteln. Doch dabei wird er in eine Intrige verwickelt …
1.05 **Plötzlich Familie**
FILM ★★★ Komödie, USA 2018
(Wh. von 20.15)
3.05 **Shooter**
FILM ★★★ Actionfilm, USA 2007
Wh. von 22.45)

PRO 7

20.15 ACTIONKOMÖDIE

Deadpool 2

Deadpool (Ryan Reynolds) rüstet sich mit Domino (Zazie Beetz) und anderen Mutanten zum Kampf gegen den Cyborg-Soldaten Cable.

6.05 How I Met Your Mother **7.20** Eine schrecklich nette Familie · Al und Kelly allein zu Hause / Mein Auto – dein Auto **8.20** Galileo · 4 Folgen **12.30** Good Boss, Bad Boss · Reportagereihe, D 2018 · Friseur Fuhrmann **13.30** Big Stories · Show, D '20 Erfolgreiche Auswanderer **14.30** Wer stiehlt Elyas M'Barek die Show? (5/5) · Show, D 2021 Mit Joko Winterscheidt, Palina Rojinski, Thomas Gottschalk **17.00** taff weekend **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Grampa auf Abwegen / Goodsimpsons **19.05** Galileo Plus: Inside Social Love
20.15 **Deadpool 2**
FILM ★★★ Actionkomödie, USA 2018
Mit T.J. Miller, Josh Brolin, Morena Baccarin u.a.
Regie: David Leitch
22.40 **American Football: NFL**
LIVE Super Bowl LV: Tampa Bay Buccaneers – Kansas City Chiefs · Aus Tampa (USA)
Alljährlich ist der Supebowl weltweit ein absolutes Sporthighlight. In der NFC haben es die Packers und die Buccaneers ins Finale geschafft. Im Endspiel der AFC treffen die Chiefs auf die Bills. Die Gewinner der beiden Finals treten im Superbowl gegeneinander an.

VOX

20.15 DOKU-SOAP

Hot oder Schrott - Spezial

Ross Antony (r.) testet mit seinem Lebenspartner Paul Reeves „AB Plank Flex". Davon soll die Bauchmuskulatur stahlhart werden …

5.00 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin · Freund oder Feind **5.40** Criminal Intent – Verbrechen im Visier · Kurzschluss / Hoher Einsatz / Die Sippe / Das Medium / Hinterrücks / Blauäugig / Das Medium **11.50** Showtime of my Life – Stars gegen Krebs · Men's Night **14.25** Showtime of my Life – Stars gegen Krebs · Ladies Night · Show, D 2020 **17.00** auto mobil · Mit Andreas Jancke, Alexander Bloch **18.10** Ab in die Ruine! · Doku-Soap, D 2019 **19.10** Jetzt oder nie – Wir packen's an (6/6) · Doku-Soap, D 2020
20.15 **Hot oder Schrott – Die Allestester – Spezial**
Doku-Soap, D 2020 · „Aura Drohne" / „Miss Sophie's Nail Wraps" / „A-Champs ROX Pro" / „Barbecube" / „HangBuddy 4 in 1 Hängemattenzelt" / „KUNERT CHINCHILLAN Strumpfhose" / „QU-AX Mini-Tandem" / „Ravioli Cutter & Stamp" / „Nad's Wachsset Nase"
23.20 **Prominent!** Magazin
0.05 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe · U.a.: Niedere Beweggründe / Nachricht aus dem Jenseits / Böses Blut / Späte Treffer (bis 5.00)

KABEL 1

20.15 DOKU-SOAP

Trucker Babes

Jana (Foto) hat es eilig, nach Magdeburg zu kommen, um für die Verschiffung nach Australien Quarzplatten zu laden. Doch der Verkehr ist zäh.

5.50 Blue Bloods **6.40** EUReKA · Pollenflug / Hausordnung / Einmal im Leben / Die brennenden Wissenschaftler / Gefangen im Kraftfeld **11.10** Abenteuer Leben Spezial · Die besten Tipps für das perfekte Steak **13.10** Rosins Restaurants – Ein Sternekoch räumt auf! · „Pizzeria zur alten Post", Bruchköbel **15.05** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Pia's", Mülheim an der Ruhr **16.05** News **16.15** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Gute Stube", Herne / „Firebowl", Gelsenkirchen / „Maas-Timpert", Dorsten / „Bahnhof Nord", Bottrop
20.15 **Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand**
Doku-Soap, D 2021
22.10 **Abenteuer Leben am Sonntag** So wird Auto fahren gemütlich: Neueste Gadgets
0.15 **Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand**
Doku-Soap, D 2021
2.05 **Castle**
Krimiserie, USA 2015 · Zeuge der Anklage / Rache auf Russisch / Fremdsprache Mord / Der Club der Meisterdetektive
4.55 **In Plain Sight – In der Schusslinie**
Dramaserie, USA 2012
Vier Marschalls und ein Baby

HR

6.05 Koch's anders **6.50** Echt witzig **8.20** Tobis Städtetrip **8.50** hessenschau **9.20** Mord mit Aussicht **10.05** Die Heiland **10.55** In aller Freundschaft **11.40** Die jungen Ärzte **12.25** FILM **Freundinnen – Alle für eine** TV-Komödie, D 2015 **13.55** Elefant & Co. **14.45** Lachen bis zum Tusch **16.15** Mittendrin – Flughafen Frankfurt **17.00** m€x. **17.45** Bio-Bäuerin sucht Zukunft **18.30** Re: **19.00** kriminalreport **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Jürgen Leber – seine besten Büttenreden **21.45** Jede Antwort zählt · Mit Jörg Wontorra, Janna Falkenstein, Michael Bernatek (Hallensprecher), Wolfgang Stoll (Monteur und Balletttänzer) **22.30** Bundesliga **22.50** heimspiel! Bundesliga **23.00** strassen stars **23.30** Ich trage einen großen Namen **0.00** Dings vom Dach **0.45** strassen stars **1.15** Natalie – Der Klang nach der Stille · Dok.-Film, D '11 **2.50** Unsere Fasnacht-Stars (4/4)

SWR

6.25 Sehen statt Hören **6.55** Eine Rentnerin rettet die Welt **7.25** Tele-Akademie **8.10** Sabine Meyer und das Quatuor Modigliani bei den Schwetzinger SWR Festspielen 2020 **9.45** Fastnacht im Südwesten (1/2) **10.30** Der Geist Europas **11.15** Schnittgut. **11.45** natürlich! **12.15** Familie Dr. Kleist **13.00** FILM **Utta Danella – Tanz auf dem Regenbogen** TV-Liebesmelodram, D 07 **14.30** Mensch, Leute! **15.00** Expedition in die Heimat **15.45** Elstners Reisen **17.15** Überleben (4/6) **18.00** Aktuell (BW/RH) **18.05** Hierzuland (RH) **18.15** Ich trage einen großen Namen **18.45** Treffpunkt (BW) / Landesart (RH) **19.15** Die Fallers **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Höhepunkte der Schwäbische Fasnet aus Donzdorf **23.15** Bundesliga **23.35** SWR Sport **0.20** Konstanzer Fasnacht aus dem Konzil **2.00** Rockpalast From the Archives

WDR

6.55 Aktuelle Stunde **7.40** Lokalzeit **8.10** Servicezeit Reportage **8.40** Kochen mit Björn Freitag **9.10** Kochen mit Martina und Moritz **9.40** Westart **10.10** Kölner Treff **11.40** Die Schweizer – unbekannte Nachbarn? **12.25** Verrückt nach Fluss **14.05** Wunderschön! **14.50** Morden im Norden **15.40** Rentnercops **16.30** Unser Westen **17.15** Zeitreisen mit der Maus **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** 2 für 300 – Viel Urlaub für wenig Geld · Konstanz: Die kleine Stadt am großen See / Lübeck: mehr als Marzipan – die moderne Seite der Hansekönigin **21.45** Bundesliga **22.15** Krause feiert Harald Schmidt **23.00** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **23.30** Karneval bei Stratmanns **1.00** Lokalpatrioten – Cat Ballou und Gäste in Köln

BR

6.00 Gut zu wissen **6.30** Dahoam is Dahoam **7.30** Tele-Gym **7.45** Panoramabilder **8.50** FILM **Zwerg Nase** TV-Märchenfilm, D 2008 **10.20** Karneval der Tiere – Musik von Camille Saint-Saëns **11.00** Stammtisch · Live **12.05** quer **12.50** Kloster Waldsassen **13.35** Der Millionenbauer · Finale der 2. Staffel **14.25** Musikantentreffen in der Feldwies **15.10** Heimat der Rekorde **16.00** Rundschau **16.15** Winter im Jachenauer Tal **16.45** Alpen-Donau-Adria **17.15** Schuhbecks **17.45** Regional **18.30** Rundschau **18.45** freizeit **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Wirtshausmusikanten beim Hirzinger · Traditionell schräg dahoam **21.45** Blickpunkt Sport **23.00** Rundschau Magazin **23.15** Grünwald Freitagscomedy **0.00** FILM **Aszendent Liebe** TV-Liebeskomödie, D 2001 **1.30** Schuhbecks **2.00** Unter unserem Himmel

NDR

6.00 Nordtour **6.45** Edgar, das Super-Karibu **7.05** Giraffe & Co. **7.35** Einfach genial **8.00** Le Sacre du Printemps **8.53** Rossini – Niemi „Wilhelm Tellmii" **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** FILM **Drei Väter sind besser als keiner** TV-Komödie, D 2016 **13.00** Wunderschön! · Ferien in Süd-Holland / Mit dem Campingbus durch Zeeland / Domburg – Badeort mit Flair / Von Scheveningen zum Keukenhof **14.30** mareTV **16.00** Lieb und teuer **16.30** So isst der Norden! **17.00** Bingo! **18.00** Rund um den Michel **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** die nordstory spezial · Kleine Insel, pures Glück – Langeoog! **21.45** Bundesliga **22.05** Die NDR-Quizshow **22.50** Sportclub **23.35** Sportclub Story · Drei Sportstars und ihre Wendepunkte im Leben **0.05** Quizduell – Der Olymp **0.55** Anne Will **1.55** Rund um den Michel **2.40** NDR Talk Show

MDR

5.55 FILM **Besser als du** TV-Familienkomödie, D 2015 **7.30** Diagnose: Unheilbar **8.00** Hoffnungsgeschichten – Der Augenblick ist mein **8.30** MDR-Garten **9.00** Unser Dorf hat Wochenende **9.30** Geheimnisse Asiens – Die schönsten Nationalparks (5/5) **10.15** FILM **Mir nach, Canaillen!** Komödie, DDR 1963/64 **12.00** Riverboat **14.10** FILM **Der rasende Roland** TV-Komödie, DDR 1977 **15.10** FILM **Die goldene Gans** Märchenfilm, DDR 1964 **16.15** Elefant, Tiger & Co. **16.45** Die jungen Ärzte **17.30** In aller Freundschaft **18.20** Brisant **18.52** Unser Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Legenden · Ein Abend für Heinz Quermann **21.45** Aktuell **22.00** Bundesliga **22.20** MDR Zeitreise · Aus Mangel zur Perfektion – Müll & Recycling in der DDR **22.50** 45 Min · Das Geschäft mit dem Plastik **23.35** Kommen Rührgeräte in den Himmel? · Dok.-Film, D 2016 **1.10** Kripo live **1.35** Die Schlager des Monats

RBB

5.30 Berlin erwacht – Winter **5.45** FILM **Teuflisches Glück** (2/2) TV-Märchenfilm, CZ 2001 **7.20** Brisant **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** FILM **Zimmer mit Stall – Feuer unterm Dach** TV-Komödie, D 2020 **10.25** FILM **24 Milchkühe und kein Mann** TV-Romanze, D 2012 **11.55** Familie Dr. Kleist **12.40** Hubert ohne Staller **13.30** Morden im Norden **14.20** Heimatjournal **14.45** FILM **Pfarrer Braun** Schwein gehabt! · TV-Krimikomödie, D 2010 **16.15** Die jungen Ärzte · Finale der 4. Staffel **17.05** In aller Freundschaft **17.50** Sandmann **18.00** Um sechs **18.30** Gartenzeit **19.00** Täter – Opfer – Polizei **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Gefragt – Gejagt **21.45** rbb24 · mit Sport **22.00** Bundesliga **22.20** Paarduell · Wer schlägt Gesthuysen und Plasberg? · Mit Tessa Mittelstaedt, Matthias Komm **23.05** Quizduell · Mit Mark Keller, Hans Sigl **23.55** Jede Antwort zählt **0.40** Dings vom Dach **1.25** Das Berlin Quiz

tvtv Aktuell im TV

Der Marquis des Arcis (Édouard Baer) umgarnt Madame de La Pommeraye (Cécile de France)

Foto: Pascal Chantier | Text: Susanne Bald

Ein Beispiel weiblicher Rache

„Der Preis der Versuchung" ist hoch für Madame de La Pommeraye: Weil ihr Geliebter ihr das Herz brach, stellt sie ihm eine hinterhältige Falle

„Merkwürdiges Beispiel einer weiblichen Rache". Unter diesem Titel übersetzte der Dichterfürst Friedrich Schiller eine Episode aus dem Roman „Jacques der Fatalist und sein Herr" des französischen Aufklärers Denis Diderot ins Deutsche. Das Buch erschien im späten 18. Jahrhundert, etwa zeitgleich mit dem berühmten Briefroman „Gefährliche Liebschaften" von Diderots Landsmann Pierre-Ambroise-François Choderlos de Laclos. Dessen opulente Verfilmung mit Glenn Close als durchtriebener Marquise und John Malkovich als Frauenhelden zählt zu den besten Kostümfilmen der Geschichte. Und auch Emmanuel Mourets Historienfilm „Der Preis der Versuchung", der lose auf Diderots Rache-Episode basiert, ist ein echter Sehgenuss.

Verletzte Gefühle

Die Rachesuchende ist hier Madame de La Pommeraye (Cécile de France). Lange hatte sie dem Werben des in amourösen Dingen äußerst umtriebigen Marquis des Arcis (Édouard Baer) widerstanden, schließlich eilt ihm der Ruf voraus, dass seine Liebe zu einer Dame ebenso schnell entbrennt wie sie erlischt, sobald er sie „besessen" hat. Doch bei ihr wird die Liebe von Dauer sein, ist sich Madame de La Pommeraye sicher, als sie schließlich doch dem Charme des Casanovas erliegt. Und tatsächlich: Ganze zwei Jahre hält ihre Liaison, die das Paar auf dem idyllisch gelegenen Landsitz der Madame genießt. Doch der Kater lässt das Mausen nicht, und es kommt, wie es kommen muss: Die Gefühle des Marquis für seine Geliebte sind verglimmt – und die der Madame zutiefst verletzt.

Amouröse Falle

Wütend, dem notorischen Frauenhelden auf den Leim gegangen zu sein, schmiedet sie einen bösartigen Plan. Sie gibt vor, ihn ebenfalls nicht mehr zu lieben, außer als engen Vertrauten. Als vermeintlich gute Freundin hilft Madame de La Pommeraye ihrem Verflossenen, die so junge wie fromme Mademoiselle de Joncquières (Alice Isaaz) zu erobern. Der Marquis ahnt nicht, dass seine neueste Flamme alles andere als keusch ist – und eine öffentlich bekannt gewordene Affäre mit ihr seinen gesellschaftlichen und beruflichen Tod bedeuten würde. Denn ja: Der Preis der Versuchung ist hoch, auch für ihn.

Mi 20.15 ARTE **Der Preis der Versuchung**
Französischer Kostümfilm mit Charme und Witz

Bis 17.2. auch in der Mediathek abrufbar

Anzeige

Leichter abnehmen mit der Nr.1

Aus Ihrer Apotheke formoline L112 oder – für Personen über 75 kg – formoline L112 EXTRA hochdosiert

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt

Das seit nunmehr 19 Jahren bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie[1] über 12 Monate. Die Studie belegt seine enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer konnten im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren sowie über 12 kg abnehmen.

formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich[2]

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt

Nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig. Damit ist Ihre Wohlfühlfigur bald erreicht.

