Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Unsere Medienberater stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

m.soenel@westfalen-blatt.de

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag

www.owl-am-sonntag.de

Schönen Sonntag!

OWL am Sonntag

Kreis Gütersloh

Nr. 8 • Samstag, 20. Februar 2021 www.owl-am-sonntag.de

6-15 km/h
NEUFAHRZEUGE
& Ausstellungsmobile

Telefon: 05204-87190-0
www.emg-elektromobile.com

EMG Elektromobile GmbH & Co. KG
Beerenstraße 5 · 33803 Steinhagen

tv tv XXL

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

Heute in der Ausgabe

Unternehmergeist
Ostwestfälische Erfolgsgeschichte: Mestemacher feiert 150-Jähriges.

Telefonaktion
Expertenteam beantwortet Leserfragen zur Corona-Schutzimpfung.

Henssler mag's heiß
Fernsehkoch präsentiert am 10. Mai sein neues Programm in Bielefeld.

Reform des Dudens gelungen?

Im Bemühen um eine geschlechtergerechte Sprache schafft der Duden Tatsachen. Wer das Wort „Mieter" nachschlägt, der erhält jetzt die klare Antwort: Mieter sind männlich. Auf die weibliche Form „Mieterin" verweist ein Link – und umgekehrt. Duden kündigte an, mehr als 12.000 Personen- und Berufsbezeichnungen mit weiblicher und männlicher Form in den Online-Duden aufnehmen zu wollen. Trifft er damit den Zeitgeist, oder sollte der Duden die Sprache der Gesellschaft widerspiegeln? Und welchen Begriff nutzen in Zukunft diverse Menschen?

Die Sonntagsfrage

Schreiben Sie bis Dienstag, 23. Februar, an OWL AM SONNTAG, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld, oder per E-Mail an owlamsonntag@westfalen-blatt.de. Bitte geben Sie Ihren Namen und Ihre Adresse an.

Wie wird das Hochzeitsjahr 2021?

Mit großen Feiern besser noch warten

Foto: Christin Klose

Berlin (avs). Ein rauschendes Fest mit Küsschen und Umarmungen, durchgeschwitzte Anzüge im Tanzflächengetümmel: So oder so ähnlich stellen sich viele Paare ihre Hochzeitsparty vor – doch in der Corona-Krise scheint das undenkbar zu sein. Stattdessen gilt: Masken tragen, möglichst unter sich bleiben. Lust aufs Feiern macht das nicht.

„Da verstehe ich schon gut, wenn jemand sagt, dass er unter solchen Umständen nicht feiern möchte", sagt die Berlinerin Svenja Schirk. Doch genau diese Unlust zum Feiern ist für sie und ihre Kolleginnen und Kollegen ein echtes Problem – denn sie ist Hochzeitsplanerin. Und hatte ein „katastrophales Jahr 2020", wie sie selbst sagt.

„Bei uns sind 80 Prozent der Hochzeiten weggefallen – entweder, weil Paare im kleinen Kreis gefeiert und storniert haben oder weil sie verschoben haben", sagt Schirk, die auch Sprecherin im Bund Deutscher Hochzeitsplaner ist. „Die Branche stirbt einen Tod auf Raten. Das gilt nicht nur für uns Planer, sondern auch für Fotografen und Stylisten."

Und 2021 sieht es nicht viel besser aus. „Zurzeit planen wir in der Regel gar nicht – das letzte Paar, das ich für 2021 noch auf dem Zettel hatte, hat bei mir gerade storniert. Es ist einfach zu viel Unsicherheit da." Und diese Unsicherheit sorge dafür, dass Paare keine große Hochzeit planen wollen. Klar: Wer will sich schon mit den Details von Blumenschmuck und Eröffnungstanz befassen, wenn er noch gar nicht weiß, ob überhaupt Gäste kommen dürfen?

„Mit Blick auf das Jahr 2021 ist die Verunsicherung jetzt natürlich sehr groß", sagt auch Susan Lippe-Bernard, Chefredakteurin von „Braut & Bräutigam". Geheiratet werde jedoch trotzdem – und auch gefeiert. Aber sicher nicht in dem 150-Personen-Rahmen, der in anderen Jahren üblich sei. „Hochzeiten werden 2021 vielfältiger und spontaner, das muss ja keine schlechte Sache sein."

Wer unbedingt groß feiern will, der sollte dagegen lieber noch ein Jahr warten. „Wir können immerhin sagen, dass 2022 vermutlich ein großartiges Hochzeitsjahr wird", sagt Lippe-Bernard. Grundsätzlich sei es auch schon möglich, Reservierungen für 2022 zu machen, sagt die Expertin – oder zumindest mit Gastronomen und Dienstleistern darüber zu sprechen. „Am besten ist ohnehin immer, mit der Wunsch-Location und den verschiedenen Dienstleistern einfach im Kontakt zu bleiben. Auch die haben ja keine Planungssicherheit und müssen sich immer neu auf die sich verändernde Situation einstellen."

Flexibel bleiben und Kontakt halten: Das gilt nicht nur für Hochzeitspaare 2022, sondern auch für die, die tatsächlich für 2021 eine Hochzeit planen oder geplant haben. Zum Beispiel, weil sie eigentlich 2020 groß feiern wollten. „Mit dem Heiraten ist es 2021 im Grunde wie mit dem Reisen: Wer das jetzt planen will, der sollte schauen, dass er so kurzfristig und flexibel wie möglich plant", sagt Iwona Husemann von der Verbraucherzentrale in NRW.

Das sei bei einer Hochzeit zwar schwieriger als bei einer Pauschalreise, erklärt sie. Möglich ist es aber, jetzt mehr denn je. „In anderen Branchen sehen wir gerade, dass die Unternehmen als Reaktion auf die Zurückhaltung der Verbraucher flexible Regelungen einführen", so Husemann. „Und auch die Hochzeitsbranche ist da sicherlich gesprächsbereit."

Vereinbarungen zu Reservierungen und deren Stornierung sollten Brautpaare und ihre Geschäftspartner unbedingt schriftlich festhalten, rät Husemann. Von Anzahlungen raten die Verbraucherschützer ab, auch rund um die Hochzeit. Das sei aber nicht immer realisierbar, sagt Husemann. In manchen Branchen sei das einfach üblich.

Mehr zum Thema Hochzeit lesen Sie im **Innenteil**

Wenn Verträge unklar sind

Gütersloh. Ob es um Ärger mit Onlineshops geht, um Fragen zu Mobilfunkverträgen, überhöhte Handwerkerrechnungen oder abgesagte Reisen und Veranstaltungen: Wenn die Menschen im Kreis Gütersloh Probleme bei ihrem Verbraucheralltag haben, erreichen sie die Beratungsstelle der Verbraucherzentrale per Telefon und E-Mail. Das Team steht Ratsuchenden zu den gewohnten Zeiten unter Telefon 05241/7426601 zur Verfügung. Weitere Informationen unter www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/guetersloh.

Termine abgesagt

Verl. Die Stadt Verl und die VHS sagen alle geplanten Vorträge der Veranstaltungsreihe Verler Gesundheitsforum ab und werden sich um Ersatztermine ab Herbst bemühen. Betroffen davon sind die Veranstaltungen „Adipositas" (23. Februar), „Herzschwäche" (3. März) sowie „Zuhause wohnen" (10. März). Die Reihe soll mit dem Programm 2021/2022 fortgesetzt werden.

Das Wetter heute

Minimum 4°
Maximum 16°

Ihren Combi-Prospekt finden Sie im Innenteil.

Combi
Moin. Frisch. Nebenan.
Gilt nicht für alle Verteilgebiete

www.Dein-Anhänger.com

Verkauf • Vermietung • Zubehör • Service • Reparatur

Auf 10.000qm² haben wir über 500 Anhänger zum Verkauf & 70 Vermietanhänger für Sie.
50.000 Anhänger Ersatz- & Zubehörteile zum mitnehmen & eigener Meisterwerkstatt vor Ort.
Europas größter Stema Fachhändler nun an der Hauptstraße in Asemissen.

Hauptstraße 372-376 • 33818 Leopoldshöhe • Tel: 05202-9955005

Deutschlandweite Proteste im Vorfeld der Abstimmung über das Gesetzespaket zum Insektenschutz: Eine Traktorkolonne fährt auf das Gelände der Südzucker AG in Ochsenfurt (Bayern). Landwirte haben dort wie andernorts auch gegen die geplanten Auflagen für den Insektenschutz in der Landwirtschaft demonstriert. Sie befürchten insbesondere wirtschaftliche Einbußen. Foto: avs

Wie schaffen Landwirte den Insektenschutz?

Strikte Vorgaben zum Einsatz von Pflanzenschutzmitteln lösen Kritik und Protest aus

Nach monatelangem Ringen hat das Bundeskabinett vergangene Woche das Gesetzespaket zum Insektenschutz beschlossen. Die Pläne waren zuvor auf heftigen Widerstand gestoßen – vor allem seitens der Landwirte. Diese befürchten wirtschaftliche Einbußen durch einen restriktiveren Einsatz von Pestiziden, den vor allem die Verordnung zum Pflanzenschutz neu regelt. Wie kann ein guter Ausgleich zwischen Umweltschutz und Agrarinteressen gelingen?

Wettbewerb mit bösen Folgen

Die Landwirte wurden nach den 1950er Jahren in einen Wettbewerb gestellt, den bis heute kaum jemand wirklich kritisch betrachtet. Das bedeutete Massentierhaltung und den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln.

Auch die Politik hat an die Folgen nicht gedacht. Nun fand die Ministerin Schuldige. Dabei haben die Landwirte nur das getan, was ihnen mehr Erträge versprach.

Unser gesamtes aufwendiges Leben trägt dazu bei, dass wir den Insektenschutz vernachlässigt haben. Das wird ausführlich in dem Buch „Das Ende der Evolution“ beschrieben.

Es bleibt unsachlich, wenn eine Ministerin diesen Zusammenhang nicht wahrhaben möchte.

Hubert Laufer, Gütersloh

Zurück zur Weidewirtschaft

Seit Jahrzehnten stagnieren die Erzeugerpreise für landwirtschaftliche Produkte. Das führte bei steigenden Kosten dazu, dass viele Betriebe aufgegeben wurden und wenige Höfe deutlich größer geworden sind. Denn mit Mehrproduktion zu gleichen Preisen wird versucht, die Kostensteigerung auszugleichen.

Vor allem die Weidewirtschaft ist sehr stark rückläufig, weil sie sich betriebswirtschaftlich wenig lohnt. Für viele Insekten ist die Weidehaltung sehr wichtig. Sowohl die Hinterlassenschaften der Weidetiere (Kuhfladen) als auch die vielfältigen Entwicklungsstadien der Weidepflanzen bieten den Insekten stets Nahrung.

Weil Rindvieh niemals ganzflächig gleichmäßig die Weide abfrisst, gibt es immer Pflanzen, die blühen oder gerade neu austreiben oder schon alt sind. Auch die Streifen unter den Zäunen bilden einen hervorragenden Lebensraum für Insekten. Jedoch ist die Weidehaltung auch hier an der Egge noch zusätzlich durch den sesshaft werdenden Wolf bedroht. Es gibt keinen wirksamen Schutz der Weidetiere vor dem Wolf. Eine Art kommt – viele andere Arten gehen!

Antonius Tillmann, Warburg

Insektenschutz geht uns alle an

Kein Bauer, der seine Ländereien insektenfreundlich bewirtschaftet, sollte in Existenznot geraten. Schließlich geht es beim Insektenschutz unbestreitbar auch um unsere Zukunft. Vorausschauendes Verhalten seitens der Bauern verdient es, honoriert zu werden. Zudem ist Insektenschutz eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, folglich ebenfalls eine Sache der Gartenbesitzer.

Bislang richtete sich ein Großteil des GAP-Geldes nach der landwirtschaftlichen Fläche. Nun, es sollte aber doch unbedingt nach der Art und Weise der Bewirtschaftung gehen, danach, in wieweit sich die Bauern an die Umweltauflagen halten, also wer sich ökologisch verantwortungsvoll verhält und zwar, in welchem Maße er das tut. Wem ist Insektenschutz wirklich bedeutungsvoll, nicht bloß in Worten, sondern genauso in seinen Taten?

Und deshalb sollten die Landwirte, die ihre Bewirtschaftung auch angesichts des Klimawandels gravierend verändern, so unterstützt werden, dass sie von ihrer Arbeit leben können. Keinem der verantwortungsvoll und zukunftsorientiert handelnden Bauern sollte das wirtschaftliche Aus drohen.

Doris Witte, Löhne

Fördergeld als Anreiz

Ich sehe da nicht so große Probleme, um zu einem Ausgleich der Interessen zu kommen. Die biologische Landwirtschaft macht es doch vor, dass es anders geht, und zwar seit langem.

Wenn Landwirte bei Umstellungsabsicht für einige Jahre Fördergelder für Verdienstausfälle in der Übergangszeit bekämen, dazu Gelder für neue Maschinen wie Striegel und ähnliches, wären sicherlich viel mehr von ihnen dazu bereit, zumal sie eh anders wirtschaften müssen, da die zunehmende Trockenheit ihnen immer mehr Probleme bereitet.

Wenn zudem die Feldergrenzen wieder mit Hecken bepflanzt würden, und zwar bevorzugt mit wüchsigen und bis in den Dezember blühenden Sommerfliederarten, dann hätten sämtliche Insekten gute Reserven für die blüharme Sommer- und Herbstzeit, wo ihnen zur Zeit noch regelmäßig die Nahrung ausgeht, weil bei uns die Frühblüher auf dem Feld und auch bei den Bäumen vorherrschend sind.

Ein einziger solcher Busch ernährt Tausende von Insekten ab Sommer ein ganzes Jahr lang, und brütende Meisenpärchen haben auf dieser Welt vermutlich mehr Blattläuse vernichtet als jedes Glyphosat, zumindest auf die Jahrhunderte gerechnet.

Das ganze wäre nicht einmal kostspielig, denn diese Gehölze sind sehr leicht durch Steckhölzer zu vermehren, und diese Abschnitte findet man zuhauf auf den Gartenmüllkippen. Ein Entgelt für die Pflege dieser Feldabschnitte müsste den Landwirten natürlich auch gezahlt werden, was auch wieder ihre wirtschaftlichen Risiken abmildern würde.

Wir sind es doch letztlich, die Verbraucher mit ihrem Wunsch nach Dumpingpreisen, die die Landwirte zur Giftspritze zwingen, denn sie müssen schließlich rentabel arbeiten. Wenn wir einfach mal nur die Hälfte dessen weglassen würden, was wir so kaufen, und das wirklich nötige in Bioqualität, dann ginge es allen besser: uns, den Landwirten, den Insekten und nicht zu vergessen – auch den Vögeln.

Anette Kreuz, Warburg

Die Sonntagsfrage

Billig wird am Ende teuer

Will man etwas für den Insektenschutz, den Artenschutz im Allgemeinen, tun, muss dies honoriert werden. Es geht nur über den Preis.

Wir Verbraucher haben es in der Hand. Regional und saisonal kaufen. Landwirtschaft muss sich nun mal lohnen. Nicht nur hier im Münsterland, auch überall in Mitteleuropa sind die nutzbaren Flächen bis in die kleinste Ecke ausgenutzt, und jedes Jahr gehen Tausende von Hektar durch Bebauung verloren.

Einige Landwirte haben den Trend erkannt und nehmen Felder aus der Nutzung und vermieten sie für einen Euro pro Quadratmeter. Hier ist ein direkter Weg zum Naturschutz aufgezeigt, direkt kontrollierbar über das Netz.

Und was ist mit dem Rest von Europa und der Welt? Überall auf der Erde wird für die industrielle Intensiv-Landwirtschaft die Umwelt zerstört. Bald haben wir den letzten Baum gefällt und den letzten Fluss vergiftet. Geld kann man nicht essen.

Günther Gruner, Halle/Westf.

Landwirte mit einbeziehen

Ich bin der festen Meinung, dass nicht nur immer Beschlüsse für neue Gesetzentwürfe von den Politikern getätigt werden dürfen. Es sollte jeder Landwirt zu diesem Thema persönlich angeschrieben werden. Damit die sich sachlich dazu äußern können. Ein gemeinsames Miteinander sollte stattfinden.

Protest der Landwirte: Diese sollten nicht deutschlandweit mit den Traktoren auf der Straße stattfinden, sondern am Bürotisch. Hier geht es um Landwirtschaftsflächen, die vernünftig bewirtschaftet werden möchten. Das sind nun mal Verwaltungstätigkeiten.

Bianca Gottschall, Bad Driburg

Wir allein haben es in der Hand

Der Insektenschutz kann den Landwirten nur gelingen, wenn sie diesen überhaupt wirklich selbst wollen, weil sie genau wissen, dass die schlimmsten wirtschaftlichen Einbußen dann eintreten, wenn die Insekten und zunehmend auch die Bodenorganismen ausgerottet sind. Einmal ausgestorbene Arten sind für immer vernichtet, Pflanzen werden nicht mehr bestäubt, der von tonnenschweren Geräten verdichtete, mit Gülle, Herbiziden und Pestiziden durchtränkte Boden wird zur vergifteten „toten Materie“, worauf nichts mehr gedeihen kann. Dafür kann es dann auch keine „Ausgleichszahlungen“ mehr geben. Kein Landwirt wird sich auf diese Weise um die eigene Existenz bringen wollen.

„Schuld“ sind ohnehin nicht allein die von Bürokratie und vielerlei Sachzwängen „geknebelten“ Landwirte, sondern, neben Faktoren wie zum Beispiel Insektenvernichtung durch Lichtverschmutzung, besonders diejenigen Verbraucher, die nicht bereit (oder wirtschaftlich in der Lage) sind, für gesunde, nachhaltig erzeugte Lebensmittel einen angemessenen Preis zu zahlen.

Ein überfälliger, gleichsam kostenneutraler Anfang mit großer Wirkung besteht meiner Meinung nach einfach darin, grundsätzlich keinerlei Lebensmittel wegzuwerfen oder zu vernichten. Nach aktuellen Daten könnte dadurch in der BRD eine Fläche in der Größe Schleswig-Holsteins von der landwirtschaftlichen Nutzung freigestellt werden.

Ein Teil dieser Fläche, besonders entlang von Wasserläufen, an Waldrändern oder einfach kleinteiliges für GPS-gestützte Bewirtschaftung ungeeignetes Areal sollte, möglichst biotopvernetzend, der Natur „zurückgegeben“ werden, die übrigen Flächen würden den „Minderertrag“ bei ökologischer Bewirtschaftung ausgleichen.

Die Lebensmittelpreise würden in dem Umfang angehoben, der dem Wert der bislang vernichteten Lebensmittel entspricht. Genau diesen Preis haben Märkte und Verbraucher ja ohnehin schon entrichtet, da auch die später vernichteten Waren bezahlt werden mussten. Für die Erzeuger entsteht auf diese Weise kein Einkommensverlust. Es würden gesündere Lebensmittel produziert und realistische Möglichkeiten für Insekten- und überhaupt mehr Naturschutz geschaffen.

Grundsätzlich muss aber die gnadenlose Ausbeutung der Erde und besonders des Menschen durch den Menschen aufhören, wenn es überhaupt noch akzeptable Lebensbedingungen geben soll. Was nützen „Wirtschaftlichkeit“ und Profit, wenn es keine Ernährungsgrundlagen mehr gibt. Jeder Einzelne sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten versuchen, dafür einen Beitrag zu leisten.

Claudia Heitland, Bielefeld

Suche nach fairer Lösung

Das werden die Landwirte nicht so einfach hinkriegen. Hier ist die Regierung am Zug. Unsere Landwirte haben doch so schon zu kämpfen, und das seit Jahren. Wenn da keine Hilfe kommt, bricht unsere Landwirtschaft noch mehr ein.

Natürlich ist die andere Seite, dass striktere Vorgaben greifen müssen, aber nicht nur auf Kosten der Landwirte. Es muss eine Lösung für beide Seiten gefunden werden.

Dietlind Wunder, Gütersloh

Wir haben nur diese eine Erde

Das Verbot von Pflanzenschutzmitteln ist längst überfällig. Wir haben nur den einen Planeten Erde, und der schreit nach sofortigem Handeln. Was muss bloß noch geschehen, damit die Menschheit endlich begreift, was wir der Natur alles zumuten und sie zerstören?

Die Böden sind verseucht, Bäume, Pflanzen krank, viele Tiere, Insekten vom Aussterben bedroht, weil sie keine Nahrung mehr finden. Wir sollten die Erde nicht wie ein Mietobjekt behandeln, sonst sehe ich schwarz für unsere Zukunft.

Brigitte Passek, Gütersloh

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.

Beratung per Live-Stream

Gütersloh. Die Geburtshilfe des Klinikums Gütersloh bietet jeweils donnerstags einen Live-Stream für werdende Mütter und Väter an. Von 17 bis 18 Uhr findet online eine Frage-Antwort-Runde mit Dr. Wencke Ruhwedel, Chefärztin der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, statt. Weil Führungen im Kreißsaal derzeit wegen der Corona-Pandemie nicht möglich sind, bietet das Klinikum für werdende Eltern mittels eines Live-Chats die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Anmeldung per E-Mail an: kreissaal@klinikum-guetersloh.de.

Buchung über das Internet

Rheda-Wiedenbrück. Seit einigen Tagen können sich Interessenten für Kurse aus dem Programm zum Sommersemester an der Volkshochschule (VHS) Reckenberg-Ems anmelden. Wer mit der Online-Reservierung nicht zurechtkommen sollte, dem wird empfohlen, es telefonisch im Sekretariat der Volkshochschule unter der Nummer 05242/9030900 zu versuchen. Von einem persönlichen Besuch im Stadthaus am Kirchplatz in Wiedenbrück hingegen wird abgeraten. Das ist aufgrund der Schutzvorgaben derzeit nicht möglich. Weitere Informationen im Internet: www.vhs-re.de

Impressum

Herausgeber: Harald Busse

Chefredakteur: Ulrich Windolph

Chef vom Dienst: Michael Bräucker

Redaktion:
Gabriele Krehmeier, Jutta Oppermann, Sabine von Stürmer, Doris Wassermann, Klaus Gosmann, Frank Tippelt

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

Sport: Oliver Kreth (Westfalen-Blatt)

Zustellung/Vertrieb:
zustellung-guetersloh@owl-am-sonntag.de

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

Zuhause gesucht: Durch die Pandemie haben mehr Menschen Zeit für ein Haustier, so die Einschätzung des Tierschutzvereins Gütersloh.

Tiere stark nachgefragt

Während der Pandemie ist einiges anders

Von Lissy Walkusch

Gütersloh. Lockdown, Homeoffice, kaum verreist: Die Beschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie hat nicht wenige Menschen dazu veranlasst, sich ein Haustier zuzulegen. Im Tierheim Gütersloh sei die Nachfrage nach einem vierbeinigen Begleiter gestiegen, sagt Petra Kulik.

Gerade im Dezember und Januar sei die Nachfrage nach Hunden ohnehin höher als sonst im Jahr. „Das liegt daran, dass viele Menschen über die Feiertage frei haben oder Resturlaub nehmen“, sagt Petra Kulik. Aber generell seien im Corona-Jahr mehr Anfragen reingekommen. Was die Vorsitzende des Tierschutzvereins Gütersloh und Umgebung besonders freut: „Wir haben auch für ein paar Sorgenkinder und Langzeitfälle tolle Menschen gefunden.“

Aber nicht nur nach Hunden sei die Anfrage groß gewesen, sondern nach Tieren aller Art. Es habe sich schon bemerkbar gemacht, dass durch die Pandemie mehr Menschen Zeit für ein Haustier hätten. „Wir hatten hier zum Beispiel einen Vater, der richtig zum Handwerker geworden ist und für die Kaninchen einen großen Stall gebaut hat.“

Dass die Tiere – allen voran die Hunde – nach dem Lockdown, wenn wieder mehr Menschen ins Büro müssen, wieder im Tierheim abgegeben werden, darüber macht sich Petra Kulik keine Sorgen. „Wir achten sehr genau darauf, wie die Lebenssituation der potenziellen Halter ist“, sagt sie. So könne man sicherstellen, dass der Hund auch zum Menschen passe. Mehr Gedanken macht sich die Vereinsvorsitzende über Nachrichten, die sie aus dem Norden des Landes, aus der Bremer Region etwa, erreichen. Dort würden vermehrt Tiere abgegeben, die privat übers Internet angeschafft worden seien. Dort solle man genau darauf achten, dass der Züchter seriös sei.