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen

In einer Umfrage sagen 86 % der Ärzte, die formoline kennen: „formoline L112 unterstützt Patienten beim Abnehmen"[3].

Ihre 3 Hauptvorteile:

- Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- Gut verträglich
- Weniger Gewicht – bei weniger Verzicht

Starten Sie jetzt!

formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Krebstierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. **Aktuelle Studienergebnisse: 1) Cornelli (2017).** "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. **2) Cnubben (2016).** "A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid ... BMC Obesity 3:18. • **3) Ärzteumfrage (2018)** bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018 **4) IQVIA™** (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand Juni 2020 • **Hersteller:** Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 0 60 21 / 150 93 - 0. www.formoline.de

Die Nr. 1 in der Apotheke[4]. Für beratende Ärzte und Therapeuten fachl. Info unter: www.gelbe-liste.formoline.de

GELBE LISTE. PHARMINDEX

fEE4_0920_1/1_DE_kl

DAS ERSTE

20.15 DOKU

Die Viktoriafälle

Die gewaltigen Wasserfälle im Süden Afrikas ziehen Tiere von weit her an. Etwa aus dem 100 Kilometer entfernten Hwange-Nationalpark.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 Tagesschau
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer
10.45 Tagesschau
10.50 Ski alpin: Weltmeisterschaften
LIVE Kombination Damen, Super-G
12.15 ARD-Buffet
13.00 Mittagsmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Ski alpin: Weltmeisterschaften
LIVE Kombination Damen, Slalom
16.00 **Tagesschau**
16.10 **Das Quiz mit Jörg Pilawa** Show, D 2021
17.00 **Tagesschau**
17.15 **Brisant**
18.00 **Wer weiß denn sowas?** Quizshow · Gäste: Wotan Wilke Möhring, Nastassja Kinski
18.50 **Morden im Norden** Krimiserie, D 2020 · Mitten ins Herz
19.45 **Wissen vor acht – Zukunft**
19.50 **Wetter / Börse**
20.00 **Tagesschau**

20.15 **Die Viktoriafälle: Afrikas Garten Eden** Doku, D 2020
21.00 **Hart aber fair** Diskussion
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **Kampf um Strom** Doku, D 2021 Welchen Preis zahlen wir für die Energiewende?
23.35 **Die geheimen Depots von Buchenwald** Doku, D 2020
0.20 **Nachtmagazin**
0.40 **Tatort** Rettung so nah
FILM ★★ TV-Krimi, D 2021 · Mit Karin Hanczewski, Cornelia Gröschel, Martin Brambach · Regie: Isabel Braak
2.10 **Tagesschau**
2.15 **Hart aber fair** Diskussion
3.30 **Die geheimen Depots von Buchenwald** Doku, D 2020
4.15 **Brisant**
4.40 **Tagesschau**
4.45 **Kampf um Strom** (von 22.50)

ZDF

20.15 TV-KRIMI

Spreewaldkrimi - Totentanz

Im Mordfall eines Bloggers begibt sich Kommissar Krüger (Christian Redl, r.) auf ein Terrain, das für ihn unbekannt ist: die sozialen Medien.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D '17 · Sprache der Stärke
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Blutsauger
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 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, D 2015 · Der Letzte macht das Licht aus
17.00 **heute**
17.10 **hallo deutschland**
17.45 **Leute heute**
18.00 **SOKO Potsdam** Krimiserie, D 2021 · Tödliches Rezept
19.00 **heute / Wetter**
19.25 **WISO** Magazin

20.15 FILM ★★ **Spreewaldkrimi – Totentanz** TV-Krimi, D 2021 · Mit Thorsten Merten, Claudia Geisler-Bading Regie: Kai Wessel *NEU*
21.45 **heute-journal**
22.15 **Bodyguard** Dramaserie GB 2018 · David wird gezwungen, Julia zu bespitzeln, für die er inzwischen starke Gefühle hegt. Er erfährt, dass sich die Innenministerin im Verborgenen mit dem Geheimdienst trifft. Dann findet ein zweiter Anschlag statt.
0.05 **heute journal update**
0.20 **Wir sind jung. Wir sind stark.**
FILM ★★★ Drama, D 2014 Mit Jonas Nay, Trang Le Hong, Devid Striesow u.a. Regie: Burhan Qurbani
2.20 **Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht!** Show, D 2021
2.25 **Bares für Rares**

RTL

20.15 DOKU-SOAP

Undercover Boss

Niklas Köllner (Foto), Geschäftsführer des Haushaltswarenherstellers WENKO, macht sich mit Bart und Brille getarnt im Lager nützlich.

5.30 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Der Blaulicht-Report
12.00 Punkt 12
14.00 Tatort Deutschland – aus den Akten der Justiz
15.00 **Die Superhändler: Lieblingsdeals** Show
16.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal** Show
17.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal** Show
17.30 **Unter uns** Daily Soap
18.00 **Explosiv** Magazin
18.30 **Exclusiv** Magazin
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Alles was zählt** Daily Soap, D 2020
19.40 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten** Daily Soap, D 2020 · Moritz macht sich große Vorwürfe wegen Yvonnes Sturz.

20.15 **Undercover Boss** (3/3) Doku-Soap, D 2021 · WENKO-Wenselaar GmbH & Co. KG
22.15 **Extra – Das RTL Magazin**
23.15 **Spiegel TV** Magazin
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **Die Alltagskämpfer – ÜberLeben in Deutschland** Reportagereihe, D 2021 „Wenn ich klingele, freut sich keiner!" Deutschland, deine Kontrolleure
1.15 **Ohne Filter – So sieht mein Leben aus!** Reportagereihe, D 2021 Trabrennbahn Berlin-Mariendorf – Faszination Pferdestärken
1.45 **Der Blaulicht-Report** Doku-Soap, D 2015 U.a.: Frau im Sonderangebot / Dreister Familienclan stresst Kinderarztpraxis
4.55 **Exclusiv** Magazin

SAT. 1

20.15 REPORTAGEREIHE

Lebensretter hautnah

Sanitäter werden oft nicht nur vom dichten Verkehr ausgebremst, sondern auch von Menschen, die ihre Arbeit absichtlich behindern.

5.00 Auf Streife **5.30** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Moderation: Karen Heinrichs, Christian Wackert **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! **11.00** Klinik am Südring **12.00** Klinik am Südring **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten · Doku-Soap **16.00** Klinik am Südring · Doku-Soap **17.00** Die Gemeinschaftspraxis · Doku-Soap **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Moderation: Ruth Moschner **19.00** Buchstaben Battle · Show **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 **Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt** (6/8) Reportagereihe, D 2021
22.15 **akte.** Magazin · Live
23.15 **SAT.1 Reportage** D 2021 Notruf Tier – Rettung in letzter Minute · Tierärztin Chantal Lietzau und Veterinärmediziner Christoph Tenhaven arbeiten in einer der größten Tierkliniken von Nordrhein-Westfalen in Recklinghausen. Ein Job zwischen Leben retten und Herrchen oder Frauchen trösten.
0.15 **The Biggest Loser** (6/14) Show, D 2021
2.20 **So gesehen** Magazin
2.25 **Auf Streife – Die Spezialisten**

PRO 7

20.15 COMEDYSERIE

Young Sheldon

Missy (Raegan Revord) ist beunruhigt. Was passiert, wenn ihre Baseballmannschaft gegen die ihres neuen Freundes gewinnt?

5.00 Galileo **5.50** Last Man Standing **6.40** Two and a Half Men **7.55** Mom **8.45** 2 Broke Girls **9.40** Man with a Plan **10.35** Scrubs – Die Anfänger · U.a.: Mein Berater / Mein Stolz **12.25** Last Man Standing Dabei sein ist alles / Hoher Blutdruck **13.20** Two and a Half Men · Hochzeit auf Ibiza / Das Traumpaar / Zehn Finger, zehn Zehen **14.40** The Middle · Der neue Tick / Der Gartenschlauch **15.40** The Big Bang Theory · Der Nordpol-Plan / Die Grillenwette / Sex oder Pralinen? **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo
20.15 **Young Sheldon** Comedyserie, USA 2020 · Neue Nachbarn und Schmetterlinge im Bauch
20.45 **Young Sheldon** Comedyserie, USA 2019 · Der Mathe-Notfall, das Schlafzimmer-Problem und der Veteran
21.15 **Die Simpsons** (1/22) Neue Folgen der 32. Staffel der Zeichentrickserie, USA 2020
21.45 **Die Simpsons** (1/22) Zeichentrickserie, USA 2019 Wh. der 31. Staffel
22.10 **The Big Bang Theory** Comedyserie, USA 2016
23.55 **Young Sheldon** Comedyserie, USA 2020
1.40 **The Big Bang Theory**

VOX

20.15 DOKU-SOAP

First Dates Hotel

In der zweiten Staffel der Kuppelshow begrüßt der Koch Roland Trettl (Foto) Alleinstehende in einem Hotel an der kroatischen Adriaküste.

5.00 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami **11.55** vox nachrichten **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen · Motto in Ulm: Lady in Red! Zeige, wie du die neuen Trendfarben in Szene setzt! Tag 1: Ipek **16.00** Salonfähig – Wer macht schöner? Neue Folgen der 2. Staffel der Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 1: Alev (36), Hannover
20.15 **First Dates Hotel** (1/6) Doku-Soap, D 2021 Neue 2. Staffel
22.15 **Lust oder Frust – Die Sexbox** (1/6) Neue Dokureihe, D 2020
23.15 **Goodbye Deutschland! Die Auswanderer** Doku-Soap, D 2017 Strip-Club auf Mallorca
0.15 **vox nachrichten**
0.35 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe Codes des Bösen / Der letzte Wille / Verhängnisvolle Kündigung / Spuren des Bösen / Der entscheidende Beweis / Sprechender Tatort (bis 5.00)

KABEL 1

20.15 ACTIONFILM

X-Men Origins: Wolverine

Die Mutanten-Brüder Logan und Victor entwickeln sich zu unerbittlichen Rivalen: zu Wolverine (Hugh Jackman) und Sabretooth.

5.55 Navy CIS **7.40** Navy CIS: New Orleans **9.30** Blue Bloods – Crime Scene New York Achtzehn Jahre / Ein Abend in der Stadt **11.15** Castle · Einer von uns / Verliebt, verlobt, verknackt **13.05** The Mentalist · Der Zauberer / High School Drama **14.55** Navy CIS · Krimiserie, USA 2014 · Die Heldin **15.50** News **16.00** Navy CIS · Eingeschneit **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · Reportagereihe, D 2021 · „Wolkenlos", Timmendorfer Strand **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 **X-Men Origins: Wolverine** FILM ★★★ Actionfilm, USA 2009 · Mit Ryan Reynolds, Liev Schreiber Regie: Gavin Hood
22.25 **Blade** FILM ★★★ Horrorfilm, USA 1998 · Mit Wesley Snipes, Stephen Dorff Regie: Stephen Norrington
0.35 **Jackie Chan:** FILM ★★★ **Drunken Master** Actionkomödie, HK 1978 · Mit Jackie Chan, Hsiao Tieng Yuen Regie: Woo-ping Yuen
2.35 **Kabel Eins Late News**
2.40 **Convoy** FILM ★★★ Actionfilm, GB/USA 1978 · Mit Kris Kristofferson, Ali MacGraw Regie: Sam Peckinpah

HR

6.05 Sturm der Liebe **6.55** Geronimo Stilton **7.15** Schau in meine Welt! **7.40** Die Zehn Gebote (6/10) **8.10** Fit in den Tag **8.55** Die Ratgeber **9.25** Bio-Bäuerin sucht Zukunft **10.10** Papageien & Co. **10.35** Wildes Deutschland **11.20** Giraffe & Co. **12.10** Gefragt – Gejagt **12.55** In aller Freundschaft **13.40** Die Heiland – Wir sind Anwalt **14.30** FILM **Ich will (k)ein Kind von Dir** TV-Komödie, D 2016 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Wald der Zukunft – Zukunft des Waldes **21.00** NaturNah · Wildbrücken über der A7 **21.30** hessenschau **21.45** Flörsheim feiert Fassenacht 2021 **23.30** heimspiel! **0.15** Johannes Scherer – seine besten Büttenreden **1.45** FILM **Ich will (k)ein Kind von Dir** (Wh. von 14.30)

SWR

5.30 Totally Phenomenal **6.00** SWR3 Morningshow **8.00** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **8.45** Der Winzerkönig **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** Treffpunkt **10.30** Überleben (4/6) **11.15** Planet Wissen · Kräuter – Würze, Wellness, Medizin **12.15** Meister des Alltags **12.45** FILM **Mein süßes Geheimnis** TV-Komödie, A/D 2004 · Mit Friedrich von Thun **14.15** Eisenbahn-Romantik **15.15** Expedition in die Heimat **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Mensch, Leute! **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Das Beste der Narrenschau **22.45** Aktuell **23.00** Lachgeschichten · Familie Heinz Becker **0.30** Höhepunkte der Schwäbische Fasnet aus Donzdorf · Mit Elfriede Schäufele, Dui do on de Sell, Hillus Herzdropfa, Alois und Elsbeth Gscheidle **3.30** Ahoi, Helau und Ho-Narro (4/4) · Närrisches aus Gundelsheim

WDR

8.20 Wissen macht Ah! **8.45** Erlebnisreisen **9.10** Aktuelle Stunde **9.55** Westpol **10.25** Planet Wissen · Kräuter – Würze, Wellness, Medizin **11.25** Die Maus **11.55** Eisbär & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Pinguin & Co. **13.55** Zoo-Babies **14.20** Die jungen Ärzte **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Hirschhausens Sprechstunde (6/6) · Lisa Ortgies und der Herzinfarkt **21.00** Doc Esser · Pandemie persönlich: Patienten, Ärzte und Familien in der Corona-Krise **21.45** Aktuell **22.15** Unterwegs im Westen · Illegale Partys trotz Corona? **22.45** 20 Jahre Beckers genannt Hausmann – und dann das ... **23.45** Bielendorfer! (1/6) · Mit Janine Kunze **0.30** Bielendorfer! (1/3) · Mit Torsten Sträter in Dortmund **1.15** Krause feiert Harald Schmidt **2.00** Lokalzeiten

BR

7.20 Tele-Gym **7.35** Panoramabilder **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard & Co. **9.45** Seehund & Co. **10.35** Traumhaftes Taiwan **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** Familie Dr. Kleist **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Wisente und Wölfe **15.30** Schnittgut. **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Unkraut **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Heimat der Rekorde (5/8) **21.00** Bayern erleben – Das Magazin · Draußen-Sein im Winter / Eisschwimmen am Brombachsee / Eine Landtierärztin in der Oberpfalz / Kälte und Corona: Winterhilfe für Obdachlose in Würzburg **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Lebenslinien · Meine fetten Jahre sind vorbei **22.45** Schnell ermittelt · Dennis Maida **23.30** Bestes Kabarett! **0.15** Ringlstetter

NDR

5.55 Elefant & Co. **6.20** Die Fallers **6.50** Lieb und teuer **7.20** Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Einfach genial **11.55** Giraffe & Co. **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Ein Halligtraum? Neuanfang im Wattenmeer **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Markt · Astscheren mit Akku: Nützliche Helfer? **21.00** Die Ernährungs-Docs · Bluthochdruck / Lippenherpes / Fibromyalgie **21.45** NDR Info **22.00** Abgewrackt und exportiert – Das große Geschäft mit alten Autos **22.45** Kulturjournal **23.15** FILM **Kühn hat zu tun** TV-Krimi, D 2019 **0.45** Die Ernährungs-Docs **1.30** Markt **2.15** So isst der Norden!