Seit März ist das Tierheim für den Besucherverkehr geschlossen. Ein Kennenlernen ist nur mit Termin möglich. „Die Tiere sind ruhiger und entspannter“, sagt Petra Kulik. In der Hinsicht würde sich die Pandemie schon deutlich auswirken.

Was durch die Schließung und die ausgefallenen Veranstaltungen aber fehle, seien Geldspenden. „Futter und Sachspenden bekommen wir glücklicherweise sehr viele. Allerdings müssen wir ja auch den Tierarzt und die Mitarbeiter bezahlen“, sagt Petra Kulik.

Dass in der Stadt Gütersloh die Zahl der Hundebesitzer steigt, ist ein Trend, der schon einige Jahre anhält. 5653 Hunde waren 2020 gemeldet. Das seien 101 mehr als im Vorjahr, erklärt Stadtsprecherin Susanne Zimmermann. Das sei aber der ganz normale Trend seit 2014. Ob Corona dabei eine Sonderrolle spiele, lasse sich aus der Statistik nicht herauslesen.

Gutscheine länger gültig

Gütersloh Marketing: Frist endet im Juni

Gütersloh. Die Einlöse- und Verkaufsfrist des bezuschussten Sondergutscheins, der als Konjunkturpaket von der Stadt Gütersloh gedacht ist, wird verlängert. Bisher war der Gutschein bis zum 31. März gültig. Stadt und Gütersloh Marketing haben entschieden, die Gültigkeit zu verlängern. Nach dem Lockdown soll den Kunden die Möglichkeit geboten werden, den Gutschein bei Wiedereröffnung der Geschäfte, einlösen zu können. Der Einlöse-Wert beträgt wie gehabt 20 plus 5 Euro, denn die Stadt stockt den Gutscheinbetrag um 5 Euro pro Stück auf. Jan Erik Weinekötter, Geschäftsführer von Gütersloh Marketing, weist darauf hin, dass die Gutscheine bis Ende Juni 2021 gültig bleiben, auch wenn auf dem Gutschein noch der 31.März vermerkt ist. Nach dem 30. Juni entfällt die Bezuschussung. Die Gutscheine behalten aber ihre gesetzliche Gültigkeit bis zum 31. Dezember 2024 und können für den Wert von 20 Euro in den teilnehmenden Geschäften genutzt werden.

Die Gutscheine gibt es bei Gütersloh Marketing. Mehr im Internet unter www.gueterslohmarketing.de.

Kleinemas
Familientradition seit 1914
DIREKT VERKAUF
MO-SA 8-19 UHR

Nackensteaks verschieden mariniert 1kg ab 5,79€
Jubiläumsbratwurst goldprämiert Stück 100g ab 0,598€
Bruchware täglich frisch z.B. Lachsschinken, Bacon, Snackinis u.v.m. 1kg ab 3,99€
Frischer Nacken ohne Knochen 1kg 4,49€
Unser Klassiker: Mettenden 1. Wahl täglich frisch geräuchert 1kg ab 6,99€
Spießbraten verschieden gefüllt 1kg 5,49€

Kleinemas Fleischwaren GmbH & Co. KG
Industriestraße 35
33415 Verl-Sürenheide
Tel. 05246-921129

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.

-ANZEIGE-
Für alle, die wissen, was sie wollen:
Kick-Start für die eigene Karriere bei Netto Marken-Discount

Netto Marken-Discount startet seine bundesweite Ausbildungsoffensive. Das Ziel: **Über 2.000 Ausbildungsstellen in 18 Ausbildungsberufen, zwei Abiturientenprogrammen und fünf dualen Studiengängen** mit talentierten Berufseinsteigern neu zu besetzen. Sympathisch und selbstbewusst spricht Netto ab sofort mit einer modernen Arbeitgeberkampagne interessierte Neueinsteiger sowie Berufserfahrene an und unterstreicht motivierend und zielgruppengenau, dass Nachwuchskräfte und Berufserfahrene von einem Einstieg und einer Karriere bei Netto profitieren. Mit rund 78.000 Mitarbeitern und über 5.100 Auszubildenden gehört Netto zu den führenden Ausbildungsbetrieben im deutschen Einzelhandel. **Individuelle Ausbildungsbedingungen** und **Aufstiegschancen** werden dabei seit Langem großgeschrieben. Vielfältige Weiterbildungsangebote und eine **Übernahmegarantie** in ein unbefristetes Anstellungsverhältnis für Azubis mit sehr guten Leistungen sind die Basis für eine lange Karriere nach einem erfolgreichen Ausbildungsabschluss: **Führungspositionen** besetzt Netto bevorzugt **mit Talenten aus den eigenen Reihen**. Für seine hohe Ausbildungsqualität und karrierefördernden betrieblichen Rahmenbedingungen wird Netto seit Jahren wiederholt ausgezeichnet. **Mehr Informationen unter www.netto-online.de/karriere**

„ICH WERDE MAL **SCHAUSCHBILA.**“

Wir helfen Ihrem Kind dabei, richtig **lesen und schreiben** zu lernen.

05241 3054900
los-guetersloh.de

Warum liest man Anzeigenblätter?
Um über das Angebot der Geschäfte in der näheren Umgebung informiert zu sein!

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

MIX Markt

Gültigkeit:
22.02. - 27.02.2021*

*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

Schweinenacken ohne Knochen je 1 kg 3.99
Schweinebauch wie gewachsen 1 kg 2.99
Vordereisbein vom Schwein 1 kg 1.85
Schweineschinken „aus der Speisekammer“, geräuchert „Szynka ze spizarni“ oder Schweineschinken „vom Fass“, geräuchert „Szynka z beczki“ je 100 g, 1 kg = 11,50 1.15
Körniger Frischkäse Magerstufe 0,5%, 9% oder 15% Fett i.Tr. je 250 g Pack., 1 kg = 5,80 TV! 1.45
Hackfleischröllchen „CEVAPCICI“ aus Schweine- und Rindfleisch, tiefgefroren 900 g Pack., 1 kg = 5,88 TV! 5.29
Hackfleisch vom Schwein 1 kg 2.89
Schweinezunge 1 kg 3.75
Suppenfleisch vom Rind mit Knochen 1 kg 4.74
Schwarze Sonnenblumenkerne XXL in Schale, geröstet "Tambovskij volk" 400 g Btl., 1 kg = 5,98 TV! 2.39
Hähnchenschenkel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.49 TV!
Rotbarsch ohne Kopf, frisch 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 6.99
Forelle, frisch 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 7.49
Grillmakrele, frisch 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 3.79
Vodka „Sklanka Carbon“ 40% vol. 0,5 L Fl., 1 L = 9,98 4.99
Likör vesch. Sorten 30% vol. je 0,5 L Fl., 1 L = 14,18 7.09

Drum prüfe, wer sich ewig bindet

Ehevertrag: Unromantisches Tabu oder notwendige Absicherung?

Erlangen. (avs/ub). Über einen Ehevertrag machen sich Paare vor der Trauung oft keine Gedanken. Dabei kann der Vertrag sinnvoll sein. Die gute Nachricht: Auch nach der Hochzeit lässt er sich noch aufsetzen.

Wenn die Hochzeitsglocken läuten, soll sich ja so mancher Scheidungsanwalt die Hände reiben. Er weiß: „Geschieden wird immer.“ Im Jahr 2018 betrug die Scheidungsquote in Deutschland rund 32,94 Prozent, das heißt auf eine Eheschließung kamen rechnerisch etwa 0,3 Ehescheidungen. Am Ende einer Ehe kommen meist die Anwälte ins Spiel, alles zusammen bekanntlich ein teures Unterfangen. Aber fangen wir besser mit dem Anfang an. Auch mit Anwalt. Zu diesem Zeitpunkt glüht das Glück, und guter Rat ist teuer.

Wer sich mit romantischen Blumengebinden, Tischdekorationen und Menüs rund um den schönsten Tag des Lebens beschäftigt, umgeht womöglich das Thema Ehevertrag. Nur ein Bruchteil der Eheleute schließt einen solchen Vertrag ab, obwohl, siehe oben, rund jede dritte Ehe geschieden wird. Dabei ist ein Ehevertrag oft nicht bloß sinnvoll, sondern unbedingt zu empfehlen.

Wer keinen Vertrag aufsetzt, für den greift die gesetzliche Regelung, die sogenannte Zugewinngemeinschaft.

Die rechtliche Grundstruktur während der Ehe entspricht erst einmal der einer Gütertrennung, sagt Karin Schwegler, Fachanwältin für Familienrecht aus Erlangen. „Jeder hat und behält und verwaltet sein Vermögen, wie er will, ohne den anderen fragen zu müssen“, erklärt die Juristin, die auch Mitglied im Deutschen Anwaltsverein ist. „Die Grenze ist dabei ein Verkauf, eine Belastung oder Schenkung, die das wesentliche Vermögen des verfügenden Ehegatten betrifft.“

Was Gütertrennung und Zugewinngemeinschaft aber dann voneinander unterschiedet, zeigt sich, wenn die Ehe zu Ende ist. „Gibt es keinen Ehevertrag, wird bei einer Scheidung der Zugewinn ermittelt und geteilt“, sagt Sophie Mecchia von der Stiftung Warentest.

Dazu werde das Vermögen zum Zeitpunkt der Eheschließung mit demjenigen zum Zeitpunkt der Zustellung des Scheidungsantrags verglichen. „Derjenige, der am Ende wirtschaftlich besser dasteht, muss die Hälfte der Differenz abgeben“, sagt Mecchia. Aus diesem Grund ist die Zugewinngemeinschaft für einige Paare keine gute Wahl und nur in manchen Fällen eine notwendige Absicherung.

Die Hochzeit von Schwedens Kronprinzessin Victoria und Prinz Daniel Westling, Herzog von Västergötland, wurde 2010 notariell begleitet. Die Kronprinzessin und ihr Prinz hatten für die Ehe Gütertrennung vereinbart. Der frühere Fitnesstrainer Westling kann damit nicht „das halbe Königreich erben“, falls sich die Wege des Paares wieder trennen sollten. Bislang, so hört man, verstehen sich die beiden ausgezeichnet. Foto: avs

„Dringend notwendig ist ein Ehevertrag, wenn ein Ehegatte ein Unternehmen oder eine Unternehmensbeteiligung hat, Kaufmann oder Freiberufler ist oder wenn ein Ehepartner im Betrieb des anderen mitarbeitet oder beide im selben Betrieb arbeiten und nur ein Ehepartner Inhaber ist“, sagt Schwegler. Mecchia ergänzt: „Ohne einen Ehevertrag könnte im Falle einer Scheidung, wenn die Hälfte der Firmenanteile ausbezahlt werden müssten, dem Unternehmen die Pleite drohen.“

Dringend zu empfehlen sind Eheverträge ebenfalls, wenn die Partner verschiedene Nationalitäten haben. „Hier sollte mindestens festgelegt werden, welches nationale Recht bei einer Trennung gilt“, sagt Mecchia.

Wenn ein Partner mit hohen Schulden in die Ehe startet, ist es ebenfalls wichtig, einen Ehevertrag zu schließen. Darin sollten die Schulden festgehalten werden. „Bei einer Scheidung wird die Schuldentilgung in der Ehe beim Zugewinnausgleich berücksichtigt“, sagt Mecchia.

Doch auch für Paare, die scheinbar keinen Regulierungsbedarf haben, kann ein Ehevertrag sinnvoll sein. Josef Linsler vom Interessenverband Unterhalt und Familie (ISUV) hält ihn sogar bei jeder Eheschließung für notwendig. „Durch einen solchen Vertrag entsteht Transparenz über alle Vermögensfragen.“

Grundsätzlich herrscht in einem Ehevertrag Gestaltungsfreiheit, sagt Linsler. Diese bewegt sich allerdings in einem gesetzlichen Rahmen. Wann der überschritten wird, formuliert das Gesetz nur vage: Unwirksam ist ein Vertrag, wenn die Lasten so ungleich verteilt sind, dass sie den ehelichen Verhältnissen in keiner Weise gerecht werden. Bestimmungen dürfen nicht den „guten Sitten“ widersprechen oder zu Lasten Dritter gehen.

Beispielsweise kann ein Unterhaltsausschluss gegenüber einer schwangeren Frau sittenwidrig und daher unwirksam sein. Ob das auf eine Regelung im Ehevertrag zutrifft, muss laut Vorgaben des Bundesgerichtshofs jeweils im Einzelfall geprüft werden. Ein geschlossene Ehevertrag regelt normalerweise den Versorgungsausgleich, den Unterhalt und den Güterstand des Paares.

„Es gibt neben der Zugewinngemeinschaft noch drei weitere Güterstände“, sagt Schwegler. „Die Gütertrennung, die Gütergemeinschaft und seit 2013 die deutsch-französische Wahlzugewinngemeinschaft.“ Das ist eine Besonderheit, die sich an der deutschen Zugewinngemeinschaft orientiert, aber zufällige Wertsteigerungen und Schmerzensgeld herausrechnet, wie das in Frankreich üblich ist.

Deutlich häufiger wird die Gütertrennung vereinbart. Dabei bleiben Paare wirtschaftlich völlig unabhängig. Es gibt keinen Zugewinnausgleich. Allerdings sind die steuerrechtlichen Nachteile im Todesfall eines Partners zu beachten. „Die Freibeträge, die Ehegatten in Zugewinngemeinschaften zugutekommen, fallen weg“, sagt Mecchia. „Außerdem ändert sich die Rangfolge bei den Erbansprüchen.“

Wegen der hohen Risiken und Nachteile wird die Gütergemeinschaft nur noch selten vereinbart. „Bei diesem Güterstand wird alles zum gemeinschaftlichen Eigentum, auch das vor der Hochzeit Vorhandene“, sagt die Expertin Sophie Mecchia. „Die Ehepartner können nur gemeinsam verfügen und haften gemeinsam für alle Verbindlichkeiten.“

Im Ehevertrag kann der Unterhalt innerhalb bestimmter Grenzen ausgeschlossen oder begrenzt werden. Die Grenzen zieht das Gesetz dort, wo der nicht so gut gestellte Ehepartner aus Alter, Krankheit oder wegen Kindererziehung nicht ausreichend versorgt wäre. Kinder dürfen vom Unterhalt nicht ausgeschlossen werden. Mit Versorgungsausgleich ist der Ausgleich der während der Ehe erworbenen Rentenanwartschaften gemeint. „Die Ehepartner könnten im Vertrag eine zeitliche Begrenzung des Versorgungsausgleichs festlegen“, sagt Schwegler. Doch sind die Grenzen der Vertragsfreiheit schnell überschritten. Allerdings bedürfen die Änderungen keiner Genehmigung des Familiengerichts mehr.“

Damit ein Ehevertrag gültig ist, muss ihn in der Regel ein Notar prüfen. „Regelungen zum Güterrecht und zum Versorgungsausgleich müssen notariell beurkundet werden“, so Schwegler. „Beurkundungspflichtig ist auch der Verzicht eines Ehegatten auf sein gesetzliches Erb- und Pflichtteilsrecht.“

Die Verhältnisse in einer Ehe können sich ändern, vor allem, wenn Kinder kommen. Darum ist es ratsam, den Ehevertrag im Laufe der Jahre zu überprüfen. So kann der Vertrag den neuen Verhältnissen angepasst werden und zum Beispiel der Umgang und das elterliche Sorgerecht für die Kinder mit aufgenommen oder modifiziert werden.

Übrigens, den Ehevertrag können die Eheleute immer aufsetzen, auch noch während der Ehe. Ein Ehevertrag kann auch Grundlage für die bevorstehende Scheidung sein.

Nicht jeder mag bei Hochzeiten ulkige Bräuche, Scherze und Überraschungen. Foto: Alfred Hofer/Colourbox

Brisantes Thema „alberne Bräuche“

Keine Kinder oder Spiele – Hochzeits-Tabus freundlich formulieren

Schwäbisch Gmünd. (avs). Wer eine Hochzeit plant, hat meist genaue Vorstellungen davon. Dabei liebt nicht jeder ulkige Bräuche, Scherze und Überraschungen. Doch wie bringt man das den Gästen bei?

Kindergequengel während der Trauung. Alberne Spiele, bei denen sich Braut und Bräutigam zum Deppen machen. Und dann vielleicht noch die Brautentführung: Es gibt Hochzeitspaare, die haben sich den schönsten Tag im Leben anders vorgestellt. Doch wie kann man dafür sorgen, dass ein Dreijähriger oder der übliche Witzbold aus der Verwandtschaft nicht die Bude rockt?

„Eltern, die ihre Kinder nicht zur Hochzeit mitbringen sollen, können ganz schön beleidigt sein und kommen dann eben auch nicht“, hat Takt- und Stil-Trainerin Susanne Helbach-Grosser aus Schwäbisch Gmünd beobachtet. Sie würde deshalb an Freunde zunächst persönlich herantreten und das Thema in etwa so ansprechen: „Ihr habt doch die Großeltern, zu denen die Kinder an dem Tag könnten. Oder? Denn wir wollen gern mit euch die Nacht durchtanzen.“ Ganz enge Freunde verstünden das dann auch. Schließlich sei das der Tag des Brautpaars – fertig!

„Wichtig ist, keine Ausnahmen zu machen“, warnt die Expertin. Das wäre ein Unding, wenn zwei Kinder plötzlich dabei sind, fünf andere aber nicht. Ein einfacher Trick für eine kinderlose Feier sei, die Party erst recht spät anzusetzen, regt die Stilexpertin an.

Wer nicht herumtricksen will, kann auch diesbezügliche Wünsche in die Einladung schreiben oder eine Extra-Karte beilegen. Helbach-Grosser schlägt dafür die Reim-Form vor. Zum Beispiel: „Kleine Kinder sind zwar fein, doch bleiben sie an diesem Tage bitte daheim!“ Oder: „Damit ihr lang mit uns feiern könnt, sei uns ein Tag ohne die Kleinen gegönnt.“ Für etwaige Kompromisse, könne man das Ganze auch splitten: „Kinder bei der Trauung gern gesehen, auf die Party sollten aber nur die Eltern gehen!“

Hat der Wunsch nach kinderfrei mit dem begrenzten Budget oder den Räumlichkeiten zu tun, könne man das ebenfalls kommunizieren. „Aber dann muss es auch zutreffen.“ In dem Fall könnte auf der Extra-Karte stehen: „Nach nächtelangem Brüten über unserem Budget reicht es nur für Erwachsene, aber eben nicht für den süßen Anhang.“

Wenn das Gegenteil der Fall ist und das Paar richtig viel Kohle zur Verfügung hat, könnte man wiederum eine professionelle Kinderbetreuung anbieten. „Oder es findet sich jemand aus der Familie, der sich ausschließlich um die Kinderbespaßung kümmert.“

Wer Hochzeitsstreiche, Brautentführung oder Geldsammelspiele scheut, der sollte das ebenfalls schon in der Einladung klarstellen und darauf hinweisen, dass weder etwas kaputt gemacht werden darf, noch bauliche Veränderungen infrage kommen. Auf dem Infoblatt kann dann stehen: „Bitte keine Entführung, denn die Braut möchte bei den Gästen sein.“ Oder: „Bitte keine Spiele, wir sind keine Fans davon.“ Trotz klarer Ansagen rät Susanne Helbach-Grosser, auf Nummer sicher zu gehen: „Ich würde einen geeigneten Angehörigen vorschicken, der sich bei den üblich verdächtigen Spaßvögeln mal umhört, ob da etwas in der Richtung im Busch ist.“

Starke Frauen an der Spitze

Ostwestfälische Erfolgsgeschichte: 150 Jahre Mestemacher

Von Doris Pieper

Gütersloh. „Wahrer Unternehmergeist speist sich aus Innovationskraft und dem Mut zur schöpferischen Zerstörung“, sagt Professor Dr. Ulrike Detmers, Vorsitzende der Geschäftsführung der Mestemacher Management GmbH und Sprecherin der Gruppe. Gemeint ist der Mut, immer wieder aus Altem Neues zu generieren, um sich vorausschauend auf dem Markt zu behaupten. Und wenn dann noch berufliche Leidenschaft, Identifikation mit der Firmenidee und Loyalität der Mitarbeiter hinzukommen, ist Mestemacher auf dem richtigen Weg.

Nicht von ungefähr feiert das Unternehmen 2021 sein 150-jähriges Bestehen. Die Entwicklung von der kleinen Stadtbäckerei zum weltweiten Großlieferanten für haltbare Brotspezialitäten ist eine Erfolgsgeschichte mit nicht nur ostwestfälischen Zutaten. „Das Geheimnis des Erfolgs“, weiß Detmers, „sind nicht nur die Brotrezepturen, sondern die Menschen dahinter.“

Die Geschichte beginnt mit der Stadtbäckerei an der heutigen Eickhoffstraße 2, die Johann Heinrich Mestemacher 1871 für seinen Sohn Wilhelm einrichtet. Es ist das richtige Handwerk zum passenden Zeitpunkt: Aufgrund zunehmender Industrialisierung in der Weberei-Stadt Gütersloh wächst die Bevölkerung rasant. Dank der bereits erfundenen Pasteurisierung ist Pumpernickel – geschnitten und verpackt in Dosen – auch lang haltbar. Hinzu kommt, dass die einflussreiche „Lebensreformbewegung“ angesichts der negativen Folgen der Industrialisierung eine Rückkehr zu „natürlichen Lebensformen“ fordert. Was Mestemachers dunkles Vollkornbrot aus Roggenschrot zu 100 Prozent – und auch schon vollwertig – erfüllt. Die Früchte dieses Engagements kann er allerdings nicht ernten. Wilhelm stirbt überraschend 1911. Seine Witwe Sofie Mestemacher, geborene Wulfhorst, steht nun vor der Herkulesaufgabe, die Firma durch den Ersten Weltkrieg zu bringen.

„Eine typische Situation für unser Unternehmen. Immer folgte auf eine Krise ein Aufbruch mit Wachstum, immer ist eine starke Frau in und an ihrer Aufgabe gewachsen“, sagt Detmers. Sofie kämpft um Rohstoffe. Den Holzmangel fängt sie auf, indem sie auf Kohleöfen umstellt. Es funktioniert. Mestemacher backt weiter. Nach dem Ersten Weltkrieg teilt sie ihre Verantwortung mit den Söhnen Emil, Heinrich und später auch Paul.

Der Betrieb wächst, das Geschäft läuft. Die Backstube wird erweitert, ein Lager und eine eigene Mühle werden gebaut. Mestemacher exportiert sein Pumpernickel jetzt auch ins Ausland. 1936 vererbt Sofie den Söhnen Heinrich und Paul das Unternehmen. Sie machen aus der Einzelfirma eine offene Handelsgesellschaft. Als Paul stirbt, wird dessen Katharina, geborene Ricklefs, Gesellschafterin. Heinrich behält die Geschäftsführung bis zu seinem Tod 1943 – was zur nächsten Krise führt.

Wie gut, dass es die 19-jährige Gründer-Enkelin Lore gibt. Während ihr Onkel Ernst bis Kriegsende von Berlin aus verschiedene Geschäftsführer engagiert, die die Firma aber nur weiter ins Trudeln bringen, lernt Lore, die als Buchhalterin im Betrieb tätig ist, eifrig alles, was sie über die Produktion wissen muss und zur Betriebsleitung braucht. Auch sie muss kämpfen, denn die strenge Kontingentierung von Rohstoffen und Transporten nach dem Krieg reduzieren Mestemacher auf den regionalen Markt. Die Einnahmen sinken. Die Schulden wachsen. Die Währungsreform bringt fast das Aus.

Lores Tante Klara Grabemann, geborene Mestemacher, greift ein. Sie übernimmt die Schulden und damit die Mehrheit der Anteile, die sie ihrer Nichte Lore vererbt. Mestemacher wird zur GmbH, Lore Geschäftsführerin. Zusammen mit ihrem späteren Mann Willy Schittenhelm bringt sie den Betrieb wieder nach vorn. Mestemacher beliefert die schnell wachsenden Kaufhausketten. „Cocktail-Nickel“, kleine runde Pumpernickelscheiben, hübsch belegt mit Wurst oder Käse, sind der Party-Hit der Wirtschaftswunderzeit. Das Unternehmen expandiert, verliert dann aber ab den 1970er Jahren zunehmend an Innovationskraft und Umsatz.

Sie ist Weltmarktführer in dem Segment haltbares Brot: Die Gütersloher Großbäckerei Mestemacher – auf unserem Bild | Produktionsleiterin Anna Mester – liefert ihre Produkte seit 150 Jahren in 80 Länder dieser Erde. Foto: Blomberg GL

1985 entscheiden sich Schittenhelm und seine Frau, den Betrieb zu verkaufen, denn von den Söhnen will niemand ihre Nachfolge antreten. Käufer sind die Brüder Albert und Fritz Detmers, Besitzer einer Großbäckerei in Bielefeld-Jöllenbeck. Mit neuen Produkten erzielen sie wieder Zuwächse. 1986 stellt Mestemacher als erste aller Brotfabriken in der Bundesrepublik Bio-Brot mit Getreide aus ökologischem Anbau her. Diese Innovation zahlt sich aus.

Mit welchem Gefühl betrachtet Detmers, die schon als 16-Jährige Werbung für die Backwaren ihres späteren Schwiegervaters machte und seit 26 Jahren zusammen mit ihrem Mann Albert sowie dessen Bruder Fritz die Geschicke des Unternehmens leitet – unterstützt von Schwägerin Helma als Gesellschafterin –, solch eine Firmengeschichte? „Mit Lust und Leidenschaft“, kommt es lachend zurück. „Es ist toll zu erleben, wie unsere Mitarbeiter hinter uns beiden Ehepaaren stehen.“

Schönen Sonntag

„Willst du mit mir gehen? Ja? Nein? Vielleicht?“ Vertraute Fragestellungen aus der Jugendzeit, aber aktueller denn je. Allerdings nicht unbedingt wie früher, um Klarheit über die Wahl eines temporären Lebensabschnittspartners zu gewinnen. Stattdessen fallen diese Sätze heutzutage meistens in einem ganz anderen Zusammenhang – und zwar, wenn man auszuloten versucht, wer in der jeweils kommenden Corona-Woche an welchem Tag als Spaziergangsgefährte verfügbar ist.

Fremdgehen wäre dann in diesem Zusammenhang, einen völlig neuen Mitgehpartner heimlich in den Wochenrhythmus zu integrieren. Aber wäre das jetzt moralisch gesehen nicht ein No-go? gos

Mit Kind zur Kur fahren

Gütersloh. Auch während der Corona-Pandemie ist es für Mütter und Väter möglich, gemeinsam mit ihrem Kind eine Kur anzutreten. Darauf weist jetzt die AOK Nordwest hin. „Die Kliniken haben Kapazitäten und halten selbstverständlich umfassende Hygienekonzepte vor, damit die Sicherheit für Eltern und Kinder auch in Coronazeiten gewährleistet ist“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner.

Nähere Informationen zu dem Thema Kur und Kinder gibt es auf der Internetseite der AOK unter der Adresse www.aok.de/nordwest.

ANZEIGE

Gesichtsrötungen

Experten entwickeln Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Etwa vier Millionen Deutsche leiden unter dauerhaften Rötungen auf Wangen und Nase. Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt lässt Betroffene aufatmen.

Wie Gesichtsrötungen entstehen

Unschöne Hautrötungen auf Nase und Wangen sind meist kosmetischer Natur, können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen. Falsche Pflege, Veranlagung oder UV-Strahlung: All das kann dazu beitragen, dass die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und rötlich durch die Haut schimmern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Derma-Kosmetik: Experten haben eine Spezialcreme namens Deruba (Apotheke) entwickelt.

Spezialcreme mit 3-fach-Effekt

Deruba verspricht mit einem einzigartigen 3-fach-Effekt Hoffnung. Sofort-Effekt: Die mikroverkapselten Pigmente geben direkt bei Hautkontakt feinste Farbpigmente frei, die Rötungen sofort kaschieren. Langzeit-Effekt: Die Formulierung mit dem Aktivstoff α-Bisabolol wirkt hautberuhigend und reduziert Hautrötungen sichtbar. Schutz-Effekt: Die speziell entwickelte Lichtschutzfilter-Kombination blockt bis zu 98 % der gefährlichen UVB-Strahlung und einen Großteil der UVA-Strahlung. So kann Deruba der Entstehung neuer Gesichtsrötungen entgegenwirken.

1 SOFORT-EFFEKT lässt Hautrötungen durch mikroverkapselte Pigmente sofort verschwinden

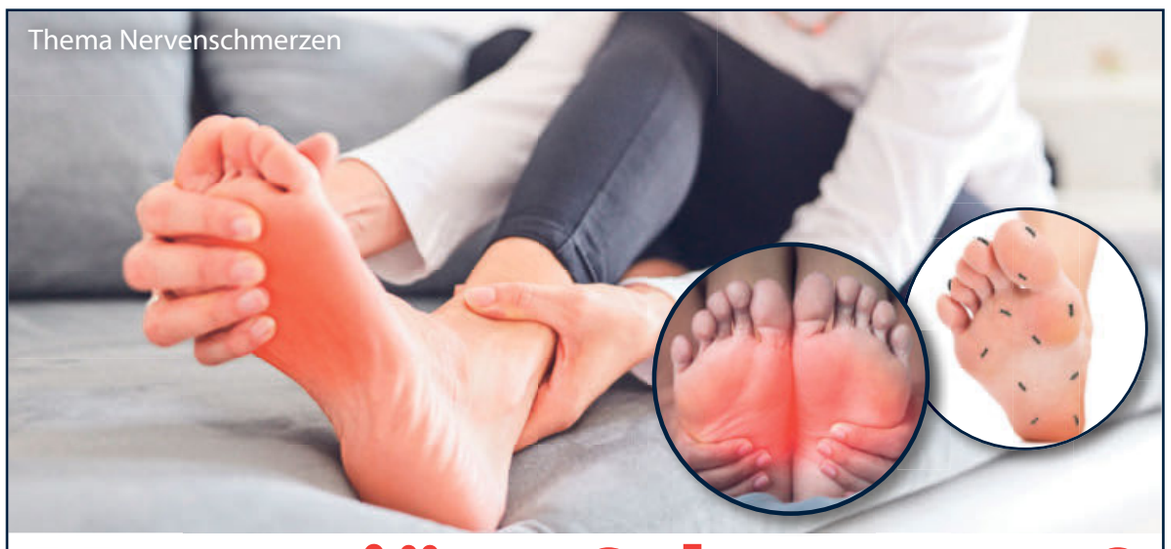
2 LANGZEIT-EFFEKT mildert bestehende Hautrötungen dank einem speziellen Aktivstoff längerfristig

3 SCHUTZ-EFFEKT beugt neuen Rötungen durch die Lichtschutzfilter-Kombination mit LSF 50+ vor

Für Ihre Apotheke:
Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)



Mysteriöse Schmerzen?

Oft stecken die Nerven dahinter

Das kann helfen!

Warum Sie sich über brennende Beine und Füße oder Taubheitsgefühle nicht länger den Kopf zerbrechen müssen!

Brennende Schmerzen in Beinen und Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Aber Sie wissen einfach nicht, was dahintersteckt? So mysteriös, wie sie auf den ersten Blick scheinen, sind diese Schmerzen oft nicht. Denn meist sind die Nerven daran schuld. Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können die Nerven reizen oder sogar schädigen und so die Beschwerden – sogenannte Nervenschmerzen – hervorrufen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bisher griffen Betroffene meist zu klassischen Schmerzmitteln, sogenannten NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner in der aktuellen Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie ausdrücklich ab![1] Der wahrscheinliche Grund: Viele klassische Schmerzmittel bekämpfen Entzündungen, die häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Wirksame Hilfe bietet hingegen das rezeptfreie Arzneimittel Restaxil.

5-fach-Wirkkraft bei Nervenschmerzen

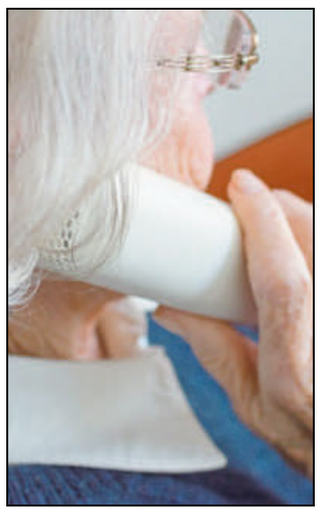
In Restaxil Tropfen steckt die Kraft aus gleich fünf Arzneipflanzen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben. So kommt Iris versicolor z. B. bei der Behandlung von brennenden Schmerzen in den Füßen zum Einsatz. Das Geniale: Restaxil bekämpft Nervenschmerzen ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen. Nicht umsonst ist Restaxil die Nr. 1* bei Nervenschmerzen in Deutschland. Überzeugen auch Sie sich von den natürlich wirksamen Arzneitropfen!

Für Ihre Apotheke:
Restaxil®
(PZN 12895108)

www.restaxil.de

*Absatz nach Packungen, rezeptfreie Arzneimittel bei Nervenschmerzen; Quelle: Insight Health, MAT 12/2020 • [1]Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2020) • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Gräfelfing



Vorsicht bei telefonischer Einordnung in die Pflegestufe! Foto: pixabay

Pflegestufe am Telefon

Experten raten zu besonders guter Vorbereitung bei Anträgen auf Pflegeleistungen in der Corona-Krise. Derzeit fänden Begutachtungen der möglichen Leistungsempfänger nicht wie gewohnt bei einem Hausbesuch, sondern per Telefoninterview und mit Hilfe eines Fragebogens statt, wie die Verbraucherzentrale Hamburg am Dienstag mitteilte. Sie rät zur Umsicht: Denn von der richtigen Einschätzung, wie selbstständig jemand seinen Alltag noch bewältigen kann und welche Hilfe er dabei benötigt, hänge die Einstufung in den Pflegegrad ab.

Zur Vorbereitung empfehlen die Verbraucherschützer den Ratgeber „Das Pflegegutachten“. Das Heft liefere einen Überblick über das Verfahren und erläutere, welche Fragen bei der Beurteilung eine Rolle spielen und welche Fristen gelten.

Der Ratgeber kostet 9,90 Euro (3,50 Euro im Download). Weitere Informationen auf www.vzhh.de/shop.

Fahrtauglich – ein Leben lang

Ärztliche Einschätzung keinesfalls ignorieren

Für die meisten Menschen ist das Auto gleichbedeutend mit persönlicher Freiheit. Wer sein Leben lang die Möglichkeit nahezu unbeeinträchtigte Bewegungsfreiheit genießen will und sich gleichzeitig auf der gesetzlich sicheren Seite befinden möchte, sollte dabei einige wichtige Dinge beachten.

Fahreignung: So ungleich sind die Regeln

Da Verkehrsteilnehmer andere weder schädigen noch gefährden dürfen, sind sie zur Führung von Kraftfahrzeugen nur geeignet, wenn sie die körperlichen und geistigen Anforderungen erfüllen. Aber: In Deutschland ist Kraftfahrer nicht gleich Kraftfahrer.

Angehende Moped-, Motorrad- und Autofahrer (Fahrerlaubnis der A- und B-Klassen) müssen ein einziges Mal zum Sehtest. Dagegen behalten Lkw-, Bus- oder Taxifahrer (Fahrerlaubnis der C- und D-Klassen sowie zur Fahrgastbeförderung) ihre Fahrerlaubnis nur, wenn sie alle fünf Jahre neben ausreichender Gesundheit auch das geforderte Sehvermögen nachweisen.

Führerschein: So lange gilt das Dokument

Der seit 2013 einheitliche EU-Führerschein gilt jeweils 15 Jahre lang und ist dann umzutauschen. Dabei handelt es sich um einen reinen Bürokratieakt.

Erneute Prüfung der Fahrtauglichkeit? Das hängt von der erworbenen Fahrerlaubnis-Klasse ab. Moped-, Motorrad- und Autofahrer mit unbefristeter Fahrerlaubnis tauschen einfach das Führerscheindokument um – ohne weiteren Sehtest und ohne Gesundheitscheck. Lkw- und Busfahrer sowie Personenbeförderer mit befristeter Fahrerlaubnis müssen die körperliche und geistige Eignung samt ausreichendem Sehvermögen nachweisen.

Ärzte: Aufklärung – aber Fahrverbote nicht erlaubt

Der Arzt muss den Patienten darüber aufklären, wenn dieser wegen seiner Erkrankung oder der Behandlung nicht fahrtüchtig ist. Ein angeratener Verzicht aufs Fahren hat aber keine rechtliche Bindung im Sinne eines Fahrverbots. Verstößt der Patient allerdings gegen die ärztliche Anweisung, muss er bei einem Unfall zum Beispiel mit dem Verlust seines Versicherungsschutzes rechnen.

Strafen: So teuer ist mangelnde Fahreignung

Fahruntauglich am Straßenverkehr teilzunehmen ist kein Kavaliersdelikt. Geahndet wird das mit Verwarngeld, Bußgeld und Punkten. Wer etwa ohne Brille oder Kontaktlinsen am Steuer sitzt, obwohl das im Führerschein vermerkt ist, hat mindestens ein Verwarngeld zu zahlen.

Doch es kann viel härter kommen: Bei Verkehrsgefährdung durch Fahruntauglichkeit drohen auch Fahrverbot und Freiheitsstrafe. Wer infolge geistiger oder körperlicher Mängel – auch wegen mangelnden Sehvermögens – Menschen oder fremde Sachen gefährdet, wird zu Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe verurteilt. Übrigens steht auch der Versicherungsschutz auf dem Spiel.

Die meisten Autofahrer haben Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Eine Überprüfung kann jedoch sinnvoll sein.

Führerscheinsehtest: So lückenhaft prüft Deutschland

Privatfahrer bestehen den Sehtest, wenn die zentrale Tagessehschärfe ohne oder mit Sehhilfen mindestens 0,7 (70 Prozent) auf beiden Augen beträgt. Bei Nichtbestehen folgt eine augenärztliche Untersuchung.

Hier müssen Gesichtsfeld und Beweglichkeit der Augen bestimmte Kriterien erfüllen. Andere Sehfunktionen wie räumliches Sehen, Farbsehen, Blendempfindlichkeit, Dämmerungs- und Kontrastsehen sind dann zwar zu prüfen, aber ohne festgelegte Anforderungen. Bei Berufskraftfahrern werden alle Sehfunktionen sowohl beim Ersttest als auch bei den vorgeschriebenen Wiederholungssehtests untersucht. Bemerkenswert: Bei vorhandener Rotschwäche sind sie lediglich über Gefahren aufzuklären.

Europa: So prüfen andere – mehr Gesundheitschecks, mehr Sehtests

Im Großteil Europas müssen Autofahrer – vor allem ältere – ihre Gesundheit und vielfach auch das Sehvermögen regelmäßig überprüfen lassen. Das gilt für Dänemark, Estland, Finnland, Griechenland, Irland, Italien, Lettland, Litauen, Luxemburg, Malta, Niederlande, Norwegen, Portugal, Rumänien, Schweiz, Spanien, Slowakei, Slowenien, Tschechien, Ungarn, Zypern. Intervalle und Untersuchungsarten variieren von Land zu Land.

In Spanien etwa müssen Kraftfahrer alle zehn Jahre, ab 65 sogar alle fünf Jahre zum Gesundheitscheck einschließlich Sehtest. Ähnlich in Italien: alle zehn Jahre, ab 70 alle drei Jahre Gesundheitscheck mit Sehtest. Oder in Luxemburg: ab 60 Jahren, dann ab 70 alle drei Jahre, ab 80 jährlich Gesundheitscheck mit Sehtest. Großbritannien setzt auf ehrliche Autofahrer ab 70: Sie sind zu einer Selbstauskunft über ihren Gesundheitszustand verpflichtet. Dagegen gilt in Belgien, Bulgarien, Frankreich, Österreich, Polen, Schweden wie in Deutschland: Lebenslang fahrtauglich. Autofahrer müssen weder ihr Sehvermögen noch ihren Gesundheitszustand regelmäßig prüfen lassen.

Freiwillig regelmäßiger Augencheck: So beugen Fahrer Risiken vor

Jeder kann selbst etwas tun, um gefährlichen Situationen im Straßenverkehr gegenzusteuern. Das fängt bei der Sehleistung an. Tatsächlich bringen nur regelmäßige Augenchecks Gewissheit, ob das eigene Sehvermögen stets die Anforderungen an die Fahrtauglichkeit erfüllt. Daher sollte der Gang zum Augenoptiker, Optometristen oder Augenarzt selbstverständlich sein. Freiwillig! Wie die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt, die auch kein Gesetz vorschreibt. KGS

Wo kann ich den Verdacht einer Nebenwirkung melden?

BZgA-Expertenteam beantwortet Leserfragen zur Corona-Schutzimpfung

Das Interesse an wissenschaftlich fundierten Fakten und an einer persönlichen Beratung zur Corona-Schutzimpfung war groß. Am 15. Februar hatten Leserinnen und Leser von OWL AM SONNTAG die Möglichkeit, Experten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) am Telefon Fragen zu stellen. Lesen Sie die Antworten auf die häufigsten und interessantesten Fragen:

? Die meisten Leute, die ich kenne, haben Covid-19 recht gut überstanden. Warum soll man sich wegen der paar Symptome impfen lassen?

Die Erkrankung Covid-19 kann sehr unterschiedlich verlaufen: ohne Krankheitsanzeichen, mit leichten Krankheitszeichen oder als schwere Infektionen mit Lungenentzündung und Beeinträchtigung weiterer Organe. Sie kann zum Lungen- und Multiorganversagen bis zum Tod führen.

Ein Teil der Covid-19-Patienten hat sich auch Wochen oder Monate nach Beginn der Erkrankung noch nicht wieder erholt und leidet weiterhin unter schweren Allgemeinsymptomen. Daten aus England deuten darauf hin, dass etwa 40 Prozent der Patienten, die im Krankenhaus behandelt werden mussten, längerfristige Unterstützung benötigen. Bei etwa 10 Prozent der mild Erkrankten dauerten die Symptome länger als vier Wochen.

? In welchem Abstand müssen die einzelnen Impfstoffe geimpft werden?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt für die Boten-RNA-Impfstoffe von Biontech/Pfizer und Moderna einen Abstand von drei bzw. vier bis sechs Wochen und für den vektor-basierten Impfstoff von AstraZeneca einen Abstand von neun bis zwölf Wochen.

? Kann bei der zweiten Impfung ein anderer Impfstoff genutzt werden?

Nein, eine begonnene Impfserie muss mit demselben Impfstoff abgeschlossen werden.

? Soll man sich eine zweite Impfung abhalten, wenn man sich nach der ersten vielleicht mit Corona angesteckt hat?

Gibt es nach der ersten Impfstoffdosis einen positiven PCR-Test, sollte die zweite Impfung erst etwa sechs Monate nach Genesung bzw. Diagnosestellung erfolgen.

? Wegen Darmkrebs muss ich mich demnächst einer Chemotherapie unterziehen. Könnte ich davor geimpft werden, obwohl ich erst 76 bin?

Es ist Aufgabe der Verantwortlichen in den Bundesländern, Einzelfälle, die nicht ausdrücklich im Stufenplan der Ständigen Impfkommission genannt sind, dort angemessen einzuordnen. Dies betrifft auch Menschen, die zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr gleich wirksam geimpft werden können wie bei unmittelbar bevorstehender Chemotherapie. Sprechen Sie über diese Situation mit ihrem Arzt.

BzGA-Expeten beantworteten Leserfragen zur COVID-19-Impfung. Foto: avs

? Wie kann man von einer hohen Wirksamkeit des Impfstoffes sprechen, wenn man gar nicht weiß, wie lange diese anhält?

Es ist richtig, dass derzeit noch nicht gesagt werden kann, wie lange der Impfschutz besteht. Allerdings konnte in den Zulassungsstudien gezeigt werden, dass eine geimpfte Person nach einem Kontakt mit dem Coronavirus mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht erkranken wird.

Die Impfungen können einen wichtigen Beitrag zur Eindämmung der Pandemie leisten und werden es ermöglichen, Kontaktbeschränkungen mittelfristig zu lockern.

? Kam es bei den Prüfungen der Impfstoffe bei den Probanden zu Gesichtslähmungen?

Bei der Erprobung der Impfstoffe der Hersteller Biontech und Pfizer sowie Moderna haben vereinzelt Teilnehmer von vorübergehenden Lähmungserscheinungen im Gesicht berichtet. Ob das im ursächlichen Zusammenhang mit der Impfung steht, wird jeweils weiter untersucht.

? Wo kann ich den Verdacht einer Nebenwirkung melden?

Sollten Sie eine Nebenwirkung vermuten, können Sie dies sowohl Ihrem Arzt als auch dem Paul-Ehrlich-Institut (PEI) oder Ihrem örtlichen Gesundheitsamt. Die Meldung beim PEI kann entweder über die „Safe-Vac“-App oder online unter www.nebenwirkungen.bund.de erfolgen.

? Gibt es Vorkehrungen in den Impfzentren, falls es zu schweren allergischen Reaktionen auf die Impfung kommt?

Die Impfzentren und die mobilen Teams verfügen über eine Notfallausstattung zur Behandlung schwerer, mitunter lebensbedrohlicher allergischer Reaktionen. Beim Aufklärungsgespräch vor der Impfung werden Allergien erfragt.

Sind Allergien gegenüber Inhaltsstoffen des Impfstoffs bekannt, wird nicht geimpft. Kam es in der Vergangenheit zu allergischen Reaktionen nach einer Impfung, wird die Nachbeobachtungszeit auf 30 Minuten verlängert. Bei anderen, weniger starken Allergien, wie zum Beispiel auf Nahrungsmittel oder Insektengifte, kann in der Regel geimpft werden. Auf jeden Fall sollte jegliche Art von Allergie im Aufklärungsgespräch angegeben werden.

? Ich bin Blutspender. Aber jetzt habe ich Sorge, dass ich mich mit Corona infiziert habe, ohne davon etwas zu merken. Sollte ich lieber nicht spenden, um andere Menschen nicht zu gefährden?

Es gibt nach bisherigem Erkenntnisstand keinen Hinweis darauf, dass Corona-Viren durch Blut übertragbar sind. Die Hygienestandards in den Blutspende-Einrichtungen sind hoch, so dass kein erhöhtes Risiko für eine Ansteckung besteht.

Um eine Versorgung mit einer ausreichenden Menge an Blutkonserven auch während der Pandemie zu ermöglichen, weist das Paul-Ehrlich-Institut ausdrücklich darauf hin, dass spendewillige Personen, die mindestens in den letzten zwei Wochen keinen Kontakt zu Corona-Infizierten hatten und keine Erkältungs- bzw. grippeähnlichen Symptome aufweisen, weiterhin Blut spenden sollen.

? Ich nehme Blutverdünner. Kommt für mich eine Impfung überhaupt infrage?

Auch Menschen, die Medikamente zur Hemmung der Blutgerinnung einnehmen, können geimpft werden. Geimpft wird in einen Oberarmmuskel mit einer sehr feinen Injektionskanüle und danach die Einstichstelle über mindestens zwei Minuten fest gedrückt.