MDR

5.25 Rote Rosen **6.15** Unterwegs in Sachsen-Anhalt **6.45** Wuhladko **7.15** Rote Rosen **8.05** Sturm der Liebe **8.55** In aller Freundschaft **9.40** Morden im Norden **10.30** Elefant & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Eine Hochzeit platzt selten allein** TV-Komödie, D 2018 **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Mach dich ran! **20.15** Rentner haben niemals Zeit · Familienserie, DDR 1979 Heimlichkeiten / Der Ausflug / Geschenke / Das Gipsbein **21.50** Aktuell **22.15** Fakt ist! **23.15** FILM **Geisterschiff – Der Usedom-Krimi** TV-Krimi, D 2018 · Mit Katrin Sass **0.45** FILM **Der Bozen-Krimi: Falsches Spiel** TV-Krimi, D 2018 · Mit Chiara Schoras **2.15** Fakt ist! **3.15** Heute im Osten · Montenegros wilde Schätze **3.30** Mitteldeutschland bei Nacht – nonstop

RBB

6.00 Sturm der Liebe **6.50** Rote Rosen **7.40** Der rbb macht Fitness **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft **9.45** Die jungen Ärzte **10.30** FILM **Alleine war gestern** TV-Tragikomödie, D 2015 **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** FILM **Ich schenk Dir einen Seitensprung** TV-Liebeskomödie, D 02 **16.00** rbb24 **16.12** Panda & Co. **17.05** Morden im Norden **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Super.Markt **21.00** Eine Frage der Haltung (3/3) · Mit gutem Gewissen Fleisch essen: Ist Jagen die Lösung? **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** FILM **Tatort** Rabenherz · TV-Krimi, D 2009 · Mit Klaus J. Behrendt **23.45** FILM **Polizeiruf 110** Schwarze Ladung · TV-Krimi, DDR 1976 · Mit Peter Borgelt **0.45** Hubert ohne Staller **1.35** Morden im Norden **2.25** Familie Dr. Kleist **3.15** Täter – Opfer – Polizei

Kräuterhaus Sanct Bernhard
www.kraeuterhaus.de
Bestell-Telefon: 07334/96540

über 115 Jahre

Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!

Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus

Bio-Hagebutten-Pulver

100% reines Bio-Hagebuttenpulver, mikrofein vermahlen. Zur Anreicherung von **Smoothies, Shakes, Müslis** oder zur Vermischung mit **Saft**.
(je 1 kg = 24,00 €)
DE-ÖKO-001

Best.-Nr. **563** 500-g-Dose **€ 12,00**
vegetarisch, glutenfrei, vegan

Augenfit-Kapseln

2 zum Preis von 1

Aktion bis 28.02.2021

Jede Augenfit-Kapsel enthält **12 mg Lutein**, 2 mg Carotinoide, 0,6 mg Zeaxanthin, **100 mg Heidelbeer-Extrakt**, 10 mg Vitamin E und 2,8 mg Vitamin B2 sowie 4 mg Zink, 409,5 µg Vitamin A, 20 µg Selen. Zink sowie die Vitamine A und B2 tragen **zur Erhaltung einer normalen Sehkraft** bei.

Best.-Nr. **105** **90 Kapseln für 6 Wochen** **€ 12,50**
+ 1 Packung GRATIS im Februar 2021!

Magnesium 400 supra nur 1x täglich!

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung bei. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, **entspannte Muskeln und Waden**. Jede Kapsel enthält **400 mg reines Magnesium**.

Best.-Nr. **129** 120 Kapseln für 4 Monate **€ 8,50**
Best.-Nr. **135** 300 Kapseln für 10 Monate **nur € 17,50**

Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

Mit **B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt!** Wichtig für die Erhaltung von **Gedächtnis, Lernfähigkeit und geistiger Fitness** ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen, die auf die Funktion von **Gehirn, Psyche und Nervensystem** abgestimmt sind.

Best.-Nr. **81** 180 Kapseln für 6 Monate **€ 13,50**
ab 3 Packungen **nur € 12,00**

TOP

Hyaluronsäure-Kapseln 300 mg

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes und der Gelenkflüssigkeit. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält **300 mg reine Hyaluronsäure und 40 mg Vitamin C**, das zur **Kollagenbildung** beiträgt.

Best.-Nr. **843** 120 Kapseln **€ 24,50**
ab 3 Packungen **nur € 21,50**

Erotisan-Manneskraft-Kapseln

Unterstützt die sexuelle **Leistungsfähigkeit des Mannes** und trägt dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten **Extrakte aus Potenzholz, Damianablättern** und **Sabalfrüchten** + **Guarana** sind seit langem für ihre anregende Wirkung bekannt.

Best.-Nr. **1043** 120 Kapseln **€ 21,50**
ab 3 Packungen **nur € 19,00**

Curcuma-Kapseln

Unterstützen die Funktionen von **Leber und Galle** und regen die **Magensaftproduktion** an.

Best.-Nr. **1836** 60 Kapseln **€ 13,00**
ab 3 Packungen **nur € 11,80**

Vitamin B12 supra-200 µg

Gut für die **gesunde Funktion** von **Gehirn und Nervensystem** + mehr **Energie**.

Best.-Nr. **118** 240 Tabletten **€ 6,50**
ab 3 Packungen **nur € 5,95**

Kürbiskernöl-Kapseln

Jede Kapsel enthält 500 mg Kürbiskernöl. Gut für **Blase und Prostata.**

Best.-Nr. **162** 150 Kapseln **€ 7,50**
Best.-Nr. **161** 400 Kapseln **€ 17,50**

Grünlippmuschel TOP

Jede Kapsel enthält **500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat**.

Best.-Nr. **805** 170 Kapseln **€ 12,50**
Best.-Nr. **1850** 340 Kapseln **€ 23,00**

www.kraeuterhaus.de Bestell-Telefon: 07334/96540

GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen, ausfüllen und einsenden!

GRATIS-TEST* GUTSCHEIN-Nr. 35
auch online einlösbar!

2-Monatspackung
*FÜR ALLE NEUKUNDEN

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön **kostenlos** und **versandkostenfrei***
Vitamin C 600 Supra-Kapseln, 60 Stück
Zur Unterstützung Ihres Immunsystems!

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog mit über 900 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles Kosmetik-Probeset!

Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96133	Vitamin C 600 Supra-Kapseln	1	GRATIS	
			versandkostenfrei	

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz
Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
rtv210535

Name, Vorname
Straße, Nr.
PLZ, Ort
Telefon (falls Rückfragen) Geburtsdatum
Datum, Unterschrift

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 35
73342 Bad Ditzenbach
Tel.: 07334/96540
Fax: 07334/965444
Abteilung 35
www.kraeuterhaus.de

tvtv Aktuell im TV

Gerichtsstand: Landsberg am Lech

In der neuen ZDF-Serie **„Kanzlei Berger"** arbeiten zwei ungleiche Schwestern in der väterlichen Anwaltskanzlei gemeinsam – oder auch nicht

Papa Anwalt (Robert Giggenbach) leidet, Mama (Sissi Perlinger) tröstet zurückhaltend

„Immer wieder stellt sich die Frage: Was ist Recht, was ist Gerechtigkeit?" So beschreibt Nele Kiper das Motiv der „Kanzlei Berger" – und zugleich das Motiv aller Anwaltsserien. Unendlich variabel sind die Anliegen, mit denen Mandanten die TV-Kanzleien aufsuchen, von tragisch bis spannend oder albern lassen sich die Fälle gestalten. Wenn eine gute Mischung gelingt, ist der halbe Erfolg im Kasten, dazu müssen natürlich noch die Hauptfiguren funktionieren. Das sind in der Regel Männer, wie Manfred Krug als „Liebling Kreuzberg", Rainer Hunold als „Der Staatsanwalt" oder Fritz Karl als Anwalt „Falk".

Die „Kanzlei Berger" im Zweiten versucht es wie „Dennstein & Schwarz" (ARD) mit einem Anwältinnenduo. Wobei: Die von Nele Kiper gespielte Karrierejuristin Niki ist eigentlich keine Anwältin mehr, sie hat gerade Zulassung und Traumjob in München verloren. Das verschweigt sie zunächst, als sie in die familieneigene Kanzlei im sehr schönen, aber auch sehr beschaulichen Landsberg einsteigt. Konflikte mit ihrer Schwester Caro (Eva-Maria Reichert) sind garantiert, denn Caro ist beim Anwaltsberuf die Gerechtigkeit wichtiger als der Erfolg.

Ein starkes Comeback

Ein weiterer Dauerkonflikt: Papa Berger überarbeitet sich bis zum Kollaps und übersieht, dass seine Gattin die Trennung plant. Mama Berger wird voller Spielfreude verkörpert von Sissi Perlinger in ihrer ersten Rolle seit 15 Jahren.

Unser Urteil: Auf dem Rechtsweg zum Klassiker hat die Serie noch viel vor sich, muss vor allem eine gewisse Anfangssteifigkeit ablegen, um zur festen Größe zu werden. Ab Folge drei jedenfalls geht die Formkurve nach oben.

Die ungleichen Schwestern Niki (Nele Kiper, l.) und Caro Berger (Eva-Maria Reichert) sind als Anwältinnen anfangs kein Dreamteam

Fotos: ZDF | Text: Oliver Kinser

Mi 19.25 ZDF **Kanzlei Berger** Erste von zunächst zwölf Folgen: „Der Kollaps"
Sendung ist in der Mediathek abrufbar

DAS ERSTE

20.15 TIERARZTSERIE

Tierärztin Dr. Mertens

Die Zoodirektorin Dr. Bekele (Dennenesch Zoudé, l.) und Dr. Mertens (Elisabeth Lanz) sind über den Bau einer Achterbahn getrennter Meinung.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 Tagesschau
9.05 Live nach Neun
10.00 Ski alpin: Weltmeisterschaften · LIVE Super-G Damen
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffet
13.00 Ski alpin: Weltmeisterschaften · LIVE Super-G Herren
14.10 Rote Rosen
15.00 **Tagesschau**
15.10 **Sturm der Liebe**
16.00 **Tagesschau**
16.10 **Das Quiz mit Jörg Pilawa** Show, D 2021
17.00 **Tagesschau**
17.15 **Brisant**
18.00 **Wer weiß denn sowas?** Quizshow · Gäste: Jacky Wruck, Viviane Geppert
18.50 **WaPo Berlin** Krimiserie, D 2020 · Moses
19.45 **Wissen vor acht – Natur**
19.50 **Wetter / Börse**
20.00 **Tagesschau**

20.15 **Tierärztin Dr. Mertens** (1/6) Tierarztserie, D 2021 Neue 7. Staffel · Hoch hinaus
21.00 **In aller Freundschaft** Krankenhausserie, D 2021 Konkurrenz
21.45 **Report Mainz** Magazin
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **Lebenslieder** (2/4) Talkshow, D 2021 Gast: Bülent Ceylan (Comedian)
23.35 **Die Florian Schroeder Satireshow** Show, D 2021
0.20 **Nachtmagazin**
0.40 **Tierärztin Dr. Mertens** Tierarztserie, D 2021 · Hoch hinaus
1.25 **In aller Freundschaft** Konkurrenz
2.10 **Tagesschau**
2.15 **Lebenslieder** (2/4) Gast: Bülent Ceylan (Comedian)
3.00 **Eine Mutter für Anna** FILM ★★ TV-Melodram, D 2005 · Mit Christina Plate, Michael Roll

ZDF

20.15 DOKU

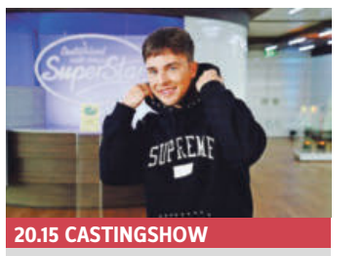
ZDFzeit

Nelson Müller (Foto) folgt dem Weg der Milch: von der Kuh bis zur Verarbeitung in unzähligen Produkten – sogar in Dosenfisch und Chips.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2017 · Der Heiler
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Shopping-Queen Finale der 7. Staffel
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 Mittagsmagazin
14.00 heute – in Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.05 **Bares für Rares**
16.00 **heute – in Europa**
16.10 **Die Rosenheim-Cops** Krimiserie, D 2015 Tod am Schlagbaum
17.00 **heute**
17.10 **hallo deutschland**
17.45 **Leute heute**
18.00 **SOKO Hamburg** Krimiserie, D 2021 · Schäferstündchen
19.00 **heute / Wetter**
19.25 **Die Rosenheim-Cops** Krimiserie, D '21 · Sein größter Deal

20.15 **ZDFzeit** Doku, D 2021 · Nelson Müllers Milch-Report: Frisch, gesund, gut für die Umwelt?
21.00 **Frontal 21** Politmagazin
21.45 **heute-journal**
22.15 **Gastarbeiter Gottes** Doku, D 2021 · Für ein Halleluja um die halbe Welt
22.45 **Markus Lanz** Talkshow
0.00 **heute journal update**
0.15 **Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht!** Show, D 2021
0.20 **Bodyguard** Dramaserie GB 2018
2.10 **Springflut** (4/5) FILM ★★ Erdrückender Beweis TV-Krimi, S/D 2017 Mit Kjell Bergqvist, Julia Ragnarsson, Johan Widerberg Regie: Pontus Klänge
3.40 **The Five – Drama in Westbridge** Dramaserie, GB 2016
4.25 **WISO** Magazin

RTL



20.15 CASTINGSHOW

Deutschland sucht den ...

„Ich bin ein Fan deiner Stimme", so Mike Singer (Foto) zu Kevin Jenewein, der es nach 2013 und 2020 endlich in die Endrunde schaffen will.

5.05 Explosiv
5.30 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Der Blaulicht-Report
12.00 Punkt 12
14.00 Tatort Deutschland – aus den Akten der Justiz
15.00 **Die Superhändler: Lieblingsdeals** Show
16.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal** Show
17.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal** Show
17.30 **Unter uns** Daily Soap
18.00 **Explosiv** Magazin
18.30 **Exclusiv** Magazin
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Alles was zählt** Daily Soap, D 2020
19.40 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten** Daily Soap, D 2020 · Lillys Versuch, Nihat aus dem weg zu gehen, misslingt.

20.15 **Deutschland sucht den Superstar** Castingshow, D 2021 Die Castings (11/11) Jury: Dieter Bohlen, Maite Kelly, Mike Singer
22.30 **Absolut** (2/2) Dokureihe, D '19 Dieter Bohlen
23.15 **Täglich frisch geröstet** Show, D 2021 · Mod.: Jens Knossalla
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **Deutschland sucht den Superstar** Castingshow, D 2021 Die Castings (11/11)
2.25 **Absolut** (2/2) Dokureihe, D 2019 Dieter Bohlen
3.05 **Der Blaulicht-Report** Doku-Soap, D 2016 Schülerin findet Frau in Koffer / Stinkender Kollege bekommt eine Dusche
4.55 **Exclusiv** Magazin

SAT. 1

20.15 KRIMISERIE

Du sollst nicht lügen

Die Lehrerin Laura (Felicitas Woll) verguckt sich in den Arzt Hendrik (Barry Atsma), bis ihr eines Morgens ein schlimmer Verdacht kommt.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! **11.00** Klinik am Südring **12.00** Klinik am Südring **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Gäste: Amiaz Habtu, Jeannine Michaelsen, Fernanda Brandão, Ben Blümel **19.00** Buchstaben Battle · Gäste: Wilson Gonzalez Ochsenknecht, Nilam Farooq, Oliver Wnuk, Janin Ullmann **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 **Du sollst nicht lügen** (1/4) Neue Krimiserie, D 2021
21.15 **Du sollst nicht lügen** Krimiserie, D 2021
22.20 **Who Am I –** FILM ★★★ **Kein System ist sicher** Thriller, D 2014 Mit Tom Schilling, Elyas M'Barek, Wotan Wilke Möhring Regie: Baran bo Odar
0.20 **Die Verführung –** FILM ★★ **Das fremde Mädchen** TV-Thriller, D 2011 · Mit Bettina Zimmermann, Christoph M. Ohrt, Xenia Georgia Assenza Regie: Hannu Salonen
2.05 **Auf Streife – Die Spezialisten**
4.30 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

20.15 DOKU

ABBA - Songs für die Ewigkeit

Seit 1974 kannte die Karriere des Schwedenvierers (Foto) nur eine Richtung: bergauf. Ein Hit folgte auf den anderen, bis 1983 Schluss war.