BZgA-Infos zu Corona

Informationen der BZgA zum Corona-Virus und zur Corona-Schutzimpfung finden Sie unter:
www.infektionsschutz.de/coronavirus/
www.corona-schutzimpfung.de
Bundesweite Servicenummer: 116 117

„Amsel, Drossel, Fink und Star…“

Wie sich die Vogelschar im heimischen Garten wohlfühlt und gerne dort bleibt

Ein saftiger Regenwurm hier, ein stabiler Ast zum Sitzen da, und ab und zu eine Schale Wasser zum Planschen: Vögel brauchen eigentlich nicht viel, um sich wohlzufühlen.

Längst findet man viel mehr Vogelarten in Gärten als in der freien Natur. „Das war vor 200 Jahren noch ganz anders. In der damals noch strukturreichen, kleinteiligen Landschaft lebten bis zu 80 Prozent mehr Vögel als in der heutigen Kulturlandschaft“, berichtet Staudengärtnerin Svenja Schwedtke aus Bornhöved (Schleswig-Holstein). Unter anderem das Insektensterben zwingt die Vögel in die Gärten. Denn hier finden sie Nahrung und ein Zuhause.

Aber wie sieht ein guter Vogelgarten eigentlich aus? Und was müssen Gartenbesitzer alles beachten?

Eine vogelfreundliche Umgebung beginnt nicht erst im Garten, sondern schon an der Veranda oder auf der Terrasse. Genauer gesagt: An der Fensterscheibe. Über 18 Millionen Vögel krachen laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) jedes Jahr an Fenster, Tausende sterben an den Folgen der Kollision.

An den Scheiben sollten daher sogenannte hochwirksame Muster angebracht werden. Dazu zählen nicht Vogelsilhouetten. Sondern vertikale oder horizontale, wenige Millimeter dünne Linien, die in Abständen von fünf bis zehn Zentimetern auf die Fensterscheiben angebracht werden. Wer Vögeln etwas Gutes tun will, der hängt Meisenknödel auf. Das kann man übrigens auch auf seinem Balkon tun. Aber Meisenknödel ist nicht gleich Meisenknödel, erklärt der Naturschutzbund Deutschland (Nabu).

Ein Eichelhäher sitzt bei klirrender Kälte in einem Baum und hält nach Nahrung Ausschau. Im Vergleich zur Amsel, zum Rotkehlchen, zur Blau- oder Kohlmeise ist dieser Vogel sehr scheu. Foto: Michael Bräucker

Das Netz sollte beispielsweise nicht aus Plastik bestehen. Denn darin können sich leicht die kleinen Beinchen und Krallen der Vögel verheddern und verletzen.

Alternativ kann man auch Futterspender aufstellen. Hier mahnt der Nabu aber an, dass die Tiere nicht im Futter herumlaufen dürfen. Sonst können Krankheiten übertragen werden. Aus dem gleichen Grund darf das Futter nicht nass werden. Übrigens: Als Futter eignen sich Sonnenblumenkerne gut.

Aber Vorsicht: Zwischen April und Juli gelten besondere Einschränkungen zur Jungenfütterungszeit. Die Kleinen vertragen nämlich weder Fettfutter, noch Erdnüsse oder ganze Sonnenblumenkerne. Besser verfüttert man möglichst kleine Samen von Wildkräutern oder frisches, nicht getrocknetes Insektenfutter.

Und Schwedtke hat einen Pflanztipp: „Beerensträucher und Wildsträucher wie Schlehe, Berberitzen, Schneeball, Vogelkirsche oder Weißdorn produzieren Früchte, die lange in den Winter hinein Nahrung bieten.“ So eine Bepflanzung hat einen weiteren Vorteil: In einem möglichst naturbelassenen, etwas wilden Garten fühlen sich auch Insekten wohl. Und die haben wiederum die Vögel zum Fressen gern. Doch nicht nur bei der Nahrung sind die Vögel auf die Gartenbesitzer angewiesen. Um ihren Nachwuchs eine Kinderstube zu bieten, brauchen Vögel Nistplätze, die sicher sind vor etwa Katzen. „Dornenbüsche wie Schlehen, Weißdorn, Brombeeren und Wildrosen bieten wunderbare Nistmöglichkeiten, denn dorthin kommen wenig Feinde“, sagt Gärtnerin Schwedtke.

In der Brutsaison der Vögel ist es übrigens zwischen März und September verboten, Bäume, Sträucher und Hecken großflächig zurückzuschneiden. Der genaue Zeitraum, in dem das Schneiden und Fällen untersagt ist, wird von den jeweiligen Kommunen geregelt, erklärt der BUND. Alternativ kann man Vögeln Nistkästen anbieten. „Hier ist es wichtig, dass die Einfluglöcher nach Osten zeigen und dass die Kästen katzensicher hängen», sagt Schwedtke. Außerdem sollten sie nicht direkt in der Sonne hängen.

Magnus J. K. Wessel, Leiter Naturschutzpolitik und -koordination beim BUND, erklärt: „Besonders für Arten wie das Rotkehlchen oder den gefährdeten Gartenschläfer sind Nistkästen eine gute Unterstützung.“

Bei der Reinigung sollte man auf chemische oder desinfizierende Mittel verzichten, raten die Naturschützer vom Nabu. Es reicht vollkommen aus, wenn der Kasten gründlich ausgefegt wird. Bei starkem Parasitenbefall kann mit klarem Wasser und gegebenenfalls etwas Sodalauge geputzt werden. Damit man die Vögel im Garten richtig genießen kann, hat Schwedtke noch einen abschließenden Tipp: „Hängen Sie Vogelfutterhäuser auf, am besten dort, wo Sie die Vögel auch beobachten können.“ avs

Altes Saatgut verwenden?

Ohne Samen wächst nichts im Gemüsegarten. Saatgut-Reste vom Vorjahr lassen sich zwar oft noch weiterverwenden. Sicherheitshalber sollte man sie aber testen. Wer noch Reste in Saatgut-Tütchen für den Gemüsegarten hat, findet in der Regel ein Haltbarkeitsdatum darauf. Jedoch sind auch die Umstände der Aufbewahrung für die Keimfähigkeit von Saatgut entscheidend: Es muss kühl und trocken gelagert haben. Hat man Zweifel, ob die Samen noch gut sind, rät die Bayerische Gartenakademie zu einer Probeaussaat – die aber nur Sinn ergibt, wenn man genug Samen dafür und für die weitere, eigentliche Aussaat hat. Dazu säen Hobbygärtner zur Probe genau abgezählt ein paar Körnern aus. Nach zwei, spätestens aber vier Wochen keimen die Pflanzen in der Regel. Funktioniert das allerdings bei weniger als der Hälfte der Samen, sollte man für die größere Aussaat lieber neue Tütchen kaufen.

Saatgut-Tütchen sind nicht unbegrenzt haltbar. Foto: Pixabay

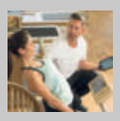
Ab sofort große Baustellenbesichtigung

– unter Coronabedingungen –
Mit Hygienekonzept!

Jeden Mittwoch von 10 – 19 Uhr

Fitness- und Gesundheitstraining
Dieser Zirkel ist eine einzigartige Kombination von Kraft- und Ausdauer-Training.
Sie trainieren alle wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung, Gelenkstabilität, Formen und Straffen des gesamten Körpers. Das ideale Training, um ungewollte Fettpolster zu reduzieren.

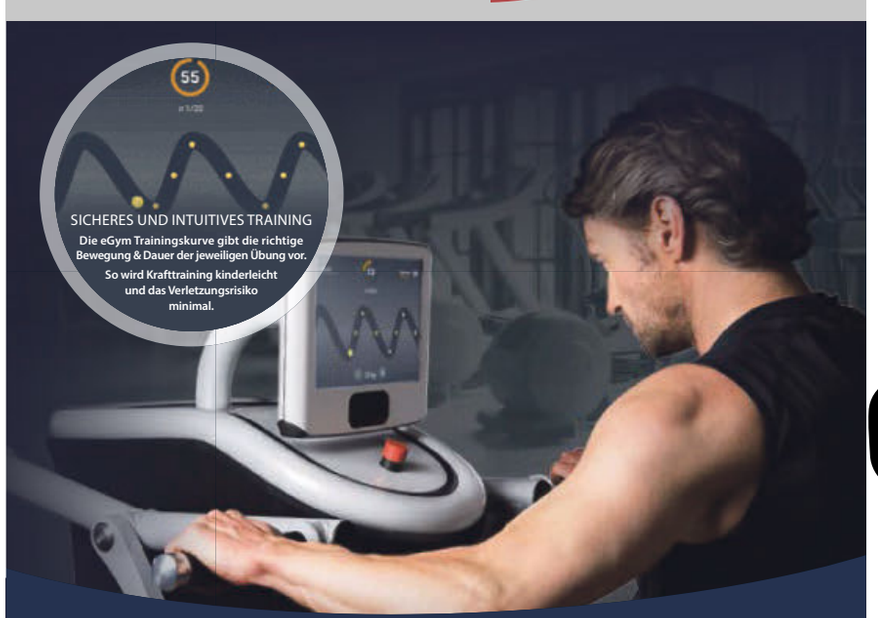
Einfach.
Erfahrene Sportrehatrainer, Fitnesstrainer oder Physiotherapeuten programmieren Ihre persönliche Chipkarte unter Berücksichtigung Ihres gesundheitlichen Zustands und Ihrer persönlichen Leistung und Ziele. Beim Training stecken Sie Ihre Chipkarte einfach in das milon-Trainingsgerät und innerhalb von Sekunden stellen sich die Geräte automatisch auf Ihren persönlichen Wert ein.



Sicher.
- Über Ihre persönliche Chipkarte.
- Automatisch richtige Einstellung der Sitz- und Hebelposition.
- Automatisch die richtigen Gewichte.
- Nur kontrollierte Bewegungen.
- Training mit richtiger Herzfrequenz.

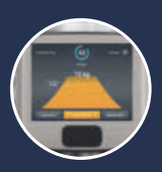
Effektiv.
Das alles bedeutet für Sie persönlich ein zeitsparendes Figur- und Gesundheitstraining mit Spaß unter Gleichgesinnten. Maximaler Erfolg in kürzerer Zeit – wir dokumentieren Ihren Trainingsverlauf.

Fitnesstraining ist das Medikament des 21. Jahrhunderts



Automatische Geräteeinstellungen

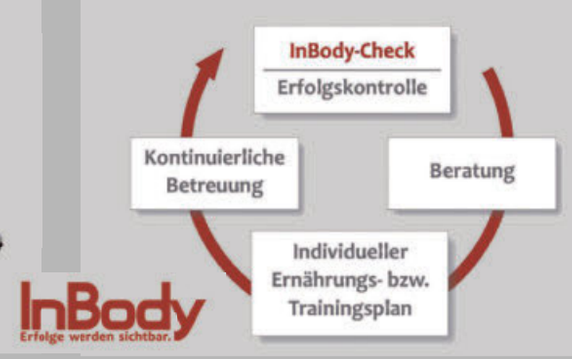
Nach einer einmaligen Einführung mit Deinem Trainer stellen sich die eGym Kraftgeräte bei jedem Training automatisch auf Dich ein – für die optimale Körperhaltung.



Trainingserfolge garantiert!

Durch regelmäßige Maximalkraftmessungen passt sich Dein Trainingsgewicht automatisch an. So trainierst Du immer mit optimalem Widerstand und erreichst Deine Ziele.

Unser Gesundheitscheck:
DER INBODY CHECK-UP JETZT BEI UNS!



Analysieren Sie höchst präzise die genauen Muskelverteilung in den einzelnen Körpersegmenten (Rumpf, Arme, Beine) und erkennen Sie Gesundheitsrisiken für Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes Typ 2 durch die Analyse des viszeralen Fettbereichs.

InBody Modelle sind keine herkömmlichen Fettwagen, sondern professionelle Systeme für die Körperzusammensetzungsanalyse. Durch unser patentiertes System ermitteln wir das Ergebnis ohne den Einfluss von statistischen Größen wie Alter und Geschlecht oder Aktivitätsgrad. Somit werden Veränderungen des Körpers so abgebildet, wie sie tatsächlich stattfinden.

Einmalig in der Region:

- Chipkartengesteuertes, vollautomatisches Gerätetraining der neuesten Generation by eGym
- Krankengymnastik und Massagen für Privatversicherte
- großer Cardio- und Gerätebereich mit neuesten Fitnessgeräten
- ständige Betreuung durch Fachpersonal
- five Rücken- und Gelenkkonzept
- großes Kursangebot

- Anzeige -

five

Das five Rücken- und Gelenkzentrum
five BRINGT MUSKELFUNKTIONEN WIEDER IN ORDNUNG.

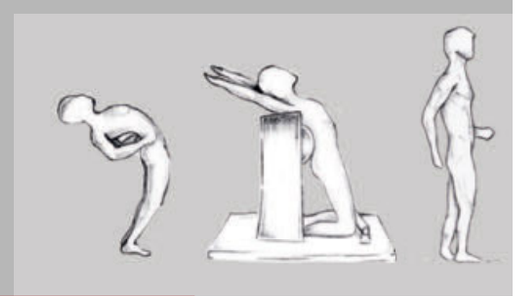
„five ist anders, ungewöhnlich und revolutionär.
Man muss es erleben, um es wirklich zu verstehen."

Was ist five?

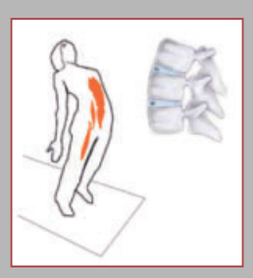
- Lindert und heilt leichte bis starke Schmerzen im Bewegungsapparat
- Wirkt äußerst effizient bei Arthrose und Gelenkproblematiken
- Hat eine nachhaltig entspannende Wirkung auf das Muskel-Meridiansystem und aktiviert den Energiefluss in den Meridianen
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften und ist die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Hat eine hohe schmerzlindernde Funktion – schon nach 2-3 Trainingseinheiten
- Ist präventiv

five richtet wieder auf

Mit Rückwärtsbewegungen arbeitet five entgegen der gebeugten Haltung und richtet den Menschen selbst wieder auf. Die ursprüngliche Beweglichkeit und Rumpfstabilität wird somit gefördert.



Im Arbeitsalltag sind immer die gleichen Muskelketten stark verkürzt. Dadurch kommt es zu massiven statischen Veränderungen im gesamten Körper.



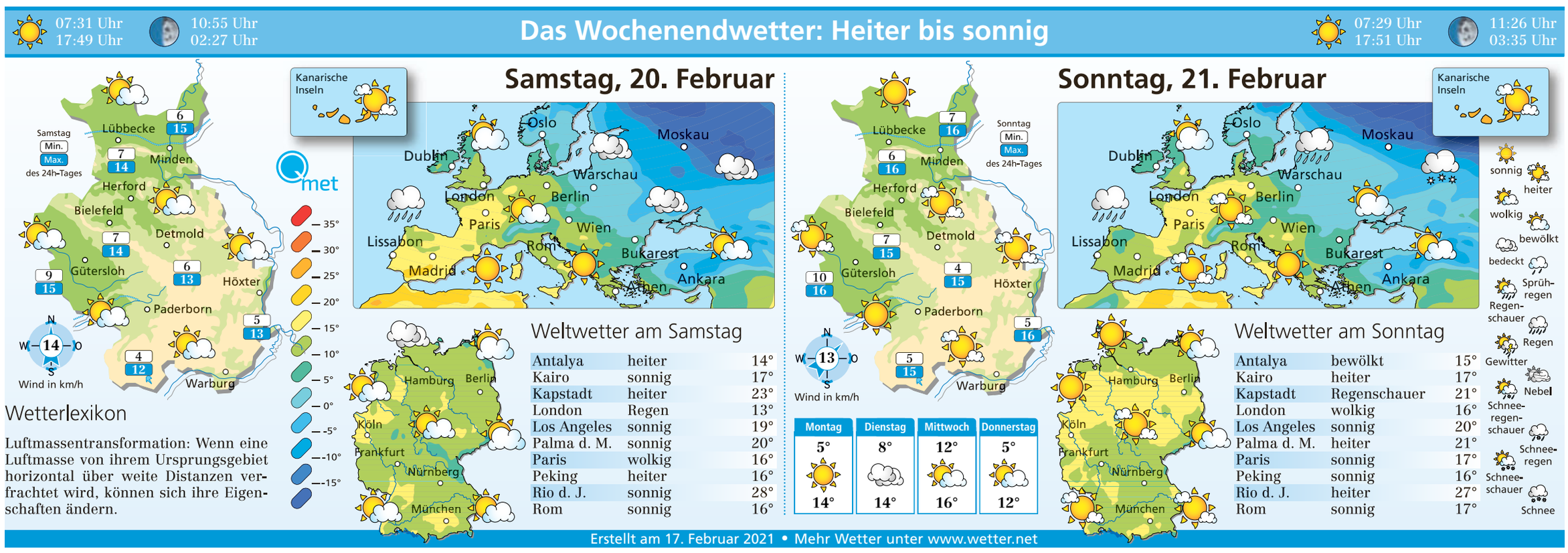
Ist es bereits zum Prolaps gekommen, besteht die Therapie meist aus einer OP. Ziel ist es, den Nerv aus seiner Einklemmung zu befreien. Dies ist jedoch eine reine Symptombehandlung, bei der die Ursache völlig außer Acht gelassen wird. five bietet hier eine ursächliche Therapie, da das Problem an seinem Ursprung angegangen wird!

Rheda-Wiedenbrücks größtes Kursangebot!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Denis Klünder und Team

Bis zum 15. April 2021 Gründungsmitglied werden und 250 Euro sparen!

Lippstädter Straße 58-68
33378 Rheda-Wiedenbrück
www.fitness-rheda-wiedenbrueck.de



Weltwetter am Samstag

Antalya	heiter	14°
Kairo	sonnig	17°
Kapstadt	heiter	23°
London	Regen	13°
Los Angeles	sonnig	19°
Palma d. M.	sonnig	20°
Paris	wolkig	16°
Peking	heiter	16°
Rio d. J.	sonnig	28°
Rom	sonnig	16°

Weltwetter am Sonntag

Antalya	bewölkt	15°
Kairo	heiter	17°
Kapstadt	Regenschauer	21°
London	wolkig	16°
Los Angeles	sonnig	20°
Palma d. M.	heiter	21°
Paris	sonnig	17°
Peking	sonnig	16°
Rio d. J.	heiter	27°
Rom	sonnig	17°

Wetterlexikon

Luftmassentransformation: Wenn eine Luftmasse von ihrem Ursprungsgebiet horizontal über weite Distanzen verfrachtet wird, können sich ihre Eigenschaften ändern.

Seine Songs kennt jeder

Albert Hammond: „Songbook“-Tour 2021

Bielefeld. Weltstar Albert Hammond geht auf „Songbook“-Tour 2021. Am Dienstag, 23. November 2021, will der 76-jährige Singer-Songwriter in der Paderhalle in Paderborn einen Hitmarathon abliefern.

„It never rains in Southern California“, „The free electric band“, „When I need you“, „One moment in time“, „The air that I breathe“ – diese Hits kennt wohl jeder und kann jeder mitsingen. Seit mehr als 50 Jahren läuft die britische „Hitmaschine“ auf Hochtouren. Viele seiner Songs wurden zu Evergreens – ob selbst unter seinem Namen veröffentlicht oder als Songschreiber für Künstler wie Tom Jones, Joe Cocker, Celine Dion, Whitney Houston, Diana Ross und Tina Turner.

Albert Hammond schreibt seit mehr als 50 Jahren Hits. Foto: Andreas Weihs

Der Titel der Tournee „Songbook“ steht für Hammonds Konzept, die Lieder in den Mittelpunkt zu stellen: Das Konzert präsentiert ihn aber auch als charmanten Entertainer, der sein Publikum mit einbindet, locker den Background der Songs vermittelt und die Zuhörer so auf eine rasante Reise durch die Jahrzehnte der Popgeschichte mitnimmt.

Obwohl schon so lange und so erfolgreich im Musikgeschäft tätig, präsentiert sich Albert Hammond bescheiden mit seiner einzigartig markanten Ausstrahlung.

»Back on the Street« erst 2022

Rheda-Wiedenbrück. Jimmy Kelly & The Streetorchestra wollten von Januar 2021 an auf »Back on the Street«-Tour gehen. Wegen der anhaltenden Corona-Pandemie können die Konzerte jedoch nicht stattfinden. Die komplette Tournee wird ins Frühjahr 2022 verlegt. Für alle Städte konnten Nachholtermine gefunden werden, so auch für Rheda-Wiedenbrück. Jimmy Kelly & The Streetorchestra spielen am Donnerstag, 31. März 2022, in der dortigen Stadthalle. Gekaufte Tickets für den 27. Februar 2021 behalten ihre Gültigkeit.

Musikalisch setzen die Musiker auf charakterstarken Akustik-Sound in großer stilistischer Bandbreite.

Heiß, heißer, Steffen Henssler

Heiß wird es am Montag, 10. Mai 2021, in der Stadthalle Bielefeld, wenn Steffen Henssler sein aktuelles Programm „Manche mögen‘s heiß“ präsentiert (Ersatztermin für 22. Mai 2020). Die Fans können sich auf eine mehr als feurige Show freuen. Mit neuen und überraschenden Rezepten, die er live auf der Bühne zubereitet, nimmt der 48-jährige (Fernseh-)Koch die Zuschauer mit auf eine Reise in den Henssler-Kosmos. Unterhaltsam wird es auch immer dann, wenn Steffen Henssler, der mit „Grill den Henssler“ seine eigene Show im Fernsehen hat, zwischen den Kochgängen seine unglaublichen Geschichten erzählt. Der mehrfache Restaurantbesitzer nimmt kein Blatt vor den Mund und trägt sein Herz auf der Zunge. Steffen Henssler kann die Auftritte auf den ganz großen Bühnen kaum erwarten: „Wer mich kennt, der weiß, dass ich bei den Live-Shows brenne.“ Foto: Philipp Rathmer

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

Sich selbst auf den Arm nehmen

Bielefeld/Paderborn. „Nehmen Sie sich selbst auf den Arm – dann ersparen Sie anderen die Arbeit.“ Dieses Zitat von Heinz Erhardt sagt alles über den Humoristen, Schauspieler, Komponisten, Kabarettisten und Dichter. Er war und ist es wohl immer noch der ungekrönte König des deutschen Humors, der Großmeister der Blödeleien und vergnüglicher Wortspiele.

„Die große Heinz Erhardt Show“ entführt in die Welt des Heinz Erhardt: am Dienstag, 28. Dezember 2021, Stadthalle Bielefeld (Ersatztermin für 5. April 2020 und 10. April 2021) und am Samstag, 29. Januar 2022, Paderhalle Paderborn.

Im gut zweistündigen Programm (inklusive Pause) liefern sich die Darsteller Stefan Linker (Heinz Erhardt-Imitator), Karl-Heinz Wellerdiek und Karin Westfal einen regelrechten Schlagabtausch und rezitieren ein Heinz-Erhardt-Gedicht nach dem anderen. Begleitet werden sie vom Pianisten Ralf Steltner.

Mitreißende Melodien zu humorvollen Texten, verbunden mit der Lebensgeschichte einer der größten deutschen Komiker, versprechen eine gute Mischung aus gesprochenen und gesungenen Texten. Diese werden teils einzeln, teils im Duett oder zu dritt vorgetragen. Die schönsten Gedichte und Balladen des Kalauer-Genies, von denen viele zum ersten Mal vertont wurden, werden gekonnt zusammengefügt und in einem Guss in Szene gesetzt. Ob Ritter Fips oder König Erl, ob Made oder Kuh, selbst die sauren Zitronen und der G-Sketch werden zum Besten gegeben.

Die Uraufführung des ersten Heinz-Erhardt-Musicals wurde im November 2017 im Hamburg gefeiert. Zunächst lediglich als Gastspiel geplant, begeisterte es derart, dass es zum Dauerbrenner im Heimattheater wurde. Jetzt wartet das erfolgreiche Ensemble darauf, erstmals auf Tournee zu gehen.

Wo Steiffen ist, da ist auch Party!

„Gott of Schlager“ verschiebt Konzert in Bielefeld: Januar 2022

Christian Steiffen: schonungslos, auch sich selbst gegenüber. Foto: Manfred Pollert

Bielefeld. Unterbrochen durch Corona im März 2020, wollte Christian Steiffen seine „Gott of Schlager“-Tour im Frühjahr 2021 eigentlich fortsetzen. Doch die Corona-bedingte Livepause hält an, so dass auch die Ersatztermine nicht wie geplant stattfinden können.

Das betrifft auch den Auftritt des „Arbeiters der Liebe“ im Bielefelder Lokschuppen. Am Samstag, 8. Januar 2022, können ihn seine Fans mit seinem dritten Meisterwerk live auf der Bühne erleben (verschoben vom 22. Mai 2020 und 19. Mai 2021).

„Gott of Schlager“, so der Titel des Albums, ist ein weiterer Höhepunkt im Steiffen-Oeuvre. Schon in der Wahl des Albumtitels greift der Schlagersänger aus Osnabrück auf das von ihm perfekt inszenierte und zelebrierte Stilmittel der Untertreibung zurück und fügt hinzu: „Worte können mich und dieses Album nicht beschreiben. Der Begriff ‚Gott of Schlager‘ kann nur ein Versuch sein, wird aber für immer eine Krücke bleiben.“

Die Ferien vom Rock‘n‘Roll sind vorbei. Elemente der klassischen Discomusik verbinden sich mit modernem Sprechgesang.

Rocker Wirtz geht Anfang 2022 auf Tournee. Foto: Eva Zocher

Wirtz zieht Stecker zum zweiten Mal

Bielefeld. Wirtz will wieder große Momente in intimem Rahmen schaffen. Anfang 2022 geht der Rocker aus Frankfurt auf „Unplugged II“-Reise. Eigentlich sollte es schon im Frühjahr 2020 losgehen. Doch dann kam Corona. Sein Auftritt im Bielefelder Lokschuppen ist von Dienstag, 9. März 2021, erneut verschoben auf Donnerstag, 10. Februar 2022.

Unplugged ist kein unbekanntes Terrain für Wirtz: 2014 kam das erste „Unplugged“-Album heraus, das er live mit Streicherquartett und Pianobegleitung spielte.

Mit „Unplugged II“ können sich Fans auf Songs von den vergangenen beiden Vollstrom-Alben „Auf die Plätze, fertig, los“ und „Die fünfte Dimension“ sowie auf ältere Nummern im neuen Gewand freuen. Wirtz freut sich auf das Gefühl, in der Stille dieser Shows noch näher bei einander zu sein.

Aufgaben sind lösbar

Nyon (avs) Die frühere Weltfußballerin Nadine Keßler hat den beiden deutschen Champions-League-Clubs VfL Wolfsburg und FC Bayern München lösbare Aufgaben für das Achtelfinale zugelost. Die UEFA-Chefin Frauenfußball und frühere Wolfsburgerin war am Dienstag in Nyon die Glücksfee.

Ihr ehemaliger Verein VfL Wolfsburg trifft auf LSK Kvinner FK aus Norwegen und hat im Hinspiel am 3. oder 4. März zunächst Heimrecht. Eine weite Reise steht dem noch ungeschlagenen Bundesliga-Spitzenreiter FC Bayern München bevor: Das Team von Trainer Jens Scheuer muss beim kasachischen Verein BIIK-Kazygurt antreten.

Trophäen-Verteidiger Olympique Lyon trifft im Achtelfinale auf Bröndby IF aus Dänemark. Die deutsche Nationalspielerin Melanie Leupolz spielt mit dem FC Chelsea gegen ihre Nationalmannschaftskollegin Turid Knaak und Atletico Madrid.

Die Rückspiele werden am 10. und 11. März ausgetragen, am 12. März kommt es zur Auslosung der Viertel- und Halbfinals

Weltcup der Turner verschoben

Berlin (avs). Der Einzelgeräte-Weltcup der Turner und Turnerinnen in Doha wird wegen der Reiseeinschränkungen aufgrund der Corona-Krise auf ein noch unbekanntes Datum verschoben. Das teilte der Weltverband FIG mit. Das für den 10. bis 13. März 2021 geplante Turnier sollte den Abschluss der Serie bilden, bei der an die Weltcup-Sieger weitere Olympia-Tickets vergeben werden sollten, soweit diese sich noch nicht mit ihren Teams für die Spiele in Tokio qualifiziert hatten. Wie diese Tickets vergeben werden, ließ der Weltverband vorerst offen. Für die gleichfalls komplett abgesagte Serie im Mehrkampf-Weltcup, darunter auch der DTB-Pokal in Stuttgart, hatte sich der Weltturnverband damit beholfen, zusätzliche Olympia-Tickets nach den Ergebnissen der WM 2019 zu verteilen. Diese waren an die Turnerinnen aus den USA, Russland und China sowie an die Turner der USA, Japan und China vergeben worden.

Die Abgänge von Philipp Klement (Mitte) und Bernard Tekpetey (rechts) taten dem SCP toremäßig weh. Auch Klaus Gjasula ist nicht mehr da.

Warum der SC Paderborn nicht mehr so oft trifft

Baumgarts Erklärung: fehlende Cleverness, zu wenig Erfahrung, frühes Tor fällt nicht

Von Peter Klute

Paderborn. Es gibt kaum eine Spieltagsvorschau, in der Steffen Baumgart diesen Satz nicht sagt: „Wir wollen unseren Fußball spielen.“ Der ist beim SC Paderborn seit seinem Amtsantritt vor knapp vier Jahren immer gleich, ein Blick auf die Statistik zeigt aber, dass sich das Verhältnis zwischen den erzielten Toren und Gegentreffern verschoben hat.

Der Paderborner Durchmarsch von der 3. Liga in die Bundesliga war gekennzeichnet von einem Offensivspektakel. 90 Tore bedeuteten einen Drittligarekord, in der 2. Liga folgten 76 Treffer. Dass es in der ersten Saison 33 Gegentore gab und danach sogar 50, wurde durch die herausragende Qualität im Spiel nach vorne wettgemacht.

Die haben die Ostwestfalen eingebüßt. In Liga eins waren es nur noch 37 Tore bei 74 Gegentreffern, obwohl dieser Vergleich etwas hinkt. Die aktuelle Spielzeit eine Etage tiefer ist da schon eher aussagekräftig. Nach dem 21. Spieltag (der SCP hat noch die Partie gegen Heidenheim in der Hinterhand) belegt der Tabellenzehnte bei den erzielten Toren (24) nur Rang 14, bei den kassierten Treffern (23) Platz vier.

Wie es sich für einen positiv denkenden Menschen gehört, beschäftigt sich Baumgart zunächst mit der erfreulichen Entwicklung in der Defensive. Siebenmal stand hinten schon die Null. „Wir spielen defensiv sehr gut und sind aus dem Spiel heraus nicht mehr so anfällig. Wenn wir aktuell zu knacken sind, dann bei Standards“, sagt er. So war es gegen Kiel und im Pokal in Dortmund und so war es gleich zweimal in Hamburg.

Und vorne? In dieser Saison ging Paderborn offensiv sechsmal leer aus. „Mit Bernard Tekpetey und Philipp Klement haben wir im Sommer 2019 40 Tore verkauft. So etwas kann man nicht ersetzen. Dazu kommt, dass wir mit den beiden auch in der Breite mehr getroffen haben. Momentan haben wir mit Chris Führich und Dennis Srbeny nur zwei, die regelmäßig erfolgreich sind“, gibt Baumgart zu Bedenken und zieht einen Vergleich zu Leipzig: „Durch den Abgang von Timo Werner fehlen ihnen 30 Tore.“ Bestätigt wird diese Aussage dadurch, dass Leipzig aktuell 16 Treffer weniger erzielt hat als zum selben Zeitpunkt der Vorsaison.

Entscheidend für die gesunkene SCP-Quote ist für den Coach dieses: „Dass wir nicht mehr so viele Torchancen haben wie vor zwei oder drei Jahren, liegt auch daran, dass es uns schwer fällt, uns mit einem frühen Führungstor zu belohnen. Wenn Dennis am Freitag in Hannover nach zehn Minuten das 1:0 macht, muss 96 öffnen und uns Räume geben. Was dann möglich ist, haben wir im Pokal vor Weihnachten bei Union Berlin gesehen.“ Läuft seine Mannschaft dagegen einem Rückstand hinterher, hat sie Probleme und punktete in dieser Saison noch gar nicht.

Baumgart spricht vom i-Punkt und sucht nach Gründen, warum seine Mannschaft die Tür zu selten geöffnet bekommt: „Zum einen fehlt die Cleverness, zum anderen sind wir vielleicht auch noch nicht so weit.“ Am körperlichen Zustand könne es trotz der Englischen Wochen nicht liegen. „Die Jungs können bis zur letzten Minute hohes Tempo gehen. Da ist Zug drin, und da waren wir in Hannover und sogar in Dortmund im Vorteil. Da merkst du, dass die Gegner viel Respekt vor uns haben.“ Auch ohne viele Tore.

Sandhausen kommt mit Trainerduo

Fußball-Zweitligist SV Sandhausen hat sich nach nicht mal drei Monaten von Trainer Michael Schiele getrennt. Damit reagierte der Drittletzte am Montagabend auf die sportliche Krise. Am Samstag, 20. Februar, im Auswärtsspiel beim SC Paderborn (Anpfiff: 13 Uhr) werden Ex-Profi Stefan Kulovits und Gerhard Kleppinger die Kurpfälzer betreuen. Als möglicher Schiele-Nachfolger wurde zuletzt immer wieder der ehemalige Sandhausen-Coach Alois Schwartz gehandelt.
Paderborns Coach Steffen Baumgart reagierte gelassen auf die personelle Veränderung beim Gegner und sagte: „Das ist eine abgezockte und erfahrene Mannschaft und es kann sein, dass der eine oder andere Spieler einen Meter mehr macht. Aber wir gucken auf uns und ich denke auch nicht, dass sie ihr Spiel großartig verändern können.“ (avs/pk)

Osnabrück wechselt den Trainer

Osnabrück (avs). Nach sieben Niederlagen in Serie und dem Absturz auf Platz 15 der Zweitliga-Tabelle hat sich der VfL Osnabrück von seinem Trainer Marco Grote getrennt. Die Freistellung des 48-Jährigen erfolgte nur einen Tag nach der 0:1-Pleite beim Tabellennachbarn SV Darmstadt 98.

Das Ergebnis einer intensiven Analyse sei, „dass wir nicht davon überzeugt sind, in der bisherigen Konstellation in den verbleibenden 13 Ligaspielen eine Trendumkehr herbeiführen zu können“, so Geschäftsführer Benjamin Schmedes. Vorerst übernimmt der U19-Coach und frühere Trainer des SC Paderborn Florian Fulland (36) die Aufgaben.

Triathlon in Roth erst später

Roth (avs). Der Triathlon-Klassiker in Roth 2021 wird um zwei Monate auf den 5. September verschoben. Dies teilte der Veranstalter am Dienstag mit. 2020 war der Klassiker in Mittelfranken wegen der Coronavirus-Pandemie abgesagt und dann 2021 für den 4. Juli terminiert worden.

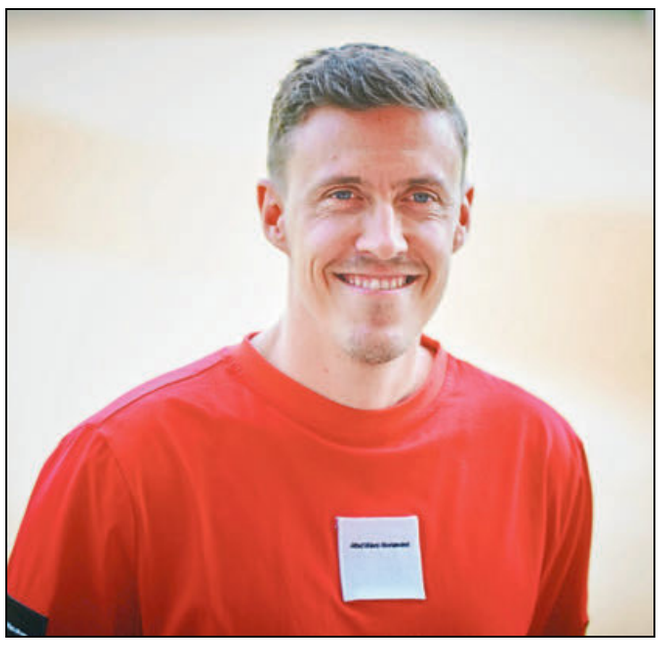
Die Challenge Roth rückt mit dem neuen Termin näher an die Ironman-WM auf Hawaii, die am 9. Oktober stattfinden soll. Inwieweit die bereits gemeldeten Topleute in Roth auch bei dem späteren Termin noch dabei sind, ist derzeit noch fraglich.

Drei Jahre Kontinuität

Hamburg (avs). Timmendorfer Strand bleibt für weitere drei Jahre das Mekka der deutschen Beachvolleyballer. Wie der Deutsche Volleyball-Verband (DVV) am Dienstag mitteilte, finden die deutschen Meisterschaften bis zum Jahr 2023 in Schleswig-Holstein statt. Der alte Vertrag mit der Gemeinde in der Nähe von Lübeck war 2020 ausgelaufen. Timmendorfer Strand ist seit 1993 Schauplatz der nationalen Titelkämpfe. Die nächste Austragung ist vom 2. bis zum 5. September am Ostseestrand geplant.

Unterstützung für homosexuelle Spieler

Öffentliche Solidaritätsaktion von mehr als 800 Fußballern



Max Kruse würde jeden Kollegen „vor den Idioten da draußen schützen“. Foto: avs

Berlin (avs). Mit einer öffentlichen Solidaritätsaktion haben mehr als 800 Fußballer und Fußballerinnen in Deutschland homosexuellen Spielern Unterstützung zugesichert und zum Coming-out ermuntert.

„Wir werden euch unterstützen und ermutigen und, falls notwendig, auch gegen Anfeindungen verteidigen. Denn ihr tut das Richtige, und wir sind auf eurer Seite“, heißt es in dem emotionalen Appell, den das Magazin „11 Freunde“ in seiner jüngsten Ausgabe veröffentlicht.

„Auch im Jahr 2021 gibt es keinen einzigen offen homosexuellen Fußballer in den deutschen Profiligen der Männer“, heißt es in der gemeinsamen Erklärung. „Die Angst, nach einem Coming-out angefeindet und ausgegrenzt zu werden und die Karriere als Profifußballer zu gefährden, ist offenbar immer noch so groß, dass schwule Fußballer glauben, ihre Sexualität verstecken zu müssen.“

Zu den Unterzeichnern des Appells „Ihr könnt auf uns zählen!“ gehören unter anderen prominente Profis wie Max Kruse (1. FC Union Berlin), Niklas Stark (Hertha BSC), Jonas Hector (1. FC Köln), Bakery Jatta (Hamburger SV), die Nationalspielerinnen Almuth Schult und Alexandra Popp (VfL Wolfsburg) sowie ganze Mannschaften von Proficlubs.

Niemand solle zu einem Coming-out gedrängt werden, betonen die Unterzeichner. „Das ist die freie Entscheidung jedes Einzelnen. Aber wir wollen, dass sich jeder, der sich dafür entscheidet, unserer vollen Unterstützung und Solidarität sicher sein kann.“

Starke Worte fand Unions neuer Publikumsliebling Kruse. „Wenn sich einer meiner Kollegen outen würde, würde ich ihn vor den Idioten draußen schützen“, sagte der 32 Jahre alte Angreifer.

Sein Mannschaftskollege Christopher Trimmel ist da an seiner Seite: Wenn ein Mitspieler sich outen würde, „würde er von mir allen Support bekommen, den er benötigt“.

FC-Kapitän Hector verwies auf die Charta des Kölner Bundesligisten, in der es heißt: „Herzlich willkommen in der schönsten Stadt Deutschlands – egal, woher du kommst, was du glaubst, was du hast oder bist, wie du lebst und wen du liebst.“

Verständnis, aber „es ist unser Job“

Kroos-Brüder zu Corona-Kritik am Fußball

Braunschweig (avs). Toni und Felix Kroos können die Kritik am Profifußball und dessen Status in der Corona-Krise nachvollziehen. Zugleich werben die Fußball-Brüder in der neuesten Folge ihres gemeinsamen Podcasts „Einfach mal Luppen“ um Verständnis für den Fußball.

„Es ist schwer, den Leuten zu vermitteln, dass das ohne Probleme geht“, sagte Felix Kroos vom Zweitligisten Eintracht Braunschweig mit Blick auf die Reisen von Mannschaften. „Ich verstehe aber die Meinungen, die sagen, warum geht es im Fußball so leicht, und die reisen da durch die Weltgeschichte, und wir müssen zu Hause sitzen und können froh sein, wenn wir vor die Haustür gehen dürfen.“

Man müsse beide Seiten verstehen, sagte Nationalspieler Toni Kroos von Real Madrid. Er könne bestätigen,

Differenzierte Corona-Sicht: Tony Kroos. Foto: avs

was Bayern Münchens Trainer Hansi Flick gesagt habe. „Du wirst in der Woche vier, fünf Mal getestet. Du lebst ja schon irgendwie ein bisschen in einer Blase“, sagte der 31-Jährige.

Dennoch würde er auch jene Menschen sehen, die mit den durch Corona bedingten Einschränkungen leben. „Auf der anderen Seite, es ist unser Job.“

zurbrüggen

KÜCHENTESTER

gesucht!

Wir planen Ihre Küche

Persönliche Beratung per Video oder bei Ihnen vor Ort unter strenger Einhaltung der geltenden Hygieneregeln.

SICHERN SIE SICH JETZT IHREN PERSÖNLICHEN ONLINE-TERMIN

TEL: 0521 / 9712 393 oder

ZURBRUEGGEN.DE/KUECHENPLANUNG

BEI ONLINE - PLANUNG

FREIGEPLANTE KÜCHEN ZUM 1/2 HALBEN PREIS REDUZIERT!

Jetzt **ANRUFEN, ONLINE BERATEN LASSEN** UND **SPAREN!**

Unsere **geschulten Küchen-Fachberater** nehmen sich viel Zeit für Sie, um mit Ihnen gemeinsam Ihre Traum-Küche zu realisieren.

zurbrüggen

www.zurbrueggen.de

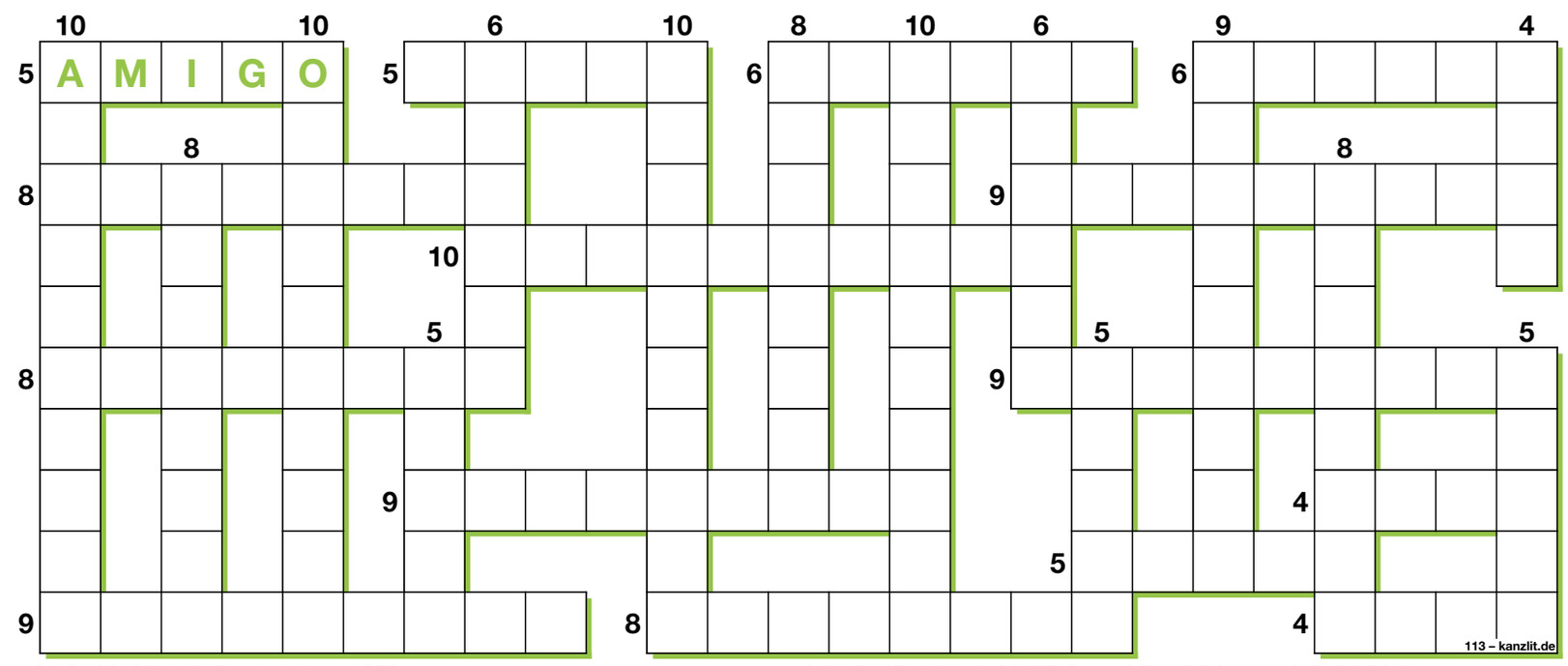
Zurbrüggen Wohn-Zentrum GmbH, 33609 Bielefeld, Herforder Str. 306, Tel. 0521/9712 120

Montag-Samstag 10.00-18.00 Uhr

Rätsel

GITTERRÄTSEL

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



4 BUCHSTABEN: EKEL – LUMP – NOTE

5 BUCHSTABEN: ABBAU – HALDE – IMMER – OELIG – UMZUG

6 BUCHSTABEN: BEFUGT – BINTJE – JUGEND – SIEGEL

8 BUCHSTABEN: BUENDNIS – ERHOLUNG – FOTOGRAF – GLIEDERN – TREIBGUT – TRUEFFEL

9 BUCHSTABEN: DORFTEICH – GENUEGSAM – GOLDREGEN – STUMMFILM – ZAHNPASTA

10 BUCHSTABEN: AUFHETZUNG – NACHTIGALL – ORGELBAUER – UEBERNAHME – UNTERLIPPE

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.