5.35 The Middle **6.15** Two and a Half Men **7.35** The Big Bang Theory **8.55** 2 Broke Girls **9.50** Man with a Plan **10.40** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing · Hoher Blutdruck / Im Rampenlicht **13.20** Two and a Half Men · Willkommen in Malibu / Alan hat ein Kind erschossen / Die sieben Zwerge des Ekels **14.40** The Middle Der Zuckerschock / Der Safe **15.40** The Big Bang Theory · Für ihn oder mit ihm / Der Mann, der seine Omi liebte / Football für Nerds **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo
20.15 **ABBA – Songs für die Ewigkeit** Neue Doku, GB 2019
21.20 **ABBA in Concert** Konzert, GB 1979
22.30 **Big Countdown** Show, D 2016 Die 50 größten Geheimnisse der Popmusik · Moderation: Annemarie Carpendale
0.30 **Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** (1/17) Castingshow, D 2021
2.55 **Spätnachrichten**
3.00 **2 Broke Girls** Sitcom, USA 2012 · Der blinde Fleck / Gebrochene Herzen
3.45 **The Last Man on Earth** Comedyserie, USA 2015

VOX

20.15 DOKU-SOAP

Hot oder Schrott - Spezial

Die Allestester um Detlef Steves (Foto) & Co zeigen die verrücktesten Produkttests aller Zeiten. Aus jeder Kategorie werden die Top Drei gekrönt.

5.00 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami **11.55** vox nachrichten **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** Salonfähig – Wer macht schöner? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 2: Berit (25), Hannover / Vorspeise: Afghanistan – Mantu, Knoblauch-Joghurt, Linsensoße / Hauptspeise: Marokko – Tajine, Msemen, Minz-Salat
20.15 **Hot oder Schrott – Die Allestester – Spezial** Doku-Soap, D 2020 Heute mit den Kategorien: / „Heiße Reifen" / „Wahre Schönheit" / „Technik" / „Mode" / „Fit und fertig" / „Magie"
23.35 **Hot oder Schrott – Die Allestester** Doku-Soap, D 2020 Themen u.a.: / „PooTrap" / „RoboStir" / „Bocchi Bath Tent Sauna" / „Revolution Portable USB Turntable" / „DriBuddi" Wäschetrockner
0.30 **vox nachrichten**
0.50 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe (–5.00)

KABEL 1

20.15 SCI-FI-KOMÖDIE

Evolution

Dr. Kane (David Duchovny, l.) entdeckt in einer Meteoritenprobe einzellige Lebewesen, die sich zu komplexen Kreaturen entwickeln…

5.55 Navy CIS **7.35** Navy CIS: New Orleans-Besser spät als nie / Das dunkle Herz **9.25** Blue Bloods – Crime Scene New York · Ein Abend in der Stadt / Schwarz und Blau **11.10** Castle · Castle und die Wunderlampe / Code 44 **13.00** The Mentalist · Rote Absätze / Man nennt es Gier **14.55** Navy CIS · Krampus **15.50** News **16.00** Navy CIS Schach **16.55** Abenteuer Leben täglich Perfekte Geheimverstecke **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Laurent", Bad Oldesloe **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 **Evolution** FILM ★★ Sci-Fi-Komödie, USA 2001 · Mit Julianne Moore, Orlando Jones Regie: Ivan Reitman
22.25 **X-Men Origins: Wolverine** FILM ★★★ Actionfilm, USA 2009 · Mit Hugh Jackman, Ryan Reynolds Regie: Gavin Hood
0.35 **Blade** FILM ★★★ Horrorfilm, USA 1998 · Mit Wesley Snipes, Stephen Dorff Regie: Stephen Norrington
2.40 **Kabel Eins Late News**
2.45 **Evolution** FILM ★★ Sci-Fi-Komödie, USA 2001 (Wh. von 20.15)
4.25 **Kabel Eins Late News**
4.30 **The Mentalist** Rote Absätze

HR

8.00 Fit in den Tag **8.45** Die Ratgeber **9.15** Hessen à la carte **10.00** Weinwunder Deutschland **10.30** Wildes Bayern (1/2) **11.15** Giraffe & Co. **12.05** Gefragt – Gejagt **12.50** Die jungen Ärzte **13.40** WaPo Bodensee **14.30** FILM **Nichts für Feiglinge** TV-Drama, D 2013 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Koch's anders · Zanderfilet mit Sauce von dreierlei Senf von Ali Güngörmüs **21.00** Tobis Städtetrip · Bad Wildungen hautnah! **21.45** Klaus kocht vorm Haus · Heute bei den Clowndoktoren in Marburg **22.15** hessenschau **22.30** FILM **Tatort** Deckname Kidon · TV-Krimi, A '15 · Mit Harald Krassnitzer **23.55** FILM **Mein großer Freund Shane** Western, USA 1953 **1.50** FILM **Nichts für Feiglinge** (Wh. von 14.30)

SWR

5.30 Geo-Tour **6.00** SWR3 Morningshow **8.00** Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** Mensch, Leute! **10.30** Mein schönes Heim – Bauen. Wohnen. Staunen. (1/4) **11.15** Planet Wissen · Gesünder wohnen – So geht's **12.15** Schätzen Sie mal! **13.00** Meister des Alltags **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Eisenbahn-Romantik **15.15** Expedition in die Heimat **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** natürlich! (BW,RH) **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Mumbach Mumbach Täterä · Das Beste der Mombacher Bohnebeitel 2011 – 2020 **22.45** Aktuell **23.00** Begge Peder · Kommer nitt so! **23.45** Mumbach Mumbach Täterä · Das Beste der Mombacher Bohnebeitel 2011 – 2020 **2.15** Meenzer Konfetti **3.15** Spätschicht – Die SWR Comedy-Bühne **4.00** kabarett.com · „Scharrenberg & Co."

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Cybermobbing – Was tun? **7.50** Cybermobbing – Was tun? (Extras) **8.25** Hart aber fair **9.40** Aktuelle Stunde **10.25** Planet Wissen · Gesünder wohnen – So geht's **11.25** Die Sendung mit der Maus **11.55** Eisbär, Affe & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Pinguin, Löwe & Co. (95) **13.55** Zoo-Babies **14.20** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Die Anden – Natur am Limit (3/3) · Raues Patagonien **21.00** Quarks · Unser Universum – Wie wir es besser verstehen **21.45** Aktuell **22.15** FILM **Mutterliebe – Der Usedom-Krimi** TV-Krimi, D 2019 · Mit Katrin Sass **23.45** Babylon Berlin **0.30** Traces – Gefährliche Spuren · Das Bett / Das Grab · Finale der 1. Staffel **2.00** Lokalzeiten

BR

7.20 Tele-Gym **7.35** Panoramabilder **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard & Co. **9.45** Seehund & Co. **10.35** Sardinien – Barbarenland und Smaragdküste **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** Familie Dr. Kleist **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Wildes Russland (7/7) **15.30** Schnittgut. **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Tatort** Ein Fuß kommt selten allein · TV-Krimi, D 2016 · Mit Axel Prahl **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Monaco Franze **22.50** Der Klang von Heimat · Die neue Liebe zum Dialekt **23.35** Nachtlinie extra · Zu Besuch in der Bayreuther Synagoge **0.05** KlickKlack **0.35** Blomstedt dirigiert Nielsen · Sinfonie Nr. 5, op.50 **1.15** Dahoam is Dahoam

NDR

6.20 Giraffe & Co. **6.50** Markt **7.35** FILM **Allein unter Männern** TV-Melodram, D 2000 **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Happy End im Herrenhaus **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Visite · Sepsis – Blutvergiftung frühzeitig erkennen und Leben retten / Rotes Fleisch: Gefährlich für den Darm **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** FILM **Polizeiruf 110** Ikarus · TV-Krimi, D 2015 · Mit Maria Simon **23.30** Weltbilder · Abenteuer Yukon **0.00** Versicherungsvertreter 2 – Mehmet Göker macht weiter · Dok.-Film, D 2015 **1.10** FILM **Polizeiruf 110** Ikarus (Wh. von 22.00)

MDR

5.05 Thüringen-Journal **5.35** Rote Rosen **6.25** Sturm der Liebe **7.15** Rote Rosen **8.05** Sturm der Liebe **8.55** In aller Freundschaft **9.40** Morden im Norden **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Besser spät als nie** TV-Komödie, D 2015 · Mit Nele Mueller-Stöfen **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau · MDR-Magazin **21.00** Vögel des Glücks – Kranichtreffen in Mitteldeutschland **21.45** Aktuell **22.10** Wende im Eis – Die letzten DDR-Antarktisforscher **22.55** FILM **Polizeiruf 110** Auftrag per Post · TV-Krimi, DDR 1981 · Mit Jürgen Frohriep **0.15** Großstadtrevier · Ausnahmezustand **1.05** Umschau · MDR-Magazin **1.50** Vögel des Glücks – Kranichtreffen in Mitteldeutschland **2.35** Einfach genial **3.00** Mach dich ran!

RBB

6.00 Super.Markt **6.45** Eine Frage der Haltung (3/3) **7.30** Insel Berlin **7.40** Der rbb macht Fitness **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft **10.30** FILM **Ich schenk Dir einen Seitensprung** TV-Liebeskomödie, D 2002 **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** FILM **Eine zweimalige Frau** TV-Komödie, D 2004 **16.00** rbb24 **16.12** Panda & Co. **17.05** Morden im Norden **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Geheimnisvolle Orte · Das Brandenburger Tor – Geschichte eines Symbols **21.00** Handelsware Kind · Die Mafia der Menschenhändler **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** Nuhr im Ersten **23.00** Sträter · Mit Wigald Boning, Maria Groß, Tino Bomelino (Kabarettist) **23.45** Abendshow · Eine Woche Wahnsinn **0.15** Geheimnisvolle Orte **1.00** Handelsware Kind **1.45** Heimatjournal

tvtv Gesundheit

Sich regen bringt Segen

Bewegung hat viele positive Effekte: Sie trainiert die Muskeln, verbessert die Ausdauer und powert das Immunsystem. Außerdem hebt sportliche Betätigung auch die Stimmung und das ist gerade in der Corona-bedingten Isolation wichtig

Die Deutschen sind echte Bewegungsmuffel. Nur etwa 46 Prozent der Bevölkerung machen regelmäßig Sport. In Corona-Zeiten hat sich die Situation noch verschärft. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse treibt jeder Vierte jetzt viel weniger Sport als vor der Pandemie. Das liegt vor allem daran, dass Aktivitäten wie Mannschaftssport im Sportverein, der Besuch eines Fitnessstudios oder der Gang ins Schwimmbad im Moment einfach nicht umsetzbar sind. Außerdem müssen auch beim Sport die Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen beachtet werden. Welche Sportarten sind unter diesen Bedingungen eigentlich noch möglich?

Die neue Lust am Gehen

In der Regel ist die sportliche Betätigung im Freien alleine, zu zweit oder mit Personen, die dem eigenen Hausstand angehören, erlaubt. Unter diesen Bedingungen erlebt das Spazierengehen gerade einen regelrechten Boom. Kein Wunder, ist es doch die einfachste und auch die entspannendste Art, sich zu bewegen. Selbst Bewegungsmuffel kommen dabei, ohne zu murren, in die Gänge. Zum Spazierengehen braucht es auch keine Ausrüstung. Einfach nur wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk anziehen und schon kann es draußen an der frischen Luft losgehen. Dass die neue Lust am Gehen auch für die Gesundheit ein Segen ist, belegen zahlreiche Untersuchungen. So haben Forscher festgestellt, dass regelmäßige Spaziergänge nicht nur das Wohlbefinden verbessern, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Das zeigte sich in einer Studie mit Hundebesitzern. Sie wurden mit Personen verglichen, die keinen Hund hatten, der sie zum Gassigehen antrieb. Das Ergebnis: Die Hundehalter hatten ein deutlich geringeres Risiko für Bluthochdruck. Und es gibt noch mehr positive Effekte. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird der Sauerstoffaustausch in den Zellen angeregt. Davon profitiert jede Zelle im Körper, auch die Gehirnzellen. Die Denkleistung verbessert sich. Wissenschaftler haben außerdem festgestellt, dass schon acht Kilometer in der Woche, also etwa ein viertelstündiger Spaziergang am Tag ausreicht, um das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, zu verringern. Bei Senioren, die erste Anzeichen einer Demenz aufwiesen, zeigte sich nach regelmäßigen Spaziergängen, dass sich nicht nur der Gedächtnisverlust verlangsamte, sondern dass sich auch die Geschwindigkeit reduzierte, mit der die Gehirnmasse abnahm. Sogar die Augen profitieren von regelmäßigen Spaziergängen im Grünen. Denn beim Blick in die Ferne können sie sich entspannen und werden besser mit Sauerstoff versorgt. Und wie jede Art von Bewegung vertreibt auch das Spazierengehen trübe Gedanken und hebt die Stimmung. Verantwortlich dafür sind die Glückshormone, die beim Gehen im Körper ausgeschüttet werden. Wer regelmäßig eine halbe Stunde am Tag spazieren geht, der kann sich auch mal eine längere Strecke zumuten. Denn sobald ein Spaziergang länger dauert und das Gehen schneller wird, wird der Fußmarsch automatisch zur Wanderung. Vor allem dann, wenn man sich mit einer Geschwindigkeit von fünf bis sechs Kilometern in der Stunde fortbewegt. Auch wenn das Wandern so leicht wie Spazierengehen ist, benötigt man dafür besseres Schuhwerk. Knöchelhohe Wanderschuhe oder Stiefel mit einer rutschfesten Profilsohle sind Pflicht. Sie sorgen für ein gutes Gleichgewicht und sicheren Tritt. Sie geben den Füßen auf holprigen und steilen Wegen Halt. Bei Wanderungen mit Höhenunterschieden sind auch Wanderstöcke vorteilhaft. Besonders beim Abstieg stützen sie den Oberkörper und entlasten Knie- und Hüftgelenke.

Fotos: Colourbox, Adobe Stock | Text: Renate Papazol

Rauf auf den Drahtesel!

In Corona-Zeiten ist auch das Radfahren immer beliebter geworden. Das lockere Ausdauertraining ist ideal für alle, die langsam sportlich in die Gänge kommen wollen. Das gleichmäßige In-die-Pedale-Treten stärkt das Herz-Kreislauf-System, reguliert den Blutdruck, regt den Fettstoffwechsel an und powert auch das Immunsystem – und das auf gelenkschonende Weise. Denn das Gewicht liegt zum größten Teil auf dem Sattel. Beim Radfahren wird auch die Koordination geschult und der Gleichgewichtssinn trainiert. Schon nach einer halben Stunde auf dem Fahrrad produziert der Körper Glückshormone. Das hellt die Stimmung auf, baut Stress ab und wirkt antidepressiv.

Laufend Ballast abwerfen

Doppelt gute Laune kommt beim Laufen auf. Der Ausdauersport ist nicht nur Balsam für die Seele, sondern lässt auch die Pfunde purzeln. Regelmäßig betrieben verlangsamt er sogar den Alterungsprozess – das haben amerikanische Wissenschaftler in einer Langzeitstudie nachgewiesen. Fürs Laufen ist keine besondere Ausrüstung nötig. Das Wichtigste sind gute Laufschuhe und bequeme, den jeweiligen Wetterverhältnissen angepasste Kleidung. Damit der Laufspaß von Dauer ist, sollten die ersten Läufe nicht länger als 30 bis 40 Minuten dauern. Am besten mit einem Intervalltraining starten und im Wechsel immer vier Minuten laufen, dann zwei oder drei Minuten nur flott gehen. Nach und nach lässt sich das Laufen erhöhen und das Gehen reduzieren.