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

ZAHLENKREUZWORTRÄTSEL

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

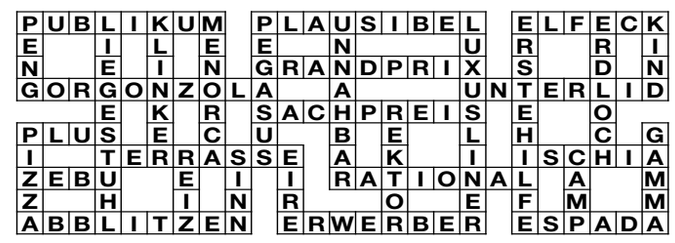
21	14	16	13	■	1	21	19	1	18	14	■	3	6	18	5	4	■	17	21	19	3	18	■	20	21	14	16
13	18	9	10	2	21	7	■	18	14	16	3	13	■	13	3	16	1	16	19	16	■	20	3	18	5	3	1
5	3	10	13	■	3	16	4	19	3	7	■	7	18	6	18	19	■	18	14	1	16	19	■	19	18	15	16
■	18	■	13	16	13	5	18	13	■	16	8	16	4	18	■	1	3	13	16	■	6	18	7	16	13	16	4
12	19	10	18	8	18	■	1	18	13	3	18	■	16	14	4	16	13	■	21	6	3	13	18	■	18	■	20
3	■	19	■	14	16	1	18	■	16	■	4	16	14	■	19	■	5	16	8	19	18	■	2	3	4	19	16
16	2	3	13	18	■	16	14	8	18	19	4	■	10	14	3	11 V	3	16	■	10	21	4	18	13	■	10	■
5	16	18	21	1	18	19	■	3	5	10	14	16	13	3	■	16 A	6	14	3	1	■	18	19	6	21	13	1
7	16	13	4	18	■	6	19	10	5	5	18	14	■	18	13	4 T	18	■	7	18	2	3	■	18	19	6	18
10	5	4	18	19	3	16	■	5	18	18	19	16	21	8	■	3 I	19	6	18	13	■	1	10	19	6	10	13

pzk2810-113

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

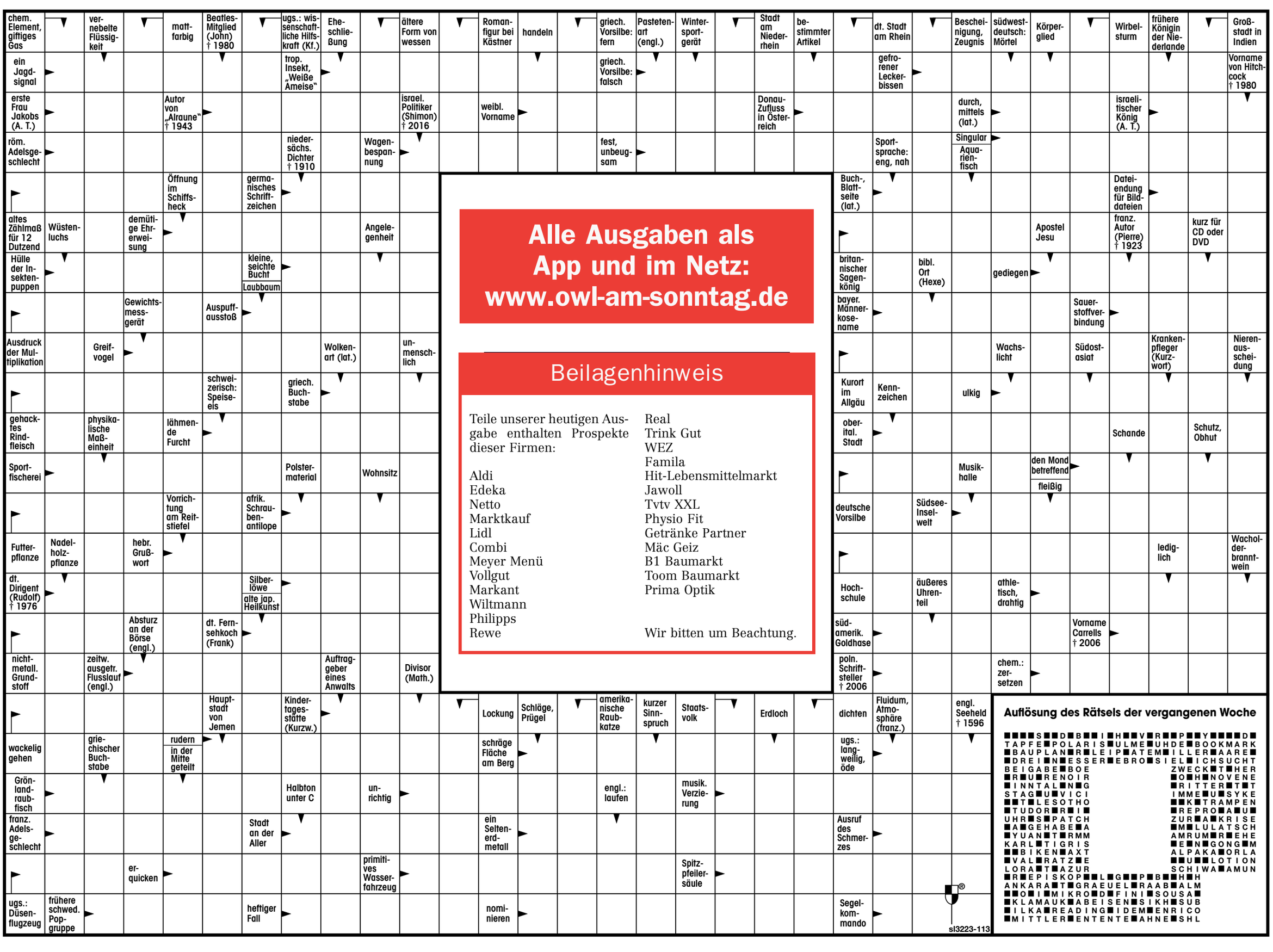


ZAHLENKREUZWORTRÄTSEL

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

SUDOKU

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



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

Beilagenhinweis

Teile unserer heutigen Ausgabe enthalten Prospekte dieser Firmen:

Aldi
Edeka
Netto
Marktkauf
Lidl
Combi
Meyer Menü
Vollgut
Markant
Wiltmann
Philipps
Rewe
Real
Trink Gut
WEZ
Famila
Hit-Lebensmittelmarkt
Jawoll
Tvtv XXL
Physio Fit
Getränke Partner
Mäc Geiz
B1 Baumarkt
Toom Baumarkt
Prima Optik

Wir bitten um Beachtung.

Auflösung des Rätsels der vergangenen Woche

Kleinanzeigen

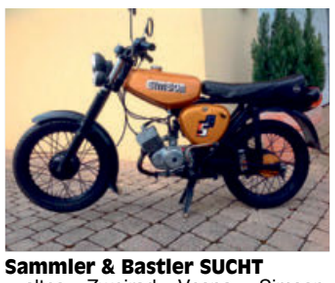
Pkw–Ankauf

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

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 oder ☎ 01 51 / 41 27 46 06

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

Hyundai

Auto Bollhöfer

10 X Hyundai i 20 Ez 08/18,62kwBenziner,28tkm,Klima,ESP,ABS,eFH,Radio, Met,usw. Online-Verkauf , 9.995,- €
Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH
Daimlerstraße 1
32108 Bad Salzuflen
http://autohaus-bollhoefer.de
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 84242A6

Oldtimer

DB 190E 2.0 I Autom., 56tkm im Originalzustand, NR, Bestzustand, FP 9500,- €. ☎ 01 51/28 95 86 93

Opel

Auto Bollhöfer

Über 100 Jahreswagen am Lager z.B.Opel Crossland Automatic,Bj.19,96kw Benziner,19tkm,LED-Matrix-Licht,Met.,Alu,PDC vo +hi mit Kamera vo+hi,Navi, usw., 17.950,-€
Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH
Daimlerstraße 1
32108 Bad Salzuflen
http://autohaus-bollhoefer.de
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 84B0BC1

Toyota

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

Volkswagen

Verkaufe VW Polo 9N 1,4, 75 PS, Bj. 2002, 185000 km, TÜV 01/2022, silber, 1500,- € VB ☎ 01 51/15 32 75 13

Reifen / Felgen

2 x 4 Alufelgen GM Ronal DC + ATS 5½ x 13; VHB 100,- €. ☎ 01 51/14 01 35 20

Fahrzeugzubehör/–teile

Su. gebr. Schaltgetriebe für Suzuki Jimny 1.3, 63 kW, Allrad, Benziner, EZ 2008 ☎ 01 71/5 00 64 36

Reisemobile

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

Motorroller

Roller u. Roller-Ersatzteile Yamaha XJ 650 - Rarität; Kawasaki-Ersatzteile, KN-Filter ☎ 0 52 04/99 88 46

Mietgesuche

Ehepaar (57/53), beide berufstätig, suchen ruhige Wohnung (mind. 80 m²) oder kleines Haus zu mieten (evtl. kaufen) in Büren. ☎ 01 71/1 15 06 91

Suche Haus, gerne renovierungsbedürftig, in Paderborn oder näherer Umgebung. ☎ 01 60/5 23 56 52

1 – 1 1/2–Zi.–Whg.

Mann, 60 J., sucht Wohnung, 1 oder 2 Zimmer, in Delbrück oder Paderborn, ab sofort. ☎ 01 76/55 42 63 80

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

Suche zum 01.04.21 eine 2 Zi.-Wohnung mit Balkon in Höxter. Mobil: 01 77/6 40 59 97 ☎ 0 52 71/4 00 64 68

Nette Mieter (2 Personen) suchen zum 1.6.21 in Steinheim 2-3 ZKBB, 60-70 m². ☎ 01 60/16 44 106

3 – 3 1/2–Zi.–Whg.

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

Garagen–Mietgesuche

Suche Unterstellplatz für Alkoven-Wohnmobil in Eilshausen o. näherer Umgebung. ☎ 0 52 23/6 53 65 63

Immobilien allgemein

Qualität bauen und maximal SPAREN

Mit unserem Selbstbau-Konzept können Sie selbst Hand anlegen und so bis zu 60.000 € Baukosten einsparen. Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Termin.

www.ytong-bausatzhaus.de

LB seit 2006 ☎ 0 52 23/992 992 0 Laurentius-Bauregie Ytong-Bausatzhaus YTONG
wb-immo.de

Einfamilienhäuser

Junges Paar in guter Position sucht großes Haus mit großem Garten, in Paderborn oder naher Umgebung. Käufer provisionsfrei. ✉ A 7611-157349 Z

Wohnimmob. Gesuche

Hallo Senior/in. Sie möchten Ihr Haus verkaufen? Und selber darin wohnen bleiben? Das lässt sich machen. Wir suchen ein Zweifamilienhaus oder Einfamilienhaus mit Einliegerwohnung in Gütersloh. Wir sind ein privates Paar mittleren Alters und könnten uns so ein Modell vorstellen, bei dem der/die Voreigentümer/in zur Miete weiterhin in seiner angestammten Umgebung bleiben kann. Auch bei renovierungsbedürftigen Häusern. Bitte einfach melden, wenn Interesse besteht oder auch bei Fragen diesbezüglich. Diskretion wird selbstverständlich beiderseitig vorausgesetzt. ☎ 01 51/27 52 73 27

Einfamilienhäuser

Verbeamtetes Lehrerpaar sucht EFH oder Baugrundstück in PB und Umgebung (ca. 10km), ☎ 01 76/24 78 18 83

Einfamilienhaus (DHH, RH) für junge Familie im Großaum Gütersloh, Bj. ab 1980 ☎ 0 23 85/58 14

Eigentumswohnungen

Privat: Suche Eigentumswohnung in Bielefeld. ☎ 05 21/44 81 47 62

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

Gewerbeimmobilien

TOP GEWERBEFLÄCHEN in Lippstadt
Prestige Büroflächen 50- 500m² ab **4,95€/m²**
Loft Büros/ Praxen 200- 500m² ab **3,95€/m²**
TOP Lager-/ Hallenflächen 100- 500m² ab **2,95€/m²**
Unterstellplätze 1000- 3000m² ab **0,95€/m²**
Befestigte Freiflächen 20.000m² ab **0,40€/m²**
Lagerboxen 70m³ab **99€/mtl.**
Design Living Apartment 38m² ab **390€/mtl.** Erstbezug, perfekt möbliert
businesspark Lippe-Ems
02941 97650
immo@deutsche-industriebau.de
www.businesspark-lippe-ems.de

Stellenangebote

Schweißer (m/w/d)
☎ 05 21/38 05 30

Vorarbeiter/Facharbeiter/Bauhelfer im Garten- u. Landschaftsbau (m/w/d) gesucht.
Menke Baugesellschaft mbH
Cervantesstr.6, 33106 Paderborn
☎ 0 52 51 / 14 79 479
info@menke-paderborn.de

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

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

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

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

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.

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

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

Hauswirtschafterin (m/w/d)
gesucht. Die Ferienstätte Haus Wolfgang auf der Nordseeinsel Spiekeroog sucht für die Saison 2021 eine ausgebildete Hauswirtschafterin (m/w/d) in Vollzeit. Wir erwarten eine abgeschlossene Ausbildung als Hauswirtschafterin, Erfahrung in der Gemeinschaftsverpflegung, gute Kenntnisse der Hygienevorschriften, Verantwortungsbewusstsein und Teamgeist. Zu den Aufgaben gehören die Leitung der Hausreinigung und die Vertretung der Haus- und Küchenleitung. Bewerbungen bitte an die **Haus Wolfgang GmbH**, Kirchstraße 15, 33330 Gütersloh oder info@haus-wolfgang.de

Anzeige

Die Expansion geht weiter

Boom bei Supermarktimmobilien: So können Sparer profitieren

Foto: djd/DESIAG/Getty Images/Nodar Chernishev

(djd). Der Immobilienmarkt in Deutschland boomt seit Jahren und erweist sich auch während der Corona-Pandemie als krisenresistent. Ein Teilsegment sind Supermarkt- und Nahversorgerimmobilien. Der Lebensmitteleinzelhandel war weder vom Lockdown noch vom Teil-Lockdown betroffen - das Wachstum der Handelsketten geht weiter. Die großen Player sind deshalb ständig auf der Suche nach geeigneten Immobilien für ihre Expansion. Das gilt nicht nur für die Metropolen und Ballungsräume, auch in kleineren Großstädten und mittleren Städten werden passende Räumlichkeiten gesucht. Da das entsprechende Angebot knapp ist, sind die Preise für solche Immobilien kräftig gestiegen. Von diesem Boom konnten bislang vor allem Großinvestoren und vermögende Privatanleger profitieren. Die gute Nachricht: Auch private Sparer und Kleinanleger können nun an Supermarktimmobilien und deren Mieteinnahmen über den Kauf der DESIAG Obligation (WKN: A3H2ZP) partizipieren. Die DESIAG Deutsche Supermarkt Immobilien AG baut einen risikoarmen und dennoch renditestarken Bestand an solchen Immobilien mit Mietern wie Rewe, Aldi und Lidl auf. Die Anleihe hat eine Laufzeit von drei Jahren und eine jährliche Verzinsung von 7,25 Prozent, zu beziehen bei der jeweiligen Hausbank über die Börsenplätze in Frankfurt, Berlin und München sowie über die UBS Bond Port Plattform.

Verkäufe allgemein

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

Möbel / Hausrat

Schnapper: 2-Sitzer-Leder-Sofa u. -Fernsehsessel, hellbeige, NP über 3000,- €, Abholung, FP 50,- €. ☎ 0 52 33/71 69 (Steinheim)

Küchenblock mit Hängeschränken, Herd, Ceranfeld, Dunstabzug, Spüle m. Schwenkarm, f. 200,- € abzug. ☎ 01 63/1 70 72 67 (Bl)

Bekleidung

Zwei schöne Pelzmäntel zu verkaufen, Nerzkopf, Gr. 40; Bisamwammen, Gr. 42/44. ☎ 0 52 23/1 89 53 39

Alles fürs Kind

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

Kaufgesuche allgem.

Asterix, Lucky Luke, Tim+Struppi, Spiderman, Batman, Superman, Star Wars, Comics, Romane, Modellbau, Sammelbilder, Legos, auch ganze Sammlungen, gesucht. ☎ 0 52 01/7 35 62 25

Er sucht sie

Ich, 52 J., suche liebevolle, warmherzige Sie ab 40 J., verschmust u. liebevoll, für liebevolle Partnerschaft. ☎ 01 57/37 05 61 66

Die Liebe fällt nicht wie Schnee vom Himmel, also muss ich dafür etwas tun. Er, 38, sucht ehrl., nette Sie nach großer Enttäuschung. ✉ A 902-157240 Z

Netter Mann, 52, 1,82 m/72 kg, etwas verträumt, musik- u. naturverbunden, sucht liebe Sie für immer und ewig. ☎ 01 70/26 75 885

Auf diesem Wege suche ich eine liebe Frau, bin 28 J., habe eine kleine Behinderung, solltest du auch eine kleine Behinderung haben und möchtest nicht mehr alleine sein, dann trau dich und schreibe mir. Würde mich sehr freuen. WhatsApp. ☎ 01 76/34 44 46 52

Sie sucht ihn

Pferde stehlen, grillen, tanzen, das könnten wir alles machen. Schmetterlingsgefühle erleben dürfen, mit Dir lachen, weinen und Dich berühren, das wünscht sich gepflegte 53jährige, 1,72 m große Sie. Danke für Deine Zuschrift. ✉ A 903-157232 Z

Bekanntschaften

Traudel, 72 J., ehem. Krankenschwester, nicht ortsgeb., gute Autofahrerin. Nach vielen Ehejahren stehe ich als Witwe ganz alleine da. Würden Sie nicht auch gerne wieder zu zweit leben, zus. essen u. fernsehen? Ihr Alter ist egal, wenn Sie ein guter Mensch sind. Darf ich Ihren Anruf üb. pv erwarten? **Tel. 0176-34488463**

Ute, 75 J., gelernte Hauswirtschafterin, zuletzt war ich lange im Krankenhaus tätig, ich bin eine liebevolle, hübsche, zärtliche Witwe. Mein Herz sehnt sich nach e. guten Mann, Alter u. Aussehen sind nicht entscheidend, habe Auto u. bin nicht ortsgebunden. Lassen Sie uns doch einfach mal telefonieren pv **Tel. 0170-7950816**

Verschiedenes

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

Tiermarkt

Junge Frau sucht Mini-Malteser-Welpen (Hündin) oder Zwergpudel oder Bichon Frisé. ☎ 01 79/8 26 19 51

Champagnerluft & Tradition in der Kurstadt Bad Homburg

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und genehmigen Sie sich eine Auszeit in den schönen Kurort Bad Homburg. Ein wunderschöner Kurpark und eine abwechslungsreiche Fußgängerzone mit vielen eleganten Geschäften laden zum Flanieren ein. Begeben Sie sich auf eine Erkundungstour zum Landgrafenschloss oder zu der traditionsreichen Spielbank Bad Homburg. Zudem können Sie sich im Hotelrestaurant des Maritim Hotel Bad Homburg, sowohl am ersten als auch am zweiten Abend Ihres Aufenthaltes, kulinarisch rund um verwöhnen lassen.

Eingeschlossene Leistungen:
- 2 Nächte im Maritim Hotel Bad Homburg inkl. Frühstück und Abendessen
- Begrüßungsgetränk am Anreisetag
- Obstteller auf dem Zimmer
- Eintritt für das Landgrafenschloss und in die Spielbank Bad Homburg
- **Kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 14 Tage vor Anreise möglich**

Termine:
14. – 16.05.21 04. – 06.06.21
23. – 25.07.21

Reisepreise:
179,- 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
V 1183
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

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

HARZ

Harz/Braunlage, FeWo´s ab 35 €
☎ 05583/9392373 www.panoramic.de

www.westfalen-blatt.de

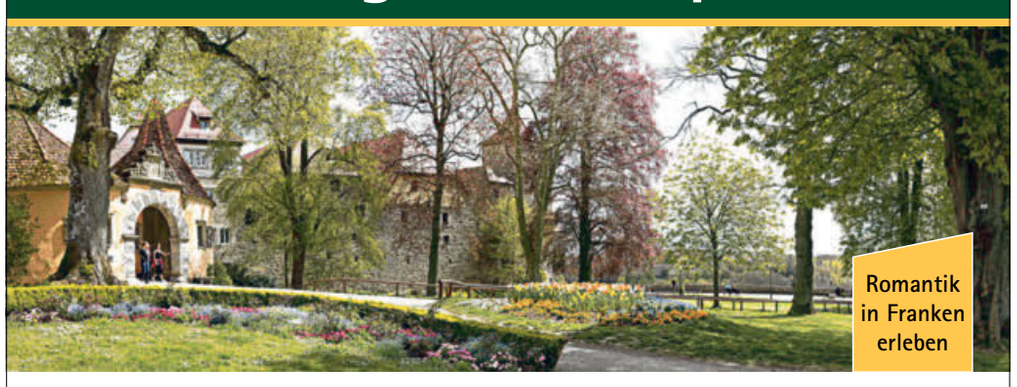
Was gibt es Schöneres,

als in Ruhe den nächsten Urlaub zu planen? Schauen Sie sich auf unseren Reiseseiten mal um. Ein Tipp: auch die Kleinanzeigen bieten großartige Urlaubsmöglichkeiten, wie sie individueller und gepflegter nicht sein können.

SCHÖNER REISEN das Reisemagazin für OWL

Reisetipp der Woche

Rothenburger Gartenparadiese

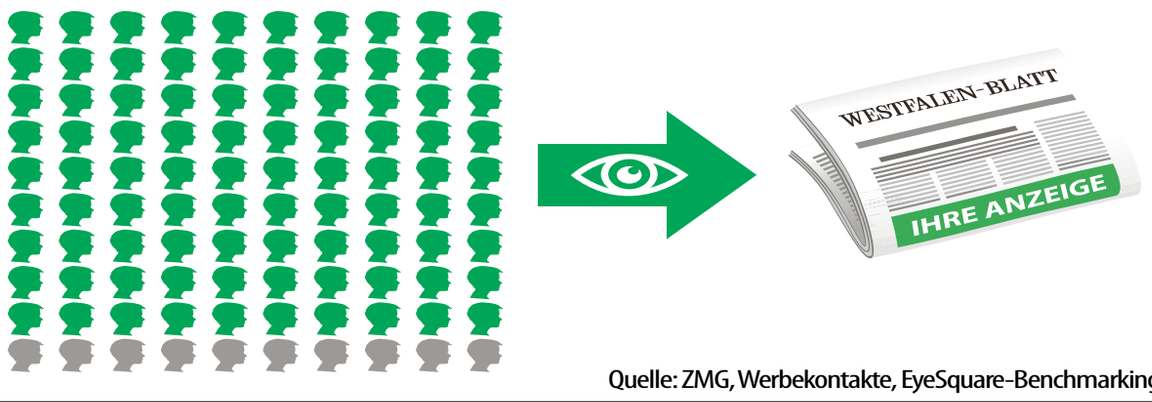


16 Rothenburger Privatgärten öffnen ihre Pforten für Besucher!

Führungen, Ausstellungen und Hotelarrangements runden das Angebot ab.

Rothenburg ob der Tauber
Rothenburg Tourismus Service
Tel. +49 9861 404800
www.rothenburg-tourismus.de

90% aller Leser nehmen Anzeigenwerbung intensiv wahr.



Quelle: ZMG, Werbekontakte, EyeSquare-Benchmarking 2015

Stellenmarkt

Die Kreisverwaltung Herford mit rund 1.000 Beschäftigten bietet Ihnen interessante, fachlich anspruchsvolle und verantwortungsvolle Einsatzmöglichkeiten.

KREIS HERFORD

Zur Verstärkung der Kreispolizeibehörde suchen wir Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt, unbefristet, in Vollzeit, als

Sachbearbeitung (m/w/d)
in der Waffenrechtstelle.
- A9 Laufbahngruppe 1,
2. Einstiegsamt LBesO (A) NRW / EG 9a TVöD -

Das Straßenverkehrsamt möchten wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt, befristet für die Dauer von 18 Monaten, in Vollzeit, unterstützen mit einer

Sachbearbeitung (m/w/d)
im Bereich Fahrerlaubnis-Neuerteilung.
- EG 9c TVöD -

Zur Unterstützung des Amtes Jugend und Familie suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt, befristet bis zum 31.08.2022, in Teilzeit, eine

Fachkraft (m/w/d)
im Bereich des Schulsozialdienstes.
- EG S11b / S12 TVöD -

Nähere Informationen zum Aufgabenbereich, den Anforderungen und den Ansprechpersonen erhalten Sie auf unserer Internetseite unter:
www.kreis-herford.de/karriere

Wir freuen uns, wenn Sie für Ihre Bewerbung **bis zum 27.02.2021** die Online-Eingabemöglichkeit auf unserer Internetseite nutzen.

FAMILIENFREUNDLICHES UNTERNEHMEN KREIS HERFORD 2019

Die Kreisverwaltung Herford mit rund 1.000 Beschäftigten bietet Ihnen interessante, fachlich anspruchsvolle und verantwortungsvolle Einsatzmöglichkeiten.

KREIS HERFORD

Zur Verstärkung des Gesundheitsamtes suchen wir Sie zum nächstmöglichen Zeitpunkt, unbefristet, in Voll- oder Teilzeit, als

Ärztin/Arzt (m/w/d).
- bis EG 15 TVöD,
ggf. zzgl. Fachkräftezulage -

Nähere Informationen zum Aufgabenbereich, den Anforderungen und den Ansprechpersonen erhalten Sie auf unserer Internetseite unter:
www.kreis-herford.de/karriere

Wir freuen uns, wenn Sie für Ihre Bewerbung Online-Eingabemöglichkeit auf unserer Internetseite nutzen.

FAMILIENFREUNDLICHES UNTERNEHMEN KREIS HERFORD 2019

Der Name Graute steht seit mittlerweile 58 Jahren für innovative und hochwertige Aluminium-Bauelemente in verschweißter Konstruktion. Als erfolgreiches mittel-ständisches Familienunternehmen entwickeln und produzieren wir Haustüren, Haustürfüllungen, Fenster, Vordächer, Wintergärten und Wohnungseingangstüren.

Unterstützen Sie unser Team zum nächstmöglichen Zeitpunkt als

- **Lkw-Fahrer (m/w/d) für den Fernverkehr**
- **Reinigungsfachkraft (m/w/d) auf Teilzeitbasis (20 h/Wo.)**

Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz mit leistungsgerechter Vergütung in einem Familienbetrieb.

Wir freuen uns auf Ihre vollständigen und aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen inklusive Lebenslauf sowie Angabe des frühesten Eintrittstermins.

Diese richten Sie bitte an:

GRAUTE ALUMINIUM

Joh. Graute GmbH & Co. KG
Personalwesen
Zur Alten Wiese 31
33415 Verl-Kaunitz
Tel.: 0 52 46 / 96 05-604 | Fax: 0 52 46 / 96 05-96 04
bewerbung@graute.de | www.graute.de

---

in Westfalen Steinhagen seit 1258

Gemeinde Steinhagen
Die wirtschaftsstarke Gemeinde Steinhagen mit ihren über 20.000 Einwohnern liegt im Kreis Gütersloh am Südhang des Teutoburger Waldes und besteht aus den Ortsteilen Steinhagen, Brockhagen und Amshausen (www.steinhagen.de).

Bei der **Gemeinde Steinhagen** sind folgende Positionen zu besetzen:

Wirtschaftsförderung (w/m/d)
19,5 Stunden/Woche - unbefristet – EG 11 TVöD-V

Projektmanagement (w/m/d)
30 Stunden/Woche – befristet bis 12/2023 – EG 10 TVöD-V

IT- Systemadministration (w/m/d)
2 Stellen
39 Stunden/Woche – unbefristet – EG 9b TVöD-V

Nähere Einzelheiten zu den jeweiligen Einstellungsvoraussetzungen und den Aufgabengebieten können Sie unserer Homepage entnehmen. Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte **bis zum 28.02.2021** ausschließlich per E-Mail in einer PDF-Datei an bewerbungen@steinhagen.de.

Wir suchen zu sofort in VZ, TZ (50 - 80 Std.) oder als Aushilfe (450 €) mit TOP-Verdienst:

1 Autokran-Fahrer m/w/d
nur Werksbetrieb Geseke

1 LKW-Fahrer m/w/d
mit Ladekranerfahrung u. späterer Ausbildung zum Autokran-Fahrer - nur Werksverkehr

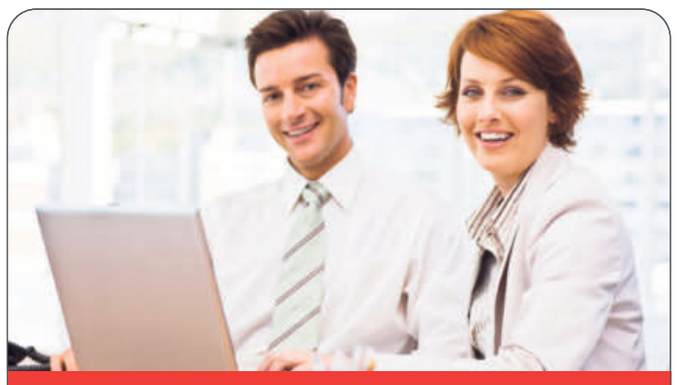
40 JAHRE DEUTSCHE INDUSTRIEBAU GROUP
Am Siek 24 - 26 - 59557 Lippstadt
☎ **02942-98800 - karriere@deu-bau.de**

Auf der Suche nach der optimalen Stelle?

Ist die Zeitung auch meine Nr.1!*

*Wie die meisten Stellensuchenden in Deutschland: Laut der aktuellen, repräsentativen Umfrage (02/2015) der „ManpowerGroup Deutschland" ist die Tageszeitung unangefochten die beliebteste Quelle bei der Suche nach Stellenangeboten.

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung



Wir suchen zum nächstmöglichen Termin einen

Leiter Personal und Entgeltabrechnung (m/w/d)

Ihre Zukunft in der Welt der Medien: Die Unternehmensgruppe Aschendorff besteht seit über 300 Jahren und ist heute führendes Medienunternehmen in Münster und dem Münsterland mit zahlreichen Geschäftsfeldern, unter anderem den großen Tageszeitungen Westfälische Nachrichten und Münstersche Zeitung, einem Buchverlag, diversen digitalen Angeboten und einem hochmodernen Druck- und Logistikzentrum.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung sowie des frühestmöglichen Eintrittstermins und nehmen diese gerne per E-Mail unter geschaeftsleitung@aschendorff.de oder per Post entgegen.

Aschendorff Services GmbH & Co. KG
Geschäftsleitung
Herr Dennis Hagen
An der Hansalinie 1
48163 Münster

Ihr Aufgabengebiet:
- Fachliche und disziplinarische Führung des gesamten HR-Teams (12 MA)
- Beratung von Geschäftsführung, Führungskräften und Mitarbeitern in allen personalrelevanten Fragestellungen
- Verantwortung für die Durchführung, Optimierung und Weiterentwicklung der Entgeltabrechnung, des Sozialwesens und der betrieblichen Altersversorgung
- Mitwirkung bei der qualitativen und quantitativen Personalplanung
- Konzeption und Durchführung von Personalprojekten in verschiedensten Bereichen
- Weiterentwicklung von Strategien und Instrumenten der Personalentwicklung
- Fokussierung auf die Standardisierung, Digitalisierung sowie Automatisierung von HR-Prozessen
- Ansprechpartner für Betriebsräte, Behörden, Mitarbeiter, Finanzämter, Wirtschaftsprüfungsgesellschaften und Berufsgenossenschaften bei allen abrechnungsrelevanten Fragen

Ihr Profil:
- Erfolgreich abgeschlossenes Studium mit personalwirtschaftlichem oder arbeitsrechtlichem Schwerpunkt, alternativ ein vergleichbarer Ausbildungshintergrund
- Belastbare Erfahrungen in der Steuerung moderner Personalprozesse, umfangreiche arbeits-, lohnsteuer- und sozialversicherungsrechtliche Kenntnisse sowie Erfahrung in der Zusammenarbeit mit einem Betriebsrat
- Fundierte Kenntnisse in SAP HCM wünschenswert
- Führungserfahrung in vergleichbarer Position
- Konstruktive, lösungsorientierte und selbständige Arbeitsweise mit ausgeprägter Hands-On-Mentalität
- Kreativität sowie Freude daran, Innovationen und Veränderungen voranzutreiben
- Überzeugungskraft, Kommunikations- und Entscheidungsstärke

Wir bieten Ihnen:
- Die Möglichkeit zur eigenständigen, strategischen Gestaltung und Weiterentwicklung von HR und allen dazugehörigen personalwirtschaftlichen Instrumenten in einer wachsenden, familiengeführten Unternehmensgruppe
- Kurze Entscheidungswege und enge Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung
- Langfristige berufliche Perspektive bei einer attraktiven und leistungsgerechten Vergütung
- zeitgemäße Sozialleistungen eines modernen Unternehmens

Unternehmensgruppe **Aschendorff**

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

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

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

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

Position	Unternehmen	Region	Job-ID
Schulbegleiter/Integr.kraft (m/w/d)	Rt Schulbegleitungen GbR	Salzkotten	103399738
Kundendienstleiter (m/w/d)	Stückemann GmbH & Co.KG	Bielefeld	103399539
Vorarbeiter/Facharbeiter/Bauhelfer im Garten- und Landschaftsbau (m/w/d)	Menke Baugesellschaft mbH	Paderborn	103396662
Marketingleitung und Pressesprecher (m/w/d)	Landesgartenschau Höxter 2023	Höxter	103397020
Zahnmedizinische Fachangestellte (m/w/d)	Fachzahnarzt für Kieferorthopädie Ralph Bergold	Bad Driburg	103396670
Produktionsmitarbeiter (m/w/d)	Sprick GmbH Bielefelder Papier	Diemelstadt	103393480
Erzieher/in oder Sozialarbeiter/in oder Sozialpädagoge/ Sozialpädagogin (m/w/d)	Gemeinde Schlangen	Schlangen	103396669
Bauingenieur/in (m/w/d)	Gemeindeverwaltung Hüllhorst	Hüllhorst	103396660
Abteilungsleiter Rechnungswesen (m/w/d)	VerbundVolksbank OWL eG	Paderborn	103397021
Technischer Projektleiter/ Elektrotechnik (m/w/d)	Fischer Panda GmbH	Paderborn	103398569

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

wb-jobs.de
In Kooperation mit stellenanzeigen.de

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung STELLENMARKT

Stellenmarkt

widukindstadt **enger**

Die Widukindstadt Enger sucht als attraktiver Arbeitgeber zum nächstmöglichen Zeitpunkt Verstärkung im Team.

Folgende Stellen sind bei den Wirtschaftsbetrieben zu besetzen:

- **Assistenz der Betriebsleitung (m/w/d)**
- **Straßenbauer*in / Straßenwärter*in als Baumaschinenführer*in (m/w/d)**

Bewerbungsschluss ist der **06.03.2021.**

Weitere Informationen unter www.enger.de

Wir suchen **zum nächstmöglichen Zeitpunkt** einen

Kundendienstleiter (m/w/d) im Bereich Anlagenmechanik.

Es handelt sich um einen kaufmännisch/technischen Arbeitsplatz.

Ihre Aufgaben:
- Einsatzplanung sowie techn. Unterstützung der gewerbl. Mitarbeiter
- Technische Beratung der Kunden
- Beschaffung von Material, Ersatzteilen und Werkzeugen in Form von Bestellungen in unserer Handwerkersoftware
- Angebotserstellung und –bearbeitung sowie Auftragsabwicklung
- Vorbereitung der Abrechnung
- Planung von Schulungsmaßnahmen für die gewerbl. Mitarbeiter

Ihre Voraussetzungen:
- Abgeschlossene Berufsausbildung zum Anlagenmechaniker und Erfahrung im Kundendienst oder abgeschlossene kfm. Ausbildung mit techn. Hintergrund
- Verantwortungsbewusstsein
- Kunden- und Teamorientierung
- Führerschein Kl. B
- Gute EDV-Kenntnisse in Excel, Word, Outlook und mögl. in Warenwirtschaft
- Organisationsfähigkeit
- Durchsetzungsvermögen

Es erwarten Sie
- Ein moderner Betrieb – Neubau – mit erstklassigem Arbeitsumfeld, abwechslungsreichen Aufgaben und einem tollen Team
- Behindertengerechter Arbeitsplatz
- Ein unbefristetes Arbeitsverhältnis
- Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- Feste Arbeitszeiten

Wenn Sie Meister im Bereich Anlagenmechanik sind, besteht die Aufstiegsmöglichkeit zum Leiter der gesamten Sanitär- und Heizungsabteilung.
Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an: d.stueckemann@its-stueckemann.de

Installations-Technik • Elektro • Sanitär • Heizung

its STÜCKEMANN GmbH & Co. KG

Enniskillener Str. 13 • 33647 Bielefeld • Telefon 0521 95017-0
www.its-stueckemann.de • info@its-stueckemann.de

STADT LÜBBECKE

Die Stadtverwaltung Lübbecke ist Dienstleister für 27.000 Menschen und schafft die Rahmenbedingungen für eine attraktive und lebendige Stadt. Wir bieten vielseitige und zukunftssichere Arbeitsplätze als

| IT-Betreuer*in Schulen (m/w/d) und
| Techniker*in Gebäudeunterhaltung (m/w/d)

jeweils Vollzeit und unbefristet

Weitere Informationen unter www.luebbecke.de/stellenangebote oder bei Herrn Kelle, Telefon 05741 276132.

Bewerbungen bitte bis 15.03.2021 an bewerbung@luebbecke.de
Stadt Lübbecke, Kreishausstraße 2-4, 32312 Lübbecke

Ausbildung bei der Stadt Halle (Westf.) – wir suchen Dich!

Die Stadt Halle (Westf.) bietet im **Jahr 2021** jeweils einen **Ausbildungsplatz** zur*zum

- **Verwaltungsfachangestellten (m/w/d)**
- **Verwaltungswirt*in (m/w/d) im Angestelltenverhältnis**

an.

Ausbildungsbeginn ist der 1. August 2021.

Für Fragen steht Dir unser Ausbildungsleiter Luigi Forciniti, Tel. 05201/ 183-116, **luigi.forciniti@hallewestfalen.de**, gerne zur Verfügung.

Bitte sende Deine vollständigen Bewerbungsunterlagen bis zum **31.03.2021** ausschließlich als zusammenhängende PDF-Datei an **Bewerbung@hallewestfalen.de**.

WIR BILDEN AUS!

Interesse geweckt?
Ausführliche Informationen unter
www.hallewestfalen.de/jobs

Stadt HALLE WESTFALEN Der Bürgermeister

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.

QUEREINSTEIGER AUFGEPASST!

Holz-Mehring ist seit über 111 Jahren mit mehr als 15 Mitarbeitern als Holzfachhändler auf den Vertrieb von Holz- und Baustoffprodukten sowohl für den Innen- als auch für den Außenbereich spezialisiert.
Wir suchen ab sofort für die Position als:

▸ **Monteur im Holzhandel (m/w/d)**

Bewerbungen von Berufseinsteigern, Berufsumsteigern und Quereinsteigern sind gern gesehen. Dabei setzen wir nur eines voraus: Neugier, Ehrgeiz und die Leidenschaft für nachhaltige und hochwertige Holzprodukte. Das notwendige Wissen wird Dir dann von unserem qualifizierten und motivierten Team sowie externen Dienstleistern vermittelt.

Interesse geweckt? Weitere Informationen zur Stelle sowie die Möglichkeit zur direkten und unkomplizierten Bewerbung findest du unter: **www.holz-mehring.de/stellenangebote**

Holz-Mehring GmbH & Co. KG
z. Hd. Herrn Frank Mehring
Hauptstraße 68 | 33165 Lichtenau-Kleinenberg
Tel.: 05647/9466-0
info@holz-mehring.de

HOLZ MEHRING Bauen · Wohnen · Garten
www.holz-mehring.de

New Africa/shutterstock.com

…weil Sie mehr verdienen!

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

STELLENMARKT

Traumjob gesucht?
wb-jobs.de

---

www.wb-jobs.de

Starke Jobs in der Region OWL finden Sie auf wb-jobs.de!

wb-jobs.de

– Anzeige –

electroplus
küchenplus

MALZ

FÜR MICH.
VOR ORT.
VOM FACH.

MALZ Hausgeräte-Service GmbH
E-Mail: info@electroplus-malz.de

Folgen Sie uns auf facebook!
www.facebook.com/malz.hausgeraete

www.electroplus-malz.de

Leistungsstark und ressourcenschonend:

electroplus Malz Hausgeräte Service holt das Miele Professional Programm nach OWL

Premiumgeräte aus Gütersloh inklusive autorisiertem Kundendienst finden sich an den insgesamt sechs OWL-Standorten von electroplus küchenplus Malz schon lange. Für den normalen Haushalt sowieso, aber auch für gewerbliche Kunden. In diesem Bereich legt Inhaber Joachim Malz jetzt eine große Schippe drauf: Mit dem Miele Professional Programm können sich in Kürze öffentliche Einrichtungen und Gewerbekunden in der Region auf noch mehr Kompetenz in Sachen Waschen, Trocknen und Spülen freuen und sich in einer neuen Ausstellung, in der Herforder Filiale, von der überaus hohen Qualität, der Professional Geräte, von Miele, überzeugen.

„In unserer neuen Ausstellung stellen wir leistungsstarke und ressourcenschonende Miele-Hausgeräte vor, die genau auf die jeweiligen Branchen zugeschnitten sind. Und das ist nicht ohne. Metzger und Friseure, Kitas und Senioreneinrichtungen, Krankenhäuser und Rettungsdienste, aber auch Handwerkbetriebe haben nachvollziehbar andere Anforderungen als Privatkunden“, weiß Joachim Malz aus 35 Jahren Praxiserfahrung in der Hausgeräte-Branche.
Sollte privat einmal die Waschmaschine oder der Trockner ausfallen, ist das in der Regel kein Beinbruch. Im Krankenhaus oder Seniorenheim sieht das schon ganz anders aus.
Die 24/7-Hotline und der Wochenend-Notdienst, im Professionel Bereich, gehören deshalb zum Standardprogramm des Malz-Teams. Unter den insgesamt 53 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern befinden sich allein 16 Kundendiensttechniker. Fünf sind auf das Miele Professional Programm geschult, zwei von ihnen – Marcel Meyer und Dennis Matheja – befassen sich fast ausschließlich mit dem neuen Bereich. Mehr Verlässlichkeit geht kaum.
Und auch beim Thema Finanzierung erweist sich Malz als verlässliche Größe: Das Leasing-Angebot für die Miele Professional Geräte ist eine attraktive Alternative zum Kauf.

Klein angefangen, familiär geblieben

Die Affinität zu Miele ist hoch bei Joachim Malz. Bevor er seine eigene Erfolgsstory schrieb, war er im Werkskundendienst der Weltmarke tätig. „Anfang der Neunziger startete ich dann in Detmold mit dem ersten Fachgeschäft und einer einzigen Kollegin. Ich habe damals selbst ausgeliefert, angeschlossen und repariert“, erinnert sich der umtriebige Unternehmer.
Familiär ging es damals zu, und so soll es bleiben. Das ist Malz wichtig. Was ihm darüber hinaus am Herzen liegt, hat er in den Leitlinien seiner Unternehmenspolitik formuliert. Grundsätzlich geht es hier in allererster Linie darum, dass der Kunde sich ehrlich wertgeschätzt fühlt und vor, während und nach dem Kauf zufrieden ist.

Versprechen werden gehalten

„Was wir versprechen, halten wir. Daran lassen wir uns messen“, sagt Joachim Malz, „und wenn mal irgendetwas nicht auf Anhieb klappt, wird das ruckzuck aus der Welt geschafft“. Entsprechend gut organisiert ist sein ostwestfälisches Hausgeräte-Unternehmen. Über die ebenso fachkompetente wie freundliche Beratung im Verkauf hinaus sind Installation, Wartung, Kundendienst und die gesetzlich vorgeschriebenen Prüfungen der Elektrogeräte, Normalität. Malz bietet das komplette Programm für Haushalt und Gewerbe inkl. Münzwasch- und AppWash-Anlagen. Mit der „AppWash“-Technologie aus dem Hause Miele lassen sich Waschmaschinen und Trockner in Gemeinschaftswaschräumen bargeldlos betreiben. Bewohner von Gemeinschaftswohnanlagen und Studentenheimen wird es freuen!

Verkauft wird grundsätzlich nur das, was auch repariert werden kann. Neben dem Garantiekundendienst für Miele und Liebherr finden sich im Team Spezialisten für jedes Fachgebiet, darunter auch frühere Mitarbeiter von Kundendiensten namhafter Hersteller.
Apropos Name: Wie es die Firmierung schon sagt, ist electroplus küchenplus Malz auch im Küchenbereich unterwegs. Neben kompletten Küchenlösungen spielt auch das Thema Modernisierung vom Austausch der Arbeitsplatte über den Aufarbeitungsservice bis hin zur Reparatur eine wichtige Rolle. Und wer umzieht und seine Küche mitnehmen will, liegt bei Malz ebenfalls goldrichtig.

Marcel Meyer, Joachim Malz und Dennis Matheja (v. li.)

Ein starker Partner aus Bielefeld

Den passenden Partner für beide Bereiche hat Joachim Malz schon lange gefunden. Als Mitglied der EK/servicegroup, europaweit tätige Handelsgruppe mit Sitz in Bielefeld, kann er auf die Unterstützung des electroplus küchenplus-Teams der EK bauen. Das bundesweit über 50 Mal umgesetzte Markenstore-Konzept überzeugt in jeder Hinsicht durch die konsequente Kundenorientierung. Eben genau das, was Malz will.
Auch in Corona-Zeiten haben die Bielefelder ihn mit allen Mitteln bei seinem Anliegen unterstützt, immer für seine Kunden da zu sein. „Und das wird auch zu 100 Prozent so bleiben“, verspricht Joachim Malz nicht nur für den Standort Herford. Und Versprechen werden gehalten!