...natürlich gegen
Sodbrennen

✔ wirkt schnell und effektiv
✔ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
✔ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
✔ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos® HEILERDE — 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

DAS ERSTE

20.15 TV-TRAGIKOMÖDIE

Herren

Der brasilianische Einwanderer Ezequiel (Tyron Ricketts, l.) putzt in Berlin Toiletten. Seiner Frau und seinem Sohn erzählt er davon nichts.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 Tagesschau
9.05 Live nach Neun
9.55 Ski alpin: Weltmeisterschaften · LIVE Kombination Herren, Super-G
11.15 Wer weiß denn sowas?
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffet
13.00 Mittagsmagazin
13.20 Sportschau · Ski alpin: WM, LIVE Kombination Herren, Slalom
14.35 Biathlon: WM, Mixed-Staffel **16.25** Ohne Gewehr – Leben nach dem Biathlon (Film von Christoph Nahr)
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas? Gäste: Charley Ann Schmutzler, Claudia Schmutzler
18.50 Watzmann ermittelt Krimiserie, D 2021 · Löwinnen
19.45 Wissen – Werkstatt
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Herren FILM ★★ TV-Tragikomödie, D 2019
Mit Komi Mizrajim Togbonou, Nyamandi Adrian u.a.
Regie: Dirk Kummer
Lakonisch erzählte Selbstfindung mit Botschaft
21.45 Plusminus Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 maischberger. die woche Talkshow, D 2021
0.05 Nachtmagazin
0.25 Herren FILM ★★ TV-Tragikomödie, D 2019 (Wh. von 20.15)
1.55 Tagesschau
2.00 Zwei Seiten der Liebe FILM ★★ TV-Drama, D 2002 · Mit Thekla Carola Wied, Heikko Deutschmann, Miguel Herz-Kestranek
Regie: Bodo Fürneisen
3.30 maischberger. die woche Talkshow, D 2021
4.45 Deutschlandbilder

ZDF

20.15 TV-FAHNDUNG

Aktenzeichen XY ... ungelöst

1991 wurde ein Mann misshandelt und starb. Die Polizei geht nun einen ungewöhnlichen Weg, den Fall aufzuklären. Rudi Cerne (Foto) berichtet.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Besessen
11.15 SOKO Stuttgart (1/25) Wh. der 8. Staffel
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 Mittagsmagazin
14.00 heute – in Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.05 Bares für Rares
16.00 heute – in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie, D 2015
Konkurrenz erlegt das Geschäft
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Wismar Krimiserie, D 2021 · Gemeiner Stechapfel
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute / Wetter
19.25 Kanzlei Berger (1/12) Neue Anwaltsserie, D 2021
Der Kollaps

20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst LIVE TV-Fahndung
Telefonterror mit bösem Ende / Folgenschwere Verabredung / Zu Tode gefoltert
21.45 heute-journal
22.15 auslandsjournal Magazin
22.45 ZDFzoom Dokureihe, D 2021
23.15 Markus Lanz Talkshow
0.30 heute journal update
0.45 Programm nach Ansage
1.15 Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! Show, D 2021
1.20 Aktenzeichen XY ... ungelöst TV-Fahndung, D 2021
2.50 auslandsjournal Magazin
3.20 ZDFzoom Dokureihe, D 2021
3.50 Frontal 21 Politmagazin
4.35 Re: Reportagereihe, D 2020
Damit's fürs Alter reicht – Wege aus der Rentenlücke

RTL

20.15 DOKU-SOAP

Der Bachelor

Niko Griesert (Foto) überrascht einige Damen mit einem Besuch und lässt es sich nicht nehmen, gleich mal den Whirlpool auszuprobieren.

5.05 Explosiv
5.30 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Der Blaulicht-Report
12.00 Punkt 12
14.00 Tatort Deutschland – aus den Akten der Justiz
15.00 Die Superhändler: Lieblingsdeals Show
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2020
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2020 · Johanna und ihre Freunde wurden in der Schule mit Alkohol erwischt.

20.15 Der Bachelor (4/9) Doku-Soap, D 2020
22.15 stern TV Moderation: Steffen Hallaschka
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2009
Bräute, Blut und Banden
1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN '09 · Katzengold · Finale der 9. Staffel
2.15 CSI: Den Tätern auf der Spur (1/23) Krimiserie, USA 2009
Wh. der 10. Staffel · Meine Leiche, deine Leiche
3.00 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA 2009
Sehnsüchte in Sodom
3.50 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2009
Fast wie du und ich
4.35 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2016
4.55 Exclusiv Magazin

SAT. 1

20.15 KRIMISERIE

Du sollst nicht lügen

Laura (Felicitas Woll) ist verzweifelt. Die Vergewaltigungsklage gegen Hendrik wurde fallengelassen, und er zeigt sie nun wegen Verleumdung an.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! **11.00** Klinik am Südring **12.00** Klinik am Südring **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** K11 – Die neuen Fälle · Doku-Soap **18.00** Buchstaben Battle · Gäste: Joyce Ilg, Tahnee Schaffarczyk, Yared Dibaba, Michael Mittermeier **19.00** Buchstaben Battle · Gäste: Bernd Stelter, Enie van de Meiklokjes, Janine Kunze, Matze Knop **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 Du sollst nicht lügen Krimiserie, D 2021
Finale der 1. Staffel
22.20 akte. Spezial Magazin
Lautlos und gefährlich – So wirken K.o.-Tropfen: Immer häufiger werden Menschen beim Ausgehen zum Opfer: Ein in den Drink gemischtes Narkotikum setzt sie außer Gefecht, oft folgt sexueller Missbrauch oder eine Vergewaltigung.
23.20 SAT.1 Reportage D 2019
Tatort Autobahn!
Einsatz unter Lebensgefahr
0.15 Lebensretter hautnah (6/8) Reportagereihe, D 2021
1.55 Auf Streife – Die Spezialisten

PRO 7

20.15 ACTIONKOMÖDIE

Mädelstrip

Emily (Amy Schumer, r.) und ihre Mutter Linda (Goldie Hawn) geraten im ecuadorianischen Dschungel in die Gewalt von Entführern.

5.40 The Middle **6.20** Two and a Half Men **7.40** The Big Bang Theory **8.55** 2 Broke Girls **9.50** Man with a Plan **10.40** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing · Im Rampenlicht / Mein neuer Panzer **13.20** Two and a Half Men · Hier kommt der Weihnachtsmann / Mütter an der Kletterwand / Sei stark, Wonder Woman! **14.40** The Middle · Die Wunderheilung / Die Weihnachtsfrau **15.40** The Big Bang Theory · Der Gitarrist auf der Couch / Das Suppentattoo / Die Racheformel **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo
20.15 Mädelstrip FILM ★★ Actionkomödie, USA 2017 · Mit Joan Cusack, Tom Bateman
Regie: Jonathan Levine
22.05 Die etwas anderen Cops FILM ★★★ Komödie, USA 2010 · Mit Will Ferrell, Mark Wahlberg, Eva Mendes · Regie: Adam McKay
0.15 Mädelstrip FILM ★★ Actionkomödie, USA 2017 (Wh. von 20.15)
2.00 Die etwas anderen Cops FILM ★★★ Komödie, USA 2010 (Wh. von 22.05)
3.50 Spätnachrichten
3.55 2 Broke Girls Sitcom, USA 2012 · Die Ehrenjüdin
4.40 Galileo Magazin

VOX

20.15 KRIMISERIE

Bones – Die Knochenjägerin

Bones (Emily Deschanel, l.) und Booth (David Boreanaz) finden heraus, dass ein Schwimmlehrer vor seinem Tod als Travestiekünstler arbeitete.

5.00 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami **11.55** vox nachrichten **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** Salonfähig – Wer macht schöner? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 3: Robert (33), Hannover / Hauptspeise: Ossobuco Arrangements mit marktfrischer Gremolata an Mailänder Safranreis, Portweinschalotte und Gemüse
20.15 Bones – Die Knochenjägerin Krimiserie, USA 2014 · Das Drama in der Queen / Bones und Booth in einem Bild der Zerstörung · Finale der 9. St.
22.10 Bones – Die Knochenjägerin (1+2/22) Krimiserie, USA 2014 Wh. der 10. Staffel · Booth und die Verfluchten der Verschwörung / Sweets und die Verstummten der Verschwörung
0.00 vox nachrichten
0.20 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe · Eiskalte Seelen / Schicksalsschläge
2.05 Snapped – Wenn Frauen töten Dokureihe, USA 2015

KABEL 1

20.15 ACTIONTHRILLER

Unstoppable

Ein mit giftigen Chemikalien beladener Zug rast unbemannt auf Wohngebiete zu. Die Zugführer Frank und Will (Chris Pine) wollen ihn stoppen.

5.10 The Mentalist **5.55** Navy CIS **7.35** Navy CIS: New Orleans · Das dunkle Herz / Staatenlos **9.25** Blue Bloods – Crime Scene New York · Schwarz und Blau / Der Lockvogel **11.10** Castle · Man stirbt nur dreimal / Mord à la Shakespeare **13.00** The Mentalist · Das offene Grab / Der Angler und der Fisch **14.50** Navy CIS · Die Heimkehrer **15.50** News **16.00** Navy CIS · Die Ehre eines Helden **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „KandelaR", Bad Oldesloe **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 Unstoppable – Außer Kontrolle FILM ★★★ Actionthriller, USA 2010 · Mit Denzel Washington, Rosario Dawson · Regie: Tony Scott
22.25 Sag' kein Wort! FILM ★★★ Thriller, USA 2001 · Mit Michael Douglas, Sean Bean, Brittany Murphy · Regie: Gary Fleder
0.40 Unstoppable – Außer Kontrolle FILM ★★★ Actionthriller, USA 2010 (Wh. von 20.15)
2.25 Watch Me – das Kinomagazin
2.35 Kabel Eins Late News
2.40 Sag' kein Wort! FILM ★★★ Thriller, USA 2001 (Wh. von 22.25)
4.35 Kabel Eins Late News

HR

5.05 Rote Rosen **5.55** Sturm der Liebe **6.45** Geronimo Stilton **7.05** Schau in meine Welt! **7.30** Die Zehn Gebote (8/10) **8.00** Fit in den Tag **8.45** Die Ratgeber **9.15** Deutsche Dynastien **10.00** Ein Jahr Alltag in Nairobi **10.30** Wildes Bayern (2/2) **11.15** Giraffe & Co. **12.05** Gefragt – Gejagt **12.50** Alles Klara **13.40** Hubert ohne Staller **14.30** FILM **Nicht mit mir, Liebling** TV-Komödie, D 2012 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** m€x. · Gründerzeit – wer in Pandemie-Zeiten auf neue Geschäftsideen kommt **21.00** Mittendrin – Flughafen Frankfurt · Flugausfälle und Verspätungen: Chaos im Terminal **21.45** kriminalreport **22.15** hessenschau **22.30** Hessen lacht zur Fassenacht 2020 **1.30** Lachen bis zum Tusch

SWR

5.30 Klimawandel im Südwesten **6.00** SWR3 Morningshow **8.00** Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** natürlich! **10.30** Mein schönes Heim – Bauen. Wohnen. Staunen. (2/4) **11.15** Planet Wissen · Der Umbau der Alpen – von Massentourismus und Abwanderung **12.15** Schätzen Sie mal! **13.00** Meister des Alltags **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Eisenbahn-Romantik **15.15** Expedition in die Heimat **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** made in Südwest **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Die Fastnachtsretter **21.00** Meenzer Konfetti **21.45** Aktuell **22.00** mal ehrlich... · Frauen in Not – wie stoppen wir häusliche Gewalt? **23.00** WaPo Bodensee · Seidenstraße **23.45** Morden im Norden · Jäger und Sammler **0.35** FILM **Coogans großer Bluff** Thriller, USA 1968

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Das Wikipedia Versprechen **7.50** Die Arbeit der ARD-Auslandskorrespondenten **8.25** Doc Esser **9.10** Aktuelle Stunde **9.55** Westpol: Eins zu eins **10.25** Planet Wissen · Der Umbau der Alpen **11.25** Die Maus **11.55** Eisbär & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Pinguin & Co. **13.55** Zoo-Babies **14.20** Die jungen Ärzte **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Hunde verstehen! · Hündin Maila greift Männer an & Pinscher Mick hat Angst vor Fahrradklingeln **21.45** Aktuell **22.15** Hard Brexit – Der Coup der reichen Elite **23.00** Schalom und Alaaf **23.30** Karneval mit Haltung · Die unbequemen Jecken von Küpper bis Kasalla **0.15** Heil Hitler und Alaaf! · Karneval in der NS-Zeit **1.00** Hirschhausens Sprechstunde

BR

6.30 Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** Panoramabilder **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard & Co. **9.45** Seehund & Co. **10.35** Die USA in einem Zug (1/2): Von New York zum Michigansee **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** Familie Dr. Kleist **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Der kleine Kaukasus – Zwischen Ararat und Kaspischem Meer **15.30** Schnittgut. **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Jetzt red i · Live **21.15** Kontrovers **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Das große Schweigen – Wie Ischgl versucht Image und Wintersaison zu retten **22.45** Aufschrei der Jugend · Dok.-Film, D 2020 **0.15** kinokino **0.30** FILM **Birnenkuchen mit Lavendel** Liebeskomödie, F 2015

NDR

6.00 Sesamstraße **6.20** mareTV **6.35** Die Ernährungs-Docs **7.20** Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Übers Land – mit der mobilen Haustierpraxis, Käserei und Bäckerei **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich · Die Elbe (1+2/2): Vom Riesengebirge zur Sächsischen Schweiz / Von Sachsen zum Wattenmeer **21.45** NDR Info **22.00** Großstadtrevier · Fauler Zauber **22.50** extra 3 **23.20** Magnus – Trolljäger (1–6/6) · Neue Comedyserie, N 2019 **2.25** Mein Norden **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional

MDR

5.35 Rote Rosen **6.25** Sturm der Liebe **7.15** Rote Rosen **8.05** Sturm der Liebe **8.55** In aller Freundschaft **9.40** Morden im Norden **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Das Gewinnerlos** TV-Tragikomödie, D '15 **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Exakt **20.45** Extremisten im Visier · Wie gut arbeitet der Verfassungsschutz **21.15** Echt **21.45** Aktuell **22.10** FILM **Polizeiruf 110** Totes Rennen · TV-Krimi, D 2020 · Mit Claudia Michelsen **23.40** Browser Ballett · Satire mit Schlecky Silberstein und Christina Schlag **0.10** extra 3 **0.40** FILM **Besser spät als nie** TV-Komödie, D 2015 · Mit Nele Mueller-Stöfen **2.10** Exakt **2.40** Extremisten im Visier · Wie gut arbeitet der Verfassungsschutz **3.10** Echt **3.40** Mitteldeutschland bei Nacht – nonstop

RBB

5.30 Abendschau **6.00** Sturm der Liebe **6.50** Rote Rosen **7.40** Der rbb macht Fitness **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft **10.30** FILM **Eine zweimalige Frau** TV-Komödie, D 2004 · Mit Christine Neubauer **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** FILM **Ein Strauß voll Glück** TV-Familienfilm, D 2009 · Mit Janina Hartwig **16.00** rbb24 **16.12** Panda, Gorilla & Co. **17.05** Morden im Norden · Finale der 4. Staffel **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** rbb Praxis **21.00** Die Gesundmacher – bei Hessens Top-Medizinern vor Ort · Der Knochendoc **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** Die Entdeckung der Heimat (4/5) · Fontanes „Spreeland" **23.00** Grenzbock · Dok.-Film, D 2015 **0.20** rbb Praxis **1.05** Die Gesundmacher **1.50** rbb Praxis **2.35** Super.Markt **3.20** Berlin erwacht – Winter

Marktplatz

DAS CHINESISCHE HOROSKOP
von Kung C. Weng
Jahrtausende alte Weisheiten können nicht irren.
Rufen Sie unsere **Hotline** an:
0900 / 330 90 30
(€ 0,65/Min. a.d.dt. Festnetz, mobil höher) FSK 18

Treppenlift
Service & Montage übernimmt unser Hersteller
Auch zur Miete
►Service bundesweit
►Kurze Lieferzeiten
►Sehr preiswert◄
Neu oder gebraucht
Rufen Sie uns kostenlos an
0800 - 2345655
www.minova-lift.de

Badewannenlift
Endlich wieder unbeschwert baden
Service bundesweit!
Kassenzuschuss möglich
Mietkauf · Akkubetrieb · bis 10 J. Garantie
Kostenfrei anrufen:
0800 960 1000
24h / 7 Tage die Woche erreichbar
www.idumo.de
iDuMo®

alber
Elektrischer Zusatzantrieb
e-fix®
Klein. Leicht. Wendig.
- Der manuelle Rollstuhl wird zum leichten Elektrorollstuhl
- Einfach zu bedienen und zerlegbar
- Erstattungsfähiges Hilfsmittel
Gratis-Prospekt anfordern:
0800 1224567 (Geb.-frei)
Alber GmbH, Vor dem Weißen Stein 14, Abt.112, 72461 Albstadt, www.alber.de

gesund-vital.de
Meine Gesundheit. Mein Portal.
Alles für Ihre Gesundheit
Wir bieten Ihnen viel Wissenswertes rund um Gesundheit, Wohlbefinden und vollwertige Ernährung für die ganze Familie!
Jetzt reinklicken: www.gesund-vital.de

tvtv Auto-Gewinnspiel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

So geht's: 1. Rätsel oder Sudoku lösen 2. Wunschpreis(e) aussuchen 3. Nummer(n) wählen (Beispiel für 20.000 €: 01378 / 4201-26)

4 Spitzen-Autos oder 20.000 € zur Auswahl!

Ob Benzin oder Elektro: Bei uns ist für jeden etwas dabei. Wir verlosen entweder den Audi Q3 35 TFSI, den VW T-Roc Style 1.0 TSI, den BMW 318i Touring oder den elektrischen VW ID.3 Pro. Alle Autos gibt's in Serienausstattung. Alternativ können Sie auch 20.000 € wählen. Wir wünschen viel Glück!

Audi Q3 (35 TFSI)
SUV (110 kW / 150 PS)
Telefon-Durchwahl: **22**
oder per SMS: **rtv22**

VW T-Roc Style (1.0 TSI)
Crossover SUV (81 kW / 110 PS)
Telefon-Durchwahl: **23**
oder per SMS: **rtv23**

VW ID.3 Pro
Kompakt-Elektro (107 kW / 145 PS)
Telefon-Durchwahl: **24**
oder per SMS: **rtv24**

BMW 318i Touring
Kombi (115 kW / 156 PS)
Telefon-Durchwahl: **25**
oder per SMS: **rtv25**

20.000 Euro in bar
Am Telefon die **Durchwahl: 26**
oder per SMS: **rtv26**

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

Ende d. Blickfeldes		Kassenzettel		Weltorganisation (Abk.)		Menschenaffe		flaches Display (Abk.)		unausgefüllt, leer	Vorsilbe: Stern / Ladentisch	
nicht unten		4				nicht links / süddt.: Junge						
				Kimonogürtel / nicht hungrig				an jenem Ort		3		
je (latein.) / kurz für: in das				6	kurz für: um das / Bezirk				hin und ... / Feuchtwiese			
Nachtfalter		ehem. schwed. Popgruppe						folglich / griech. Hauptstadt				
						starkes Seil / Weltraum			5	Fräsrille		deutsche Vorsilbe: schnell
Greifvogelfütterung		ital.: zwischen / Ruderboot					Heuboden					
				nord. Hirschtier		2			Technikertitel (Abk.)		Lobrede	
Rufname des Sängers Cocker	wegen / flüssige Fette						selbstgefällig / Holzschuh					
				Herrenschoßrock (Kw.)		US-TV-Sender / gr. Buchstabe				FIFA-Code: Niederlande		Einheit der Stoffmenge
Frucht der Eichen								Zwerg				
					leblos				das Ich (latein.)		1	
hellblau / Erlös, Ausbeute								Aristokratie				rtv 21-05-2

Lösung Rätsel	1	2	3	4	5	6	ODER	Lösung Sudoku	a	b	c

					7	6	8	2
1					2	7	9	3
6	a			8			4	
		5			8	9	2	
	9	8				1	5	
	1	6	4		b	3		
	3			5		c		7
5	6	2	3					9
8	7	9	6					

Fotos: Hersteller

Telefon:

EINFACH-CHANCE:
01378/42 01 + Durchwahl Wunschgewinn *
MEHRFACH-CHANCE:
0900/3333 5 + Durchwahl Wunschgewinn **

Bei der Mehrfach-Chance können Sie mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen.

* € 0,50/Anruf a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters / ** € 0,65/Minute a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters

SMS: Senden Sie **rtvDurchwahl.Lösung.Anschrift** an die Kurzwahl **99 6 99** (€ 0,50/SMS)

Post: Eine Postkarte (€ 0,95) an **rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, ÖSTERREICH** mit Lösung und Wunschpreis:
Audi, VW T-Roc, VW ID.3, BMW oder 20.000 Euro

Teilnahmeschluss: 02.05.2021

Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung d. Sachpreise. Teilnahme ab 18 Jahren. Mehrfachteilnahme möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ausgeschlossen ist die Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder sonstige gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter der rtv media group GmbH und deren Angehörige. Auflösung und Gewinner nach Teilnahmeschluss auf www.rtv.de. Eine Aktion der rtv media group GmbH. Ausgenommen der Gewinner, werden die Teilnehmerdaten nach dem Gewinnspiel gelöscht. Die Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den Gewinnspielen der rtv finden Sie beim Impressum.

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

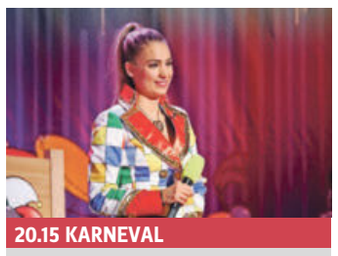
Der Zürich-Krimi

Borchert (Christian Kohlund, l.) ermittelt in einem Mordfall unter einflussreichen Klienten des Staranwalts Zanger (Robert Hunger-Bühler).

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer
10.45 Meister des Alltags
11.15 Wer weiß denn sowas?
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffet
13.00 Mittagsmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Das Quiz mit Jörg Pilawa
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas? Quizshow · Gäste: Björn Freitag, Ali Güngörmüs
18.50 In aller Fr. – Die jungen Ärzte Krankenhausserie, D 2020 Schmerzgrenzen
19.45 Wissen vor acht – Mensch
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Der Zürich-Krimi FILM ★★
Borchert und der Mord im Taxi TV-Krimi, D 2020 · Mit Ina Paule Klink, Pierre Kiwitt · Regie: Roland Suso Richter *NEU*
21.45 Panorama Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Ladies Night Kabarett, D 2021 · Gäste: Lioba Albus alias Mia Mittelkötter, Eva Karl Faltermeier, Ninia LaGrande, Tina Teubner
23.35 Das Gipfeltreffen Show, D 2021 · Schubert, Sträter und König retten die Welt
0.05 Nachtmagazin
0.25 Der Zürich-Krimi Borchert und der Mord im Taxi · TV-Krimi, D 2020 (Wh. von 20.15) FILM ★★
1.55 Tagesschau
2.00 Mankells Wallander Eiskalt wie der Tod · TV-Krimi, S/DK/N/D '05 · Mit Krister Henriksson, Johanna Sällström FILM ★★★

ZDF



20.15 KARNEVAL

Kölle Alaaf

Auch im Coronajahr findet die Mädchensitzung mit Präsidentin Martina Kratz (Foto) an Weiberfastnacht statt – aber in leicht veränderter Form.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2017 · Ein guter Junge
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D '16 · Rendezvous mit dem Tod
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 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, D 2015 · Das süße Erbe
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2021 · Wer Hass sät
19.00 heute / Wetter
19.25 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2021 · Horrortrip

20.15 Kölle Alaaf – Die Mädchensitzung Karneval, D 2021 Mitwirkende: Dä Tuppes vum Land, Ne Hausmann, Martin Schopps, De Frau Kühne, Marc Metzger, Cöllner, Domstürmer, De Räuber, Klüngelköpp, Kasalla, Markus Krebs
22.15 heute-journal
22.45 Markus Lanz Talkshow
0.00 heute journal update
0.15 Filmgorillas Magazin
0.25 Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! Show, D 2021
0.30 Kanzlei Berger Anwaltsserie, D 2021 · Der Kollaps
1.15 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2021 · Horrortrip
2.00 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2017 · Ein guter Junge
2.45 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2021 · Wer Hass sät
3.30 SOKO Stuttgart Krimiserie

RTL

20.15 COMEDYSERIE

Der Lehrer

David Ritter (Simon Böer) sucht nach Drogenverstecken in der Schule und stellt fest, dass der Schüler Leon nicht mehr aufzufinden ist.

5.05 Explosiv
5.30 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Der Blaulicht-Report
12.00 Punkt 12
14.00 Tatort Deutschland – aus den Akten der Justiz Doku-Soap
15.00 Die Superhändler: Lieblingsdeals Show
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2020
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2020

20.15 Der Lehrer Comedyserie, D 2021 · David Ritter von der Drogenfahndung
21.15 Magda macht das schon! Sitcom, D 2020 · Die Leih-Oma
21.45 Schwester, Schwester – Hier liegen Sie richtig! Sitcom, D 2021 Find's raus, du dumme Sau
22.15 Magda macht das schon! Sitcom, D 2017 Annerose, ich will! / Schlesisches Himmelreich
23.15 Täglich frisch geröstet Show, D 2021 · Mod.: Jens Knossalla
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Miami Krimiserie, USA 2006 · Keine Ruhe vor dem Sturm · Finale der 4. St.
1.20 CSI: Miami (1–3/24) Krimiserie, USA 2006 Wh. der 5. Staffel
3.50 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2016

SAT. 1

20.15 KRIMISERIE

FBI: Special Crime Unit

Jubal (Jeremy Sisto) hofft, dass ihm eine Überwachungskamera im Fall einer ermordeten Sängerin und eines Staatsanwalts weiterhilft.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! **11.00** Klinik am Südring **12.00** Klinik am Südring **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Gäste: Nilam Farooq, Janin Ullmann, Wilson Gonzalez Ochsenknecht, Oliver Wnuk **19.00** Buchstaben Battle · Gäste: Matthias Distel, Jochen Bendel, Charlotte Karlinder, Jenny Elvers **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 FBI: Special Crime Unit Krimiserie, USA 2020 · Gangsta Rapper / Gier nach Vergeltung
22.15 Criminal Minds Krimiserie, USA 2017 · Die Wahrheitssucher: Weiß Melissa Miller wirklich etwas über den Mord an zwei Verschwörungstheoretikern? Tara Lewis ist skeptisch. / Lake Palmer: In der Gegend rund um den Lake Palmer wurden Männer an Zementblöcke gefesselt und in ihren Pools ertränkt. / Der Fuchs / Der Reaper / Die Wahrheitssucher / Lake Palmer
3.15 FBI: Special Crime Unit (Wh. von 20.15)

PRO 7

20.15 CASTINGSHOW

Germany's next Topmodel

Die ersten Fotoaufnahmen stehen an. Der britische Modefotograf Rankin, der auch schon in der Jury saß, übernimmt das Kommando.

6.15 Two and a Half Men **7.35** The Big Bang Theory **8.50** 2 Broke Girls **9.45** Man with a Plan **10.35** Scrubs **12.25** Last Man Standing · Mein neuer Panzer / Qual der Wahl **13.20** Two and a Half Men · Die Männergruppe / Alans gefährliche Liebschaften / Opa stand auf Nutten **14.40** The Middle · Die ersten zwanzig Jahre / Der Kurs fürs Leben **15.40** Big Bang Theory · Das Gorilla-Projekt / Mädels an der Bar / Howards Phasen **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Verrückt nach Mary / Eine Glatze macht noch keinen Kirk **19.05** Galileo
20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum (2/17) Castingshow, D 2021 Jury: Heidi Klum, Rankin, Marina Hoermanseder
22.55 red. Magazin
23.55 Big Stories (1/8) Neue Folgen der Show, D 2021 · Die außergewöhnlichsten Models
0.55 Big Countdown Show, D 2016 Die 50 größten Geheimnisse der Popmusik
2.45 Spätnachrichten
2.50 Big Stories (1/8) Show, D 2021 (Wh. von 23.55)
3.40 Big Stories Show, D 2020 Erfolgreiche Auswanderer
4.35 Galileo Magazin

VOX

20.15 SCI-FI-FILM

Guardians of the Galaxy

Der Weltraumbandit Peter (Chris Pratt) und die Amazone Gamora mögen sich nicht, müssen aber gemeinsam das Universum beschützen..

5.00 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami **11.55** vox nachrichten **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** Salonfähig – Wer macht schöner? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 4: Marlene (24), Hannover / Vorspeise: Meerestopf, Brot / Hauptspeise: Lamm, Kürbis, Kartoffel / Nachspeise: Knuspereis, Birne, Gewürzkuchen
20.15 Guardians of the Galaxy FILM ★★★ Sci-Fi-Film, USA/GB 2014 · Mit Glenn Close, Zoe Saldana, Dave Bautista · Regie: James Gunn
22.40 Death Race FILM ★★ Actionfilm, USA/D 2008 Mit Jason Statham, Joan Allen, Ian McShane, Tyrese Gibson Regie: Paul Anderson
0.45 vox nachrichten
1.05 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe Nur eine einzige Chance / Verhängnisvolle Begierden / Mörderische Verwandtschaft / Auf Leben und Tod / Schwarze Witwen (bis 5.00)

KABEL 1

20.15 DOKUREIHE

Achtung Abzocke

Peter Giesel (Foto) entlarvt Techniker für Hausgeräte. Sie stellen Rechnungen für Reparaturen aus, die überhaupt nicht durchgeführt wurden.

5.55 Navy CIS · Die Heimkehrer / Die Ehre eines Helden **7.40** Navy CIS: New Orleans Staatenlos / Kojoten **9.30** Blue Bloods – Crime Scene New York · Der Lockvogel / Die 3000-Dollar-Frage **11.20** Castle · Das Ende aller Tage / Auf Leben und Tod · Finale der 8. Staffel **13.00** The Mentalist · Rote Glasperlen / Belladonna **14.55** Navy CIS · Der Mentor **15.50** News **16.00** Navy CIS · Der russische Freund **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Butz", Scharbeutz **18.55** Achtung Kontrolle!
20.15 Achtung Abzocke – Betrügern auf der Spur Dokureihe, D 2021
22.20 K1 Magazin
23.20 Ungeklärt – Mord verjährt nicht Dokureihe, USA/CDN '13 Rätselhafter Doppelmord
0.20 Cold Blood – DNA des Verbrechens Dokureihe, CDN '10 Mord per Kurier
1.20 Kabel Eins Late News
1.25 Cold Blood – DNA des Verbrechens Dokureihe, CDN '10 Mörderische Eifersucht / Raubmord in Miami
3.05 Kabel Eins Late News
3.10 Cold Blood – DNA des Verbrechens Dokureihe, CDN '10

HR

6.05 WaPo Bodensee **6.55** Geronimo Stilton **7.15** Schau in meine Welt! **7.40** Die Zehn Gebote (9/10) **8.10** Fit in den Tag **8.55** Die Ratgeber **9.25** m€x. **10.10** Grünzeug **10.40** Karneval in Trinidad **11.25** Giraffe & Co. **12.15** Gefragt – Gejagt **13.00** Zwischen den Zeilen **13.45** Rentnercops **14.30** FILM **Familie inklusive** TV-Komödie, D 13 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Die hessische Weiberfastnacht 2021 · Die närrische Sitzung aus Frankfurt · Mit Daphne de Luxe, Frau Wäber, Nicole Jäger, Wanda Kay, Sassa und Sossi **21.45** Die hessische Weiberfastnacht · Das Beste **23.15** Rosa Wölkchen 2021 · Gay is schee – die etwas andere Fastnachtssitzung aus Frankfurt **1.00** Die hessische Weiberfastnacht 2020

SWR

8.00 Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** made in Südwest **10.30** Mein schönes Heim (3/4) **11.15** Planet Wissen · Expedition in die Arktis **12.15** Schätzen Sie mal! **13.00** Meister des Alltags **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Eisenbahn-Romantik **15.15** Expedition in die Heimat **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Unsere Fasnacht-Stars (BW) / Marktfrisch (RH) **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Wohnzimmer-Comedy – Mit Dui do on de Sell · Bunt, schrill, sexy – Die Fastnachts-Party · Mit Doris Reichenauer, Petra Binder **21.00** Unsere Fasnacht-Stars (1/4) · Dui do on de Sell aus Donzdorf **21.45** Aktuell **22.00** Echt witzig! · Mal wieder lachen **23.30** Das Beste der Narrenschau **2.00** Lachen ohne Punkt und Komma · Die besten Sprüche und Witze aus der hessischen Fastnacht 2014

WDR

5.25 Lokalzeiten **6.20** Vom Altbierlied bis Viva Colonia **7.50** Karnevalsbräuche in Rheinland und Westfalen **9.20** Brings live im Autokino **11.00** LIVE Weiber live 2021 – alles anders! (1/2) **11.30** Jet zo laache **12.45** Aktuell **13.05** Marie-Luise Nikuta – Die kölsche Motto-Queen **14.00** LIVE Weiber live 2021 – alles anders! (2/2) **14.30** „Drink doch eine met!" **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Tatort** Tanzmariechen · TV-Krimi, D 2017 · Mit Klaus J. Behrendt **21.45** Aktuell **22.15** Die etwas andere Stunksitzung 2021 **23.45** Die schönsten Lieder aus der Stunksitzung · 30 Jahre Köbes Underground **1.45** Jet zo fiere · Das Beste aus der „Proklamation des Kölner Dreigestirns" **3.45** Erlebnisreisen **3.55** Lokalzeiten

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** Panoramabilder **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard & Co. **9.45** Seehund & Co. **10.35** Die USA in einem Zug (2/2) – Vom Wilden Westen nach Hollywood **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** Familie Dr. Kleist **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Ein Wald voller Gespenster **15.30** Schnittgut. **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** quer **21.00** SchleichFernsehen · Kabarett. Parodie. Unfug. · Mit Luise Kinseher, Sebastian Daller, Stimmungsbüro Kreitmeier **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Ringlstetter **22.45** Capriccio **23.15** Bonusfamilie **0.00** Woidboyz on the Road **0.30** Startrampe **1.00** Startrampe Spezial

NDR

5.15 DAS! **6.00** Sesamstraße **6.20** Elefant, Tiger & Co. **6.45** Die Elbe (2/2) **7.30** FILM **Die Farben der Liebe** TV-Liebesfilm, D 2004 · Mit Katja Weitzenböck **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Neuwerk – Hamburgs Handvoll Insulaner **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Die Azoren – Grünes Paradies im Atlantik **21.00** Isle of Wight – Die Insel von Queen Victoria **21.45** NDR Info **22.00** Morden im Norden · Heile Familie / Wer Hass sät **23.35** FILM **Irene Huss** (6/6) Der erste Verdacht · TV-Krimi, S/D 2008 · Mit Angela Kovács **1.05** extra 3

MDR

5.35 Rote Rosen **6.25** Sturm der Liebe **7.15** Ein Fall für Nadja (1+2/6) · Wh. der 1. Staffel **8.55** In aller Freundschaft **9.40** Morden im Norden **10.30** Elefant & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Schön, dass es dich gibt** TV-Liebeskomödie, D/A 2005 **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Zug um Zug – Vom Leben auf schmaler Spur (2/4) **20.15** Lebensretter · Bombennacht Dresden **21.00** Hauptsache gesund · Tee – nicht nur lecker, sondern auch heilsam / Zysten – warum besonders Frauen darunter leiden **21.45** Aktuell **22.10** artour **22.40** Ich heirate meinen Ex – Wenn Paare zum zweiten Mal „Ja" sagen **23.10** George Bähr – Die Frauenkirche und ihr Architekt **23.40** Fröhlich lesen **0.25** Herrliches närrisches Thüringen – Best of **2.25** Projekt Traumhochzeit **2.55** Zug um Zug

RBB

5.30 Abendschau **6.00** Die 30 spannendsten Berliner Kieze **7.30** Unterwegs in Berlin-Marzahn **7.40** Der rbb macht Fitness **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft **10.30** FILM **Ein Strauß voll Glück** TV-Familienfilm, D 2009 **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** Gartenzeit **15.00** LIVE Heute im Parlament · Live aus dem Abgeordnetenhaus Berlin **16.00** rbb24 **16.12** Panda, Gorilla & Co. **17.05** Morden im Norden (1/16) · Wh. der 5. Staffel **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Lady Vegas** Komödie, USA/GB/F 2012 · Mit Bruce Willis **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** FILM **Polizeiruf 110** Arme Schweine · TV-Krimi, D 1994 · Mit Andreas Schmidt-Schaller **23.40** FILM **Casting** Tragikomödie, D 2017 · Mit Andreas Lust **1.10** FILM **Lady Vegas** Komödie, USA/GB/F 2012 (Wh. von 20.15)

tvtv Horoskop

VOM 6. – 12.2.

WIDDER 21.3.-20.4.
Nutzen Sie die Gunst der Stunde. Beginnen Sie mit dem Projekt, das Sie sich bisher nur in Gedanken ausgemalt haben.

STIER 21.4.-21.5.
Vorsicht, ehe Sie der Laune eines Augenblicks erliegen. Achten Sie stets auf das Kleingedruckte, das bringt Vorteile.

ZWILLINGE 22.5.-21.6.
Suchen Sie Mitstreiter, wenn Sie sich in einer beruflichen Auseinandersetzung zu schwach fühlen.

KREBS 22.6.-22.7.
Keine Hektik! Mit Besonnenheit erreichen Sie mehr. Vorsicht auch im Verkehr, Sport und im Beruf, es lauern Gefahren.

LÖWE 23.7.-23.8.
Ihre gute Stimmung kann nichts erschüttern. Nur kleine Streitereien schleichen sich ein. Alles kein Grund zur Besorgnis.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.
Sie wirken bodenständig und haben ein ausgeprägtes Ordnungsbedürfnis. Entspannen Sie sich.

WAAGE 24.9.-23.10.
Probleme verlieren ihr Gewicht, da Sie sich dazu entschließen zu handeln. Eine gute Zeit, um Pläne zu verwirklichen.

SKORPION 24.10.-22.11.
Ihr beharrliches Bemühen um Dinge, die nicht sofort Erfolg bringen, zahlt sich endlich aus.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.
Sie sind sehr optimistisch, und Ihre geistigen sowie seelischen Kräfte sind auf dem Höhepunkt.

STEINBOCK 22.12.-20.1.
Sie kommen nicht in die Gänge, sind eher verträumt und können sich nur schwer konzentrieren.

WASSERMANN 21.1.-19.2.
Sie haben sich so viel vorgenommen, doch wenn Sie noch länger zögern, fährt der Zug ohne Sie ab.

FISCHE 20.2.-20.3.
Gefühle sind jetzt Trumpf und Anspannungen lösen sich auf. Außerdem gibt es in der Liebe eine Überraschung.

Chinesisches Horoskop
von Kung C. Weng
Täglich neu!
0900/330 9030*

Tageshoroskop
Nennen Sie uns Ihren Geburtstag und Sie erhalten Ihr aktuelles Tageshoroskop.
0900/3333 723*
*€ 0,65/Min. a. d. dt. Festnetz, höhere Mobilfunkpreise, FSK 18

tvtv Impressum

Verlag
rtv media group GmbH, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg, info@tvtv.de
Geschäftsführer Dr. Niklas Darijtschuk, Jan Reichold
Chief Sales Officer
Tanja Pfisterer-Lang (verantwortlich für Anzeigen mit Ausnahme der vier Umschlagsseiten)
www.rtv-mediagroup.de
Chefredakteur
Andreas Herden (V.i.S.d.P.), rtv media group GmbH, Nürnberg
Redaktion
Oliver Kinser (Text), Sebastian Zapf (Online), Birgit Frank (Programm), Fred Kreutzer (Bild), Stefanie Dörrer (Grafik), Christian Kaytzuck (Grafik), Carola Kristen (Grafik)
Objektleitung Ilker Oyguen
Druck WESTFALEN-BLATT DRUCKZENTRUM, Am Beckhof 1 / Ecke Gildemeisterstr., 33689 Bielefeld
Ihre Teilnehmerdaten von Gewinnspielen der rtv media group GmbH werden auf Grundlage der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von der rtv media Group GmbH (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnerziehung erfasst und gespeichert. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter **www.rtv.de/datenschutz**. Unsere Datenschutzbeauftragte erreichen Sie unter unserer Postanschrift oder per E-Mail unter **datenschutz@rtv.de**.

tvtv Geldrätsel im Februar

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

Hier winkt Bares
Rätsel oder Sudoku lösen **& gewinnen!**
333 €

Ergebnis, Wirkung		Aussatz		ungekocht / Vorhaben	Haarwuchs im Gesicht		Liebesgott / Oberschicht		1	Herbstblume
Reinfall					Zeitalter / Minengut					
einwandfrei / Elan										
			Akrobat / Dauerbezug (Kw.)							
Blumengebinde				3		Honigwein		das Ich (latein.)		
				Wasservogel	Ozean / Tipp					
Stange, Stecken	Hochschulreife	norw. Münze					Kreuzesinschrift		Metallbolzen	
Idol, Götze		nicht klein	Staatsvolk							
						sächl. Fürwort		dort		
			Aktion		unser Planet			4		
eh. Raumstation / leblos				Bewohner eines Erdteils						
Weltmacht / vorher	2									

rtv 21-05 GR

					4			1
5		3		1	a		8	4
		2	9	5			3	
3			b	9		8		
	7	1				4	5	
		5		3				2
	9			7	3	2		
2	5			4		3		8
6			5					c

Lösung Rätsel
1 2 3 4

ODER Lösung Sudoku
a b c

Teilnahmeschluss: 28.02.2021

Telefon:
EINFACH-CHANCE: **01378/420 127 ***
MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 527 ****

Bei der Mehrfach-Chance können Sie mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen.

* € 0,50/Anruf a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters
** € 0,65/Minute a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters

SMS: rtv27.Lösung.Anschrift an die Kurzwahl **99 6 99** (€ 0,50/SMS)
Post: Schicken Sie eine **Postkarte** (€ 0,95) mit der Lösung an **rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, ÖSTERREICH**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 Jahren. Mehrfachteilnahme möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ausgeschlossen ist die Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder sonstige gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter der rtv media group GmbH und deren Angehörige. Auflösung und Gewinner nach Teilnahmeschluss auf www.rtv.de. Ausgenommen der Gewinner, werden die Teilnehmerdaten nach dem Gewinnspiel gelöscht. Die Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den Gewinnspielen der rtv finden Sie beim Impressum.

Arthrose und jede Bewegung tut weh?
DER BESTE SCHMERZ IST DER, DER GAR NICHT ERST ENTSTEHT!

Als Arthrose-Patient kennen Sie sicherlich die positive Wirkung von Vitamin E auf Ihre Beschwerden. Schmerzhafte Entzündungen in Gelenken entstehen häufig durch einen zu hohen Anteil sogenannter „freier Radikale" – auch „Oxidativer Stress" genannt. Antioxidantien wie z. B. Vitamin E neutralisieren freie Radikale. Durch vermehrte Gelenkentzündungen steigt der Verbrauch an Antioxidantien, und die Vitamin E Konzentration in der Gelenkflüssigkeit nimmt ab. Die Einnahme von Vitamin E kann hier eine Therapiemöglichkeit sein.

Doch Vitamin E kann noch mehr: Es ist sogar zur Vorbeugung erneuter Entzündungsschübe zu empfehlen!* Optovit® enthält hochdosiertes Vitamin E pflanzlicher Herkunft und zeigt eine positive Wirkung bei Gelenkbeschwerden**. Die regelmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum – z. B. mit einer 2-Monatskur – kann zur Linderung von Gelenkbeschwerden und somit auch zur Schmerzreduktion beitragen.***

www.optovit.de

** B. Wünschmann: Vitamin E bei entzündlichen Gelenkerkrankungen, DAZ Nr. 26, 2006 ** aufgrund eines Vitamin E-Mangels *** Tantavisut et al: Effect of vitamin E on oxidative stress level in blood, synovial fluid, and synovial tissue in severe knee osteoarthritis: a randomized controlled study; MC Musculoskelet Disord. 2017 Jun 29;18(1):281.*

Optovit MEINE GELENKMEDIZIN AUS DER APOTHEKE

Optovit® fortissimum 500. Weichkapseln. **Wirkstoff:** RRR-alpha-Tocopherol (Vitamin E). **Anwendungsgebiete:** Optovit® fortissimum 500 ist ein Vitaminpräparat zur Behandlung eines Vitamin E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet zur Behandlung von Vitamin E-Mangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme von Vitamin E aus dem Darm einhergehen. In diesen Fällen stehen parenterale Zubereitungen (Spritzen) zur Verfügung. Enthält Sorbitol und Sojaöl. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 08/2011

OPTOVIT® MEINE GELENKMEDIZIN
Optovit® fortissimum 500 (PZN 06649629)
Nur in Ihrer Apotheke!

DAS ERSTE

20.15 KARNEVAL

Mainz bleibt Mainz

Sitzungspräsident Andreas Schmitt (Foto) leitet eine ungewöhnliche Karnevals-Veranstaltung – ohne Gesang und vor leeren Stühlen.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 Tagesschau
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer
10.45 Meister des Alltags
11.15 Wer weiß denn sowas?
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffet
13.00 Mittagsmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Wintersport · Bob und Skeleton: LIVE WM, Skeleton Damen, 3. und 4. Lauf, Zsfg. 14.20 Biathlon: WM, 10 km Sprint Herren 16.15 Bob und Skeleton: WM, Skeleton Herren, 3. und 4. Lauf, Zsfg.
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas? Quiz
18.50 Quizduell – Der Olymp Show · Gäste: Oliver Welke, Fabian Köster
19.45 Sportschau vor acht
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Mainz bleibt Mainz
Karneval, D 2021
Aus dem Kurfürstlichen Schloss zu Mainz
22.45 Tagesthemen
23.15 Tatort Der Mann, der lügt
FILM ★★ TV-Krimi, D 2018 · Mit Richy Müller, Felix Klare, Manuel Rubey · Regie: Martin Eigler
0.45 Brokenwood –
FILM ★★★ **Mord in Neuseeland** (2/4) Bitterer Wein · TV-Krimi, NZ '14 Mit Neill Rea, Fern Sutherland, Pana Hema-Taylor u.a. Regie: Josh Frizzell
2.20 Tagesschau
2.25 McLintock –
FILM ★★★ **Ein liebenswertes Raubein!** Western, USA 1963 Mit John Wayne, Maureen O'Hara, Patrick Wayne u.a. Regie: Andrew V. McLaglen
4.25 Brisant
4.55 Tagesschau

ZDF

20.15 KRIMISERIE

Der Staatsanwalt

Bernd Reuther (Rainer Hunold) untersucht eine Stromleitung, die zum Tod des Handwerkers Ahrens führte. Hatte sie jemand manipuliert?

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2017 · Weggesperrt
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Faustrecht
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 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, D 2015 · Ein letztes Bier
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Wien Krimiserie, D/A 2020 · Puzzle
19.00 heute
19.20 Wetter
19.25 Bettys Diagnose Krankenhausserie, D 2021 · Erwischt

20.15 Der Staatsanwalt
Krimiserie, D 2021
Schlag auf Schlag
21.15 SOKO Leipzig Krimiserie, D 2021 · Die letzte Rate
22.00 heute-journal
22.30 heute-show Nachrichtensatire
23.00 ZDF Magazin Royale Talkshow
23.30 aspekte U.a.: Wie lebt es sich in einer Welt ohne Humor? / Die Welt ohne Karneval / Wie wichtig ist das Lachen für unsere Psyche? · Gäste: Kölner Dreigestirn , Sebastian Pufpaff. Im Showteil: Götz Alsmann
0.15 heute journal update
0.30 Monk Krimiserie, USA 2005 Mr. Monk steckt im Stau / Mr. Monk in Las Vegas
1.50 SOKO Leipzig Krimiserie, D 2021 · Die letzte Rate
2.35 Der Staatsanwalt Krimiserie, D 2021 · Schlag auf Schlag
3.35 SOKO Wien Puzzle (D 2020)

RTL

20.15 SHOW

Bin ich schlauer als

Evelyn Burdecki (Foto) unterzieht sich bei Günther Jauch einem Schlauheitstest. Da können sich ihre Konkurrenten entspannt zurücklehnen.

5.05 Explosiv
5.30 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Der Blaulicht-Report
12.00 Punkt 12
14.00 Tatort Deutschland – aus den Akten der Justiz
15.00 Die Superhändler: Lieblingsdeals Show
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2020
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap · Toni vermisst Erik. Doch das scheint nicht auf Gegenseitigkeit zu beruhen.

20.15 Bin ich schlauer als (1/2)
Evelyn Burdecki?
Neue Folgen der Show, D 2020
Ein neu entwickelter, wissenschaftlich fundierter Test ermöglicht jedem Zuschauer, sich von zu Hause aus direkt mit Evelyn Burdecki und ihren prominenten Gästen zu messen.
23.15 Markus Krebs – Witzearena (1/2) Show, D 2019 · Mit Bernd Stelter, Sonja Zietlow, Carsten van Ryssen, Jan van Weyde Der Witzeerzähler Markus Krebs lädt wieder zum Lachen ein. Der Duisburger begrüßt vier prominente Gäste, die fest davon überzeugt sind, selbst super Witzeerzähler zu sein.
0.00 Nachtjournal
0.30 Der Bachelor (4/9) Doku-Soap, D 2020
2.10 Bin ich schlauer als (1/2) Evelyn Burdecki?

SAT. 1

20.15 SHOW

Die Festspiele der Reality ...

Menschen, die unaufhörlich den Fokus der Kamera suchen, versammeln sich bei Jochen Schropp und Olivia Jones (beide Foto).

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! **11.00** Klinik am Südring **12.00** Klinik am Südring **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Gemeinschaftspraxis · Doku-Soap **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Gäste: Pierre M. Krause, Janine Kunze, Aminata Belli, Guido Cantz **19.00** Buchstaben Battle · Gäste: Jochen Bendel, Jenny Elvers, Charlotte Karlinder, Matthias Distel **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 Die Festspiele der Reality Stars – Wer ist die hellste Kerze? (2/3) Show, D 2021 Mitwirkende: Kader Loth, Prinz Marcus von Anhalt, Emmy Russ, Georgina Fleur, Giulia Siegel, Claudia Obert
22.50 Knallerfrauen Comedyshow, D 2012
23.50 Switch Reloaded Comedyshow, D 2010
0.50 Sechserpack Comedyshow, D 2009
1.40 Die dreisten drei – Die Comedy-WG Show, D 2008
2.50 Knallerfrauen Comedyshow, D 2012
3.35 Switch Reloaded (von 23.50)

PRO 7

20.15 FANTASYFILM

Kampf der Titanen

Perseus (Sam Worthington), der Sohn des Zeus, sucht den Kopf der Medusa, um das Königreich Argos vor dem Untergang zu retten.

5.30 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.45** 2 Broke Girls **9.40** Man with a Plan **10.35** Scrubs **12.30** Last Man Standing · Qual der Wahl / Völkerball **13.20** Two and a Half Men · Ich bin eine Prinzessin / Natürlich ist er tot / Natürlich ist er tot **14.40** The Middle · Der besondere Tag / Der Typ von nebenan **15.35** The Big Bang Theory · Terror in der Stadt der Rosen / Fast wie Einstein / Freiflug nach Genf **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Der glamouröse Godfrey / Blauauge sei wachsam **19.05** Galileo
20.15 Kampf der Titanen
FILM ★★ Fantasyfilm, USA 2010 · Mit Gemma Arterton, Mads Mikkelsen · Regie: Louis Leterrier
22.25 300
FILM ★★★ Actionfilm, USA 2007 Mit Gerard Butler, Lena Headey, Dominic West u.a. Regie: Zack Snyder
0.40 Kampf der Titanen
FILM ★★ Fantasyfilm, USA 2010 (Wh. von 20.15)
2.30 Watch Me Magazin
2.40 Spätnachrichten
2.45 300
FILM ★★★ Actionfilm, USA 2007 · Mit David Wenham (Wh. von 22.25)
4.40 taff Boulevardmagazin, D 2021

VOX

20.15 KRIMISERIE

Law & Order

Evelyn Bundy (Kathleen Munroe) und zwei andere Schülerinnen kastrierten ihren einstigen Lehrer. Benson entdeckt sein dunkles Geheimnis.

5.00 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami **11.55** vox nachrichten **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** Salonfähig – Wer macht schöner? **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 5: Sandra (49), Hannover / Hauptspeise: Festtags-Burger mit Rotkohl-Walnuss-Cranberry-Salat, knusprigen Ofenkartoffeln und Zwiebel-Relish
20.15 Law & Order: Special Victims Unit Krimiserie, USA 2017 · Contrapasso
21.15 Law & Order: Special Victims Unit Krimiserie, USA 2017 · Bloßgestellt
22.10 Death Race
FILM ★★ Actionfilm, USA/D 2008 · Mit Jason Statham, Joan Allen Regie: Paul Anderson
0.15 vox nachrichten
0.35 Medical Detectives US-Dokureihe · Wenn der Schein trügt / Tödliche Beziehung
2.15 Snapped – Wenn Frauen töten Dokureihe, USA 2015 Christine Billis / Kristi Fulgham
3.45 Medical Detectives

KABEL 1

20.15 KRIMISERIE

Navy CIS

Abby (Pauley Perrette) arbeitet im Auftrag von Earl Goddard ein mögliches Terrorszenario aus – und wird unversehens verhaftet.

5.55 Navy CIS **7.40** Navy CIS: New Orleans **9.25** Blue Bloods – Crime Scene New York Die 3000-Dollar-Frage / Stadtrundfahrt **11.10** Castle (1+2/10) · Krimiserie, USA 2009 · Wh. der 1. Staffel · Blumen für dein Grab / Die tote Nanny **13.00** The Mentalist Ticket nach Brasilien / Der letzte Gruß **14.50** Navy CIS · Leland Robert Spears **15.50** News **16.00** Navy CIS · Falscher Ort, falsche Zeit **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Amadeus", Mölln **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 Navy CIS Krimiserie, USA 2017 · Die Spur führt nach New Orleans / Unmögliche Entscheidung
22.15 Navy CIS: L.A. Krimiserie, USA 2016 · Die Panama-Story
23.15 Navy CIS: L.A. Krimiserie, USA 2017 · Der allerletzte Trumpf
0.10 Navy CIS: L.A. Krimiserie, USA 2011 · Kalte Zahlen
1.05 Kabel Eins Late News
1.10 Navy CIS Krimiserie, USA 2017 · Die Spur führt nach New Orleans / Unmögliche Entscheidung
2.40 Kabel Eins Late News
2.45 Navy CIS: L.A. Die Panama-Story / Der allerletzte Trumpf

HR

5.30 Rote Rosen **6.20** Sturm der Liebe **7.10** Geronimo Stilton **7.30** Schau in meine Welt! **7.55** Die Zehn Gebote (10/10) **8.25** Fit in den Tag **9.10** Die Ratgeber **9.40** Hessen à la carte **10.10** Re: **10.40** Rios Rebellen bei Nacht **11.25** Giraffe & Co. **12.15** Gefragt – Gejagt **13.00** Wald der Zukunft – Zukunft des Waldes **13.45** Mord mit Aussicht · Finale der 1. Staffel **14.30** FILM **Opa, ledig, jung** TV-Komödie, D 2015 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Teneriffa – Im Bann des Teide **21.00** La Gomera · Die schönsten Wanderungen auf der Kanareninsel **21.45** hessenschau **22.00** Johannes Scherer – seine besten Büttenreden **23.30** Hessen lacht zur Fassenacht 2021 **1.00** Rosa Wölkchen 2021 · Gay is schee

SWR

5.30 Dichter dran! **6.00** SWR3 Morningshow **8.00** Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** Unsere Fasnacht-Stars **10.30** Mein schönes Heim – Bauen. Wohnen. Staunen. (4/4) **11.15** Planet Wissen · Schmelzendes Eis – Antarktis im Klimawandel **12.15** Schätzen Sie mal! **13.00** Meister des Alltags **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Eisenbahn-Romantik **15.15** Expedition in die Heimat **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Unsere Fasnacht-Stars (BW) **18.15** Fahr mal hin (RH) **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Die größten Kulthits der Neuen Deutschen Welle **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé · Was im Leben wirklich zählt **23.30** Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht – Das Beste (1–3/3) · Die frühen Jahrzehnte / Höhepunkte 1980-1999 / Das neue Jahrtausend **2.30** Lachgeschichten

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Flirt English **8.25** Hunde verstehen! **9.10** Europamagazin **9.40** Aktuelle Stunde **10.25** Planet Wissen · Schmelzendes Eis – Antarktis im Klimawandel **11.25** Die Maus **12.00** Die Anden – Natur am Limit (3/3) **12.45** Aktuell **13.05** Pinguin, Löwe & Co. **13.55** Zoo-Babies **14.20** Die jungen Ärzte **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Viel für wenig (1/6) **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Die Informantin – Der Fall Lissabon** TV-Krimi, D 2019 · Mit Aylin Tezel **21.45** Aktuell **22.00** FILM **Carneval – Der Clown bringt den Tod** TV-Krimi, D 2018 Mit Peter Lohmeyer **23.25** Blötschkopp Marc Metzger „Live" · Aus dem Tagebuch eines Büttenredners **0.25** Jet zo fiere · Das Beste aus „Karneval in Köln" **2.25** Die Schnieke Prunz Sitzung **4.25** Lokalzeiten

BR

5.35 Space Night **6.00** Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** Panoramabilder **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard & Co. **9.45** Seehund & Co. **10.35** Querbeet Classix **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** Familie Dr. Kleist · Finale der 9. Staffel **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Estland – Wölfe, Biber, Bären **15.30** Schnittgut. **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Unser Land **19.30** Landgasthäuser **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert und Staller · Heißer Tod / Rosenkrieg **21.50** Rundschau Magazin **22.05** Frech und frei · Das Beste aus Wehe wenn wir losgelassen 2020 **22.50** FILM **Sinola** Western, USA 1972 · Mit Clint Eastwood **0.15** FILM **Reykjavik – Rotterdam: Tödliche Lieferung** Thriller, IS '08 **1.35** Wir in Bayern

gesund-vital.de
Meine Gesundheit. Mein Portal.

Foodfacts im Februar

Leckeres für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen viel Wissenswertes rund um Gesundheit, Wohlbefinden und vollwertige Ernährung für die ganze Familie! Sie wollen sich fit halten oder suchen bei Gesundheitsfragen verlässliche Informationen? Dies und vieles mehr erfahren Sie bei gesund-vital.de.

ERDMANDELN
keine Mandeln, sondern ein **Grasgewächs**
werden in Spanien zur beliebten **Horchata-Milch** verarbeitet
hoher Gehalt an **Ballaststoffen**
reich an Mineralien wie **Kalzium und Magnesium**

KIWI
enthält viel **Vitamin C**
Schale ist **essbar**
reich an **Eisen, Kalium, Magnesium** und Kalzium
pro 100 Gramm nur 60 Kalorien

THYMIAN
lindert **Blähungen**
Pflanzenstoffe **beugen Hustenkrämpfen vor**
ätherisches Öl Thymol wirkt **schleimlösend und antibakteriell**
Arzneipflanze des Jahres 2006

Alles Banane? Tomaten auf den Augen? Gurkensalat? Mehr Infos auf
www.gesund-vital.de

tvtv Rezept

Knackiger Knuspermix

Im Winter braucht der Körper viele Vitalstoffe. Da kommt dieses **Ofengemüse** gerade recht. Es enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe

Gebackenes Wintergemüse

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Süßkartoffeln
300 g	Pastinaken
300 g	Möhren
3	Knoblauchzehen
5	Thymianzweige
1	rote Zwiebel
1	Biozitrone
1 EL	Olivenöl
80 g	trocken geröstete oder gesalzene Erdnüsse
	glatte Petersilie zum Garnieren

Foto: USA Erdnüsse

1 Süßkartoffeln, Pastinaken und Möhren schälen und in Würfel oder in Spalten schneiden. Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Knoblauchzehen schälen und im Ganzen zum Gemüse geben. Petersilie und Thymianzweige waschen. Petersilie hacken und beiseitestellen. Thymianzweige zum Gemüse geben.

2 Zwiebel schälen und in Achtel schneiden. Zitrone gut waschen, nicht schälen und ebenfalls achteln. Die Zwiebel- und Zitronenstücke zum Gemüse geben. Olivenöl darüberträufeln und alles gut mischen. In den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Das Gemüse etwa 30 Minuten bissfest backen.

3 Etwa fünf Minuten vor Ende der Garzeit die Thymianzweige entfernen und die Erdnüsse hineingeben, gut untermischen und mitrösten. Das Ofengemüse auf vier Teller verteilen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp: Das Gemüse passt auch hervorragend zu kurz gebratenem Fleisch.

NDR

5.15 DAS! **6.00** Sesamstraße **6.20** Visite **7.20** Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** Eisenbahn-Romantik **16.00** NDR Info **16.10** Zoo-Babies **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Nordseeinseln mit Judith Rakers · Dok.-Film, D 2020 **21.45** NDR Info **22.00** Das Lustigste aus der NDR Talk Show · Mit Bastian Pastewka, Mario Barth, Carolin Kebekus, Bülent Ceylan, Hazel Brugger, Joachim Meyerhoff **0.00** Inas Nacht **1.00** Das Lustigste aus der NDR Talk Show · Mit Bastian Pastewka, Mario Barth, Carolin Kebekus, Bülent Ceylan, Hazel Brugger, Joachim Meyerhoff **3.00** Mein Norden **3.15** Regional

MDR

5.05 Thüringen-Journal **5.35** Rote Rosen **6.25** Sturm der Liebe **7.15** Ein Fall für Nadja **8.55** In aller Freundschaft **9.40** Morden im Norden **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Urlaub mit kleinen Folgen** TV-Liebeskomödie, D 2010 · Mit Muriel Baumeister **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Die schönsten Liebeslieder aller Zeiten **21.45** Aktuell **22.00** Riverboat · Gäste: Gisela Steineckert (Lyrikerin und Songschreiberin), Dirk Michaelis (Sänger und Komponist), Kai Ebel (Formel 1-Experte und Lets Dance Kandidat) **0.00** Konzert zum Gedenken an das Ende des I. Weltkrieges 1918 **1.15** Der Tag nach dem Feuersturm · Das Panorama Dresden 1945 **1.45** Sagenhaft · Dresden **3.15** Elefant & Co. **3.40** SachsenSpiegel

RBB

5.00 Aktuell **5.30** Abendschau **6.00** Sturm der Liebe **6.50** Rote Rosen **7.40** Der rbb macht Fitness **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft **10.30** FILM **Harry nervt** TV-Komödie, D 2012 · Mit Günther Maria Halmer **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** FILM **Familie ist kein Wunschkonzert** TV-Roadmovie, D 2017 Mit Gro Swantje Kohlhof **16.00** rbb24 **16.12** Panda, Gorilla & Co. **17.05** Morden im Norden **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Die 30 schönsten Hits von ABBA **21.45** rbb24 · mit Sport **22.00** Abendshow · Eine Woche Wahnsinn · Live **22.30** Lebenslieder (2/4) **23.15** Ein Kessel Buntes · Mit Herbert Köfer **1.15** Die 30 schönsten Hits von ABBA **2.45** Abendshow · Eine Woche Wahnsinn **3.15** Gartenzeit **3.45** Heimatjournal · Heute aus Berlin – Mehringplatz **4.10** Abendschau