Bielefeld Innenstadt | Fon: 0521 928270
Oelmühlenstr. 81-87
33604 Bielefeld

Bielefeld Jöllenbeck | Fon: 05206 5777
Vilsendorfer Straße 2
33739 Bielefeld-Jöllenbeck

Detmold | Fon: 05231 50200
Hornsche Str. 105
32760 Detmold

Herford | Fon: 05221 7602060
Goebenstraße 20
32052 Herford

Lemgo | Fon: 05261 779960
Bruchweg 50
32657 Lemgo

Bad Salzuflen | Fon: 05222 989730
Krumme Weide 32
32108 Bad Salzuflen

6x in OWL

UNSERE NEUE
24/7 GEWERBEHOTLINE

0800 0227799

SPIELFILM

Martha und Tommy

TV-Drama Anderen zu helfen, das liegt Martha Bender (Senta Berger). Deshalb kümmert sich die ehemalige Ärztin um den kleinen Winnie, der bei seinem Bruder Tommy aufwächst. Um den zornigen jungen Mann würde sich Martha auch gerne kümmern. Doch Tommy will sich nicht helfen lassen. Dann findet Martha heraus, dass er nachts sein Geld mit illegalen Kickboxkämpfen verdient. Als Tommy Gefahr läuft, Winnie zu verlieren, mischt sich Martha tatkräftig ein. Dadurch nähern sich die beiden behutsam an. **Mittwoch, 20.15 ARD**

SERIE

Hawaii Five-O – Anruf mit Folgen

Krimiserie Das Five-0-Team unter der Leitung von Steve McGarrett (Alex O'Loughlin) arbeitet in dem neuen Fall im Rahmen einer Crossover-Folge mit dem Privatdetektiv Thomas Magnum und seiner Partnerin Higgins aus der Krimiserie „Magnum P.I." zusammen. Sie sind alle hinter einer brisanten gestohlenen Liste her, die die geheimen Identitäten von CIA-Agenten aufschlüsselt. Eine Bedrohung für alle Betroffenen. Zeitgleich sorgt sich Tani um Adam. Dieser hat beschlossen, die Insel zu verlassen. **Samstag, 20.15 Kabel 1**

DOKUMENTATION

Der Rauch, der donnert – die Victoria-Fälle

Dokumentation Bis zu 300 Meter steigen die Sprühnebel der Victoria-Fälle in Afrika auf. Auf fast zwei Kilometern Länge stürzen hier die Wassermassen über eine 110 Meter hohe Felswand tief in die Schlucht. Auch imposante Tiere wie das Flusspferd und die 800 Jahre alten Baobab-Bäume beeindrucken mit ihrer Schönheit. **Samstag, 21.00 RBB**

SHOW

Klein gegen Groß

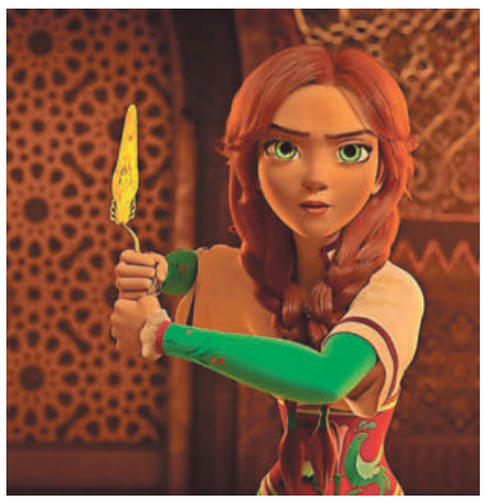
Show Kai Pflaume (Foto) ist gespannt, wie sich „Tatort"-Kommissar Jörg Hartmann bei einer Gegenüberstellung der besonderen Art schlagen wird: Der elfjährige Max Tan Tian ist überzeugt, dass er sich innerhalb von 100 Sekunden mehr Namen und Gesichter merken kann als Hartmann. Zu Gast sind außerdem u. a. Wigald Boning und Viktoria Rebensburg. **Samstag, 20.15 ARD**

KRIMI

Wilsberg

TV-Krimi „Überwachen und belohnen": Die Münsteraner sind ganz aufgeregt. Bei einem neuen Sozialkreditsystem erhalten Bürgerinnen und Bürger, die sich besonders sozial verhalten, Punkte, die ihnen gewisse Privilegien ermöglichen. Wilsberg (L. Lansink) ist dem Ganzen gegenüber skeptisch. Kurz darauf wird der Prokurist der Sozialkreditfirma tot aufgefunden. Wilsberg wird in den Fall mit hineingezogen. **Samstag, 20.15 ZDF**

KINDER



The Stolen Princess

Animationsfilm Ruslan ist ein Träumer: Der Künstler wäre gerne ein Ritter, möchte gegen das Böse kämpfen und Prinzessinnen retten. Als er eines Tages Mila (Bild) trifft, bekommt er die Gelegenheit, seine Wünsche wahr werden zu lassen. Der Zauberer Chornomor entführt alle 100 Jahre eine Prinzessin, um seine Zauberkräfte zu erhalten – dieses Jahr ist Mila dran. Ruslan macht sich auf, sie zu retten **Samstag, 20.15 Disney**

SPORT

MTV Stuttgart – DSC

Volleyball Die Dresdnerinnen (u. a. Lenka Dürr) treten am 13. Spieltag der Bundesliga zum Spitzenspiel in Stuttgart an. Gibt es eine Revanche für das Match im vergangenen November? Damals unterlag der Dresdner SC den Schwäbinnen mit 0:3. Bei Redaktionsschluss führte Dresden die Tabelle an, der MTV lag auf Platz zwei. **Mittwoch, 17.55 Sport1**

GRATIS mit Ihren Namen graviert

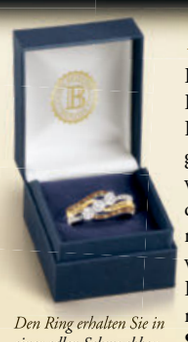
Heute, morgen, für immer

Personalisierter Damenring mit 24 Diamanten und 3 Topasen

- Besetzt mit 24 weißen und mokkafarbenen Diamanten
- Handgefertigt aus 925er Sterling-Silber mit Goldplattierung
- GRATIS personalisiert mit Ihren Namen

Größe: 6–12
Kopfbreite: 1,1 cm

Produkt-Nr.: 01-29013-001P
Produktpreis: € 129,90
(zahlbar auch in 3 Monatsraten zu je € 43,30)
zzgl. € 8,95 Versand*



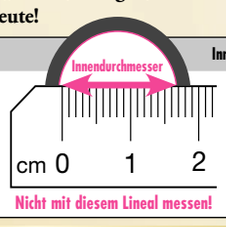
Den Ring erhalten Sie in einer edlen Schmuckbox mit Echtheits-Zertifikat

Feiern Sie Ihre Liebe in spektakulärem Stil

Feiern Sie Ihre Liebe mit exquisiter und dauerhafter Schönheit. Dieser prächtige Ring aus 925er Sterling-Silber ist in exzellenter Handarbeit gefertigt und verfügt über wunderschön verschlungene Bänder. Zwei der Bänder schimmern mit insgesamt 24 weißen und mokkafarbenen Diamanten. Im Zentrum sitzen drei weiße Topas-Steine – ein Symbol für eine Liebe, die heute, morgen und für immer gilt. Auf das goldplattierte Mittelband werden zwei Namen Ihrer Wahl GRATIS für Sie graviert. Der Ring erscheint exklusiv bei The Bradford Exchange und ist nicht im Handel erhältlich. **Zögern Sie nicht und bestellen Sie den Ring „Heute, morgen, für immer zusammen" am besten noch heute!**

Wie finde ich meine Ringgröße?

1. Nehmen Sie einen Ihnen **gut passenden Ring** und messen Sie den **Innendurchmesser** mit einem Lineal. Bitte messen Sie sorgfältig, um Reklamationen zu vermeiden!
2. Lesen Sie anhand der gemessenen Zahl rechts in der Tabelle Ihre **Ringgröße** ab.



Innendurchmesser	Ringgröße
16,55 mm	6
17,35 mm	7
18,15 mm	8
19,00 mm	9
19,80 mm	10
20,65 mm	11
21,45 mm	12

WEEE: 9707 5536

www.bradford.de
Für Online-Bestellung Referenz-Nr.: 94257

Bitte einsenden an: The Bradford Exchange Ltd.
Johann-Friedrich-Böttger-Str. 1–3 • 63317 Rödermark • kundenbetreuung@bradford.de
Telefon: 0 60 74 / 916 916
Österreich: Senderstr. 10 • A-6960 Wolfurt/V • Schweiz: Jöchlerweg 2 • CH-6340 Baar

Das Angebot ist limitiert – Reservieren Sie daher noch heute!
PERSÖNLICHE REFERENZ-NUMMER: 94257

Zeitlich begrenztes Angebot: Antworten Sie bis 29. März 2021

☐ Ja, ich reserviere den personalisierten Ring „Heute, morgen, für immer zusammen"! Gewünschte Ringgröße: ____

Bitte gravieren Sie folgende Namen: (max. 10 Zeichen je Name, inkl. Leerzeichen und Bindestriche)
1. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
2. ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Name/Vorname — Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen
Straße/Nummer
PLZ/Ort
Geburtsdatum — E-Mail (nur für Bestellabwicklung)
✗
Unterschrift — Telefon (nur für Rückfragen)

* Dieses Produkt wird nach Ihren Kundenspezifikationen hergestellt und ist daher vom Umtausch ausgeschlossen

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen (✗):
☐ Ich zahle den Gesamtbetrag nach Erhalt der Rechnung
☐ Ich zahle in drei bequemen Monatsraten
Lieferzeit: 4 Wochen

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bradford.de/datenschutz. Wir werden Ihnen keine Angebote von The Bradford Exchange per E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpräferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.

DAS ERSTE

20.15 SHOW

Klein gegen Groß

Bei Kai Pflaume (Foto) will die achtjährige Fine Rassehunde besser erkennen können als ein Hundeexperte, nämlich Martin Rütter.

7.35 Anna und die Haustiere
7.50 Checker Julian
8.15 neuneinhalb
8.25 Die Pfefferkörner
Finale der 16. Staffel
8.50 Die Pfefferkörner (1+2/12)
Neue 17. Staffel
9.20 Die Pfefferkörner
9.55 Seehund, Puma & Co.
11.30 Quarks
12.05 Die Tierärzte – Retter mit Herz
12.55 Tagesschau
13.00 **Mona kriegt ein Baby** ▣ FILM ★★ TV-Drama, D 2014 · Mit Stephanie Amarell, Barbara Auer
14.30 **Im Fluss des Lebens** FILM ★★ TV-Drama, D 2011 · Mit Ruth Maria Kubitschek u.a.
16.00 **W wie Wissen** Magazin
16.30 **Weltspiegel-Reportage**
17.00 **Tagesschau**
17.10 **Brisant**
17.50 **Tagesschau**
18.00 **Sportschau** Fußball
19.57 **Lotto / Tagesschau**

20.15 **Klein gegen Groß – Das unglaubliche Duell** ▣ Show, D 2021
Gäste: Jörg Hartmann, Wigald Boning, Maria Höfl-Riesch, Rolando Villazón, Martin Rütter, Sascha Huber, Sven Hannawald, Arabella Kiesbauer, Jürgen Vogel · Mod.: Kai Pflaume
23.30 **Tagesthemen**
23.50 **Wort zum Sonntag** Mit Pfarrer Wolfgang Beck (Hildesheim)
23.55 **Der Prag-Krimi: Der kalte Tod** FILM ★★ ▣ TV-Krimi, D 2018 · Mit Roeland Wiesnekker, Sebastian Gerold · Regie: Nicolai Rohde
1.25 **Tagesschau**
1.30 **Der Wolf** Dunkle Geschäfte FILM ★★ Thriller, DK/N/D '07 · Mit Trond Espen Seim, Bjørn Floberg Regie: Erik Richter Strand
3.05 **Der Prag-Krimi: Der kalte Tod** FILM ★★ ▣ TV-Krimi, D 2018 (Wh. von 23.55)

ZDF

20.15 TV-KRIMI

Wilsberg

Wilsberg (Leonard Lansink) traut den Überwachungskameras nicht, die der Betreiber eines Sozialkreditsystems in Münster installiert hat.

7.20 Das Dschungelbuch
7.40 1, 2 oder 3
8.05 Robin Hood
8.30 Bibi Blocksberg
9.00 Bibi und Tina
9.25 Mia and me
9.50 Wintersport · Ski alpin: WM, Slalom Damen, 1. Lauf 10.40 DEL, Zsfg. 10.55 Skispringen: Weltcup, Mixed-Team, 2. DG 11.35 Biathlon: WM, 4x6 km Staffel Damen 13.20 Ski alpin: WM, Slalom Damen, 2. Lauf 14.40 Biathlon: WM, 4x7,5 km Staffel Herren LIVE
16.30 **Bares für Rares**
17.05 **Länderspiegel** Magazin Aus den Bundesländern
17.35 **plan b** Mit der Kraft der Natur – Die Rohstoff-Revolution
18.05 **SOKO Kitzbühel** Krimiserie, A/D 2015 · Im Verlies
19.00 **heute**
19.25 **Die Bergretter** ▣ Abenteuerserie, D 2016 · Hannibal

20.15 **Wilsberg** ▣ FILM ★★ Überwachen und belohnen · TV-Krimi, D 2021
Mit Rita Russek, Oliver Korittke, Ina Paule Klink u.a.
Regie: Dominic Müller *NEU*
21.45 **Die Chefin** ▣ Krimiserie, D 2015 · Todesurteil
22.45 **heute-journal**
23.00 **Das aktuelle Sportstudio** Fußball: Bundesliga, 22. Spieltag; 2. Liga, 22. Spieltag / Biathlon: WM / Ski alpin: WM / Tennis: Australian Open, Zsfg.
0.30 **heute-show** Nachrichtensatire
1.00 **The Fast and the Furious** FILM ★★★ Actionfilm, USA 2001 · Mit Vin Diesel, Paul Walker, Michelle Rodriguez · Regie: Rob Cohen
2.35 **2 Fast 2 Furious** Actionfilm, USA '03 · Mit Paul Walker, Eva Mendes · Regie: John Singleton FILM ★★
4.10 **Ruf der Wildnis** FILM ★★ Abenteuerfilm, USA 2009 · Mit Ariel Gade, Christopher Lloyd

RTL

20.15 CASTINGSHOW

Deutschland sucht den ...

Von Marvin F. Ventura Estradas' Reibeisenstimme war Dieter (l.) völlig begeistert und zog den unvergessenen Joe Cocker als Vergleich heran.

5.50 Verdachtsfälle
Bürgermeisterin schämt sich für ihren Freund / 10-Jähriger hat Angst vor Theologen
7.50 Familien im Brennpunkt
Doku-Soap, D 2010
Kirmesliebe der Tochter sorgt für Ärger / Kriminelle Brüder locken Mädchen in ihre Wohnung
9.50 Der Blaulicht-Report
Doku-Soap, D 2015 · U.a.: Taxifahrer soll Baby allein befördern / Halbnackter Mann ist ans Lenkrad eines Pkw gebunden / Dash-Cam deckt Verbrechen auf / Junge sperrt Monster in Schrank / Baby wird auf Kino-Klo ausgesetzt / Friedhofsgärtner findet Baby / Passantin findet Baby in Schaufenster
17.45 **Best of ...!**
Rankingshow, D 2021
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Life – Menschen, Momente, Geschichten** Magazin

20.15 **Deutschland sucht den Superstar** (13/19)
Castingshow, D 2021
Recall (2/2) · Jury: Dieter Bohlen, Maite Kelly, Mike Singer
Nach den Castings steht der Recall an. Dieter Bohlen und seine Jury-Kollegen begrüßen 44 Kandidatinnen und Kandidaten in Schloss Bronnbach, einer 1151 gegründeten ehemaligen Abtei in Wertheim.
22.50 **Take Me Out** (9/14)
Datingshow, D 2020
Moderation: Ralf Schmitz
23.55 **Take Me Out** (9/14)
Datingshow, D 2019
1.00 **Deutschland sucht den Superstar** (13/19) Castingshow, D 2021 · Recall (2/2)
3.30 **Take Me Out**
Datingshow, D 2020
4.30 **Take Me Out**
Datingshow, D 2019

SAT. 1

20.15 ANIMATIONSFILM

Smallfoot

Gibt es ihn, den Smallfoot? So nennen die Yetis einen Menschen. Migo geht auf die Suche und trifft den Dokumentarfilmer Percy (beide Bild).

5.25 Auf Streife – Berlin · Echte Hauptstadt-Polizisten bei ihrer Arbeit – Tag und Nacht, zwischen Touristen und Obdachlosen, in Villenvierteln und Problemkiezen ... **10.05** Auf Streife – Die Spezialisten **14.00** Formel E Inside – Mercedes-Benz EQ Formula E Team · Alina Merkau und Matthias Killing erkunden die Elektromobilität und den elektrischen Motorsport. **14.05** Auf Streife – Die Spezialisten · Diebstahl und Einbruch, häusliche Gewalt oder Nachbarschaftsstreitigkeiten – der Alltag der Spezialisten ist spannend. **19.55** Nachrichten
20.15 **Smallfoot – Ein eisigartiges Abenteuer** Animationsfilm, USA 2018 · Regie: Karey Kirkpatrick,Jason Reisig *NEU* FILM ★★★
22.05 **Fantastic 4** FILM ★ Fantasyfilm, USA 2015 · Mit Miles Teller, Michael B. Jordan, Kate Mara · Regie: Josh Trank
0.10 **Project: Almanac** Sci-Fi-Film, USA 2015 · Mit Jonny Weston, Sam Lerner · R.: Dean Israelite FILM ★★
2.00 **Steven Seagal – Today You Die** Actionfilm, USA 2005 · Mit Steven Seagal, Lawrence Turner · Regie: Don E. FauntLeRoy FILM ★
3.35 **Project: Almanac** Sci-Fi-Film, USA 2015 (Wh. von 0.10) FILM ★★

PRO 7

20.15 DRAMA

Love, Simon

Der 17-jährige schwule Simon (Nick Robinson) verliebt sich in den unbekannten „Blue". Mit ihm tauscht er sich über E-Mails aus.

5.35 2 Broke Girls **5.55** The Middle **6.50** Two and a Half Men **8.10** The Big Bang Theory **9.30** How I Met Your Mother **10.55** Eine schrecklich nette Familie **11.55** Last Man Standing **12.50** Die Simpsons **15.40** Two and a Half Men · Der Kirchenbesuch / Ich habe deinen Schnurrbart gefunden / Hopp, auf den Tisch **17.05** Young Sheldon · C-14, ein Waschbär und die Neandertaler / Die Videoprinzessin, Tante Emelda und das Reifengenie **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · White Christmas Blues / Cinema Piratiso **19.05** Galileo
20.15 **Love, Simon** FILM ★★★ Drama, USA 2018 · Mit Josh Duhamel, Jennifer Garner Regie: Greg Berlanti
22.30 **Logan Lucky** Gangsterkomödie, USA 2017 · Mit Channing Tatum, Adam Driver u.a. Regie: Steven Soderbergh FILM ★★★
0.50 **Saw VI** FILM ★★ Horrorfilm, USA 2009 · Mit Tobin Bell, Costas Mandylor, Mark Rolston · Regie: Kevin Greutert
2.25 **The Apparition – Dunkle Erscheinung** Horrorfilm, USA 2012 · Mit Ashley Greene u.a. FILM ★
3.45 **Love, Simon** Drama, USA 2018 (Wh. von 20.15) FILM ★★★

VOX

20.15 ACTIONFILM

Illuminati

Der Symbologe Dr. Langdon (Tom Hanks) wird nach Rom gerufen. Er soll die Zerstörung des Vatikans durch die Illuminaten verhindern.

5.35 Criminal Intent – Verbrechen im Visier · Der Heilige / Koma / Hochexplosiv / Sein letzter Trip / Auf der Couch / Der Heilige / Koma **11.50** Shopping Queen · Motto in Hamburg: Wohlig wollig – Zeige, was ein Wollmantel in der Übergangszeit alles kann! **16.55** Der V.I.P. Hundeprofi · Doku-Soap, D 2018 · Lilo Wanders mit „Czoko" / Loona mit „Nala" **18.00** hundkatzemaus · Tierischer Traumberuf: Hundetrainer **19.10** Die Pferdeprofis (4/8) · Coachingshow, D 2020 · Der Welsh-Knabstrupper-Mix „Felix" / Die bayrische Warmblut-Stute „Corife"
20.15 **Illuminati** FILM ★★★ Actionfilm, USA/I 2009
Mit Ewan McGregor, Ayelet Zurer, Stellan Skarsgård u.a.
Regie: Ron Howard
Mitreißendes und wuchtiges Spektakel nach dem Weltbestseller von Romanautor Dan Brown.
23.00 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe
U.a.: Ein sinnloser Mord / Tier und Tod / Sternzeichen Mord / Ein falsches Wort / In Schuss und Asche / Lauter Lügen / Tödliches Verlangen / Motive (bis 5.30)

KABEL 1

20.15 KRIMISERIE

Hawaii Five-0

Das Five-0-Team (u.a., Alex O'Loughlin) arbeitet auf der Suche nach einer gestohlenen Liste mit dem Privatdetektiv Magnum zusammen.

5.35 In Plain Sight **6.20** The Mentalist · Die rote Scheune / Nachts im Museum **8.10** Blue Bloods · Komödien und Tragödien / Schüsse in der Nacht **10.00** Castle · Die Eliten-Clique / Die Hölle kennt keine Wut / Gefrorenes Blut / Voodoo / Reich und tot / Geister **15.25** EUReKA · Voll blöd **16.20** News **16.35** EUReKA – Die geheime Stadt · Der unsichtbare Erste **17.30** EUReKA – Die geheime Stadt · Das Tor zur Ewigkeit **18.20** EUReKA – Die geheime Stadt · Unwiderstehlich **19.15** EUReKA – Die geheime Stadt · Der Fluch des Alchimisten
20.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2019 · Anruf mit Folgen
21.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2020 · Ganz diskret
22.15 **Lucifer** Krimiserie, USA 2018 · Gebrochene Herzen / An erster Stelle
0.10 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2010 · Der lange Abschied
1.05 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2019 · Anruf mit Folgen
1.55 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2020 · Ganz diskret
2.45 **Lucifer** Krimiserie, USA 2018 · Gebrochene Herzen / An erster Stelle
4.10 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2010 · Der lange Abschied

HR

5.55 Sehen statt Hören **6.25** Planet Wissen Expedition in die Arktis / Antarktis im Klimawandel **8.25** hessenschau **8.55** Förster Horn **9.45** Rentnercops **10.30** 3 nach 9 **12.30** Nachtcafé **14.00** Papageien & Co. **14.25** Der Doktor und die wilden Tiere (6/6) **15.10** Elefant, Tiger & Co. **16.00** Hessen à la carte **16.45** Klaus kocht vorm Haus **17.15** Re: **17.45** maintower weekend **18.15** Brisant **18.45** Koch's anders **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Der blaue Planet (1+2/6) · Unbekannte Ozeane / Leuchtende Tiefsee **21.40** Wilde Ostsee (1+2/3) · Von Dänemark bis Lettland / Von Estland bis Finnland **23.10** FILM **Håkan Nesser: Das vierte Opfer** (1/12) TV-Krimi, S/DK/D 2005 · Mit Sven Wollter **0.35** FILM **Erdbeben in New York** TV-Katastrophenfilm, CDN/D 1998 **2.00** FILM **Håkan Nesser: Das vierte Opfer** (1/12) (Wh. v. 23.10)

SWR

8.00 Odysso **8.45** Eisenbahn-Romantik in Österreich **10.15** Nachtcafé **11.45** Der Winzerkönig · Finale der 3. Staffel **12.30** Geld. Macht.Liebe (1+2/21) · Wh. der 1. Staffel **13.58** LIVE 3. Liga · FC Ingolstadt 04 – 1. FC Kaiserslautern **16.00** Mit dem Zug von Indien nach Nepal **16.15** Koch's anders **17.00** Durch die Pyrenäen in Spaniens Grand Canyon **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 **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Hansi Hinterseer · Tuxertal – Paradies in den Zillertaler Alpen · Mit Die Kastelruther Spatzen, Anita & Alexandra Hofmann, die Seer u.a. **21.50** Die größten Schlager-Kulthits der 80er **23.20** FILM **Nord bei Nordwest** Sandy · TV-Krimi, D 2017 **0.50** FILM **Nord bei Nordwest** Waidmannsheil · TV-Krimi, D '17

WDR

7.50 Die Sendung mit dem Elefanten – mit Elternticker **8.15** FILM **Unser Traum von Kanada – Alles auf Anfang** (1/2) TV-Familienfilm, D 15 **9.45** Aktuelle Stunde **10.30** Lokalzeit **11.00** Quarks **11.30** Die Maus **12.00** Wilder Wilder Westen **13.30** Abenteuer Erde **15.45** Hográfer packt's an **16.45** Viel für wenig **17.15** Kochen mit Björn Freitag **17.45** Kochen mit Martina und Moritz **18.15** Westart **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Seitensprung** TV-Komödie, D 2014 · Mit Claudia Michelsen **21.45** Ladies Night · Mit Lioba Albus alias Mia Mittelkötter, Eva Karl Faltermeier, Ninia LaGrande, Tina Teubner **22.30** Sträter · Mit Hella von Sinnen, Max Mutzke, Tino Bomelino **23.15** Sträters Männerhaushalt · Die schönsten Momente **0.45** Nicht dein Ernst! · Partys und Einladungen · Mit Frank Plasberg **1.30** Ladies Night

BR

6.00 X:enius **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 **...und dann kam Wanda** TV-Tragikomödie, D 2014 **12.00** FILM **Reiff für die Insel** (2/5) Katharina und der ganz große Fisch · TV-Komödie, D 2013 **13.30** Verrückt nach Meer **15.15** So war's! **16.00** Rundschau **16.15** Wilde Pyrenäen (2/3) **17.00** Anna und die Haustiere **17.15** Blickpunkt Sport **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** Rundschau **19.00** Gut zu wissen **19.30** Kunst & Krempel **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Herbstmilch** Heimatfilm, D 1988 · Mit Dana Vávrová **22.00** Rundschau Magazin **22.15** FILM **Comedian Harmonists** Melodram, D 1997 **0.15** FILM **Kästner und der kleine Dienstag** TV-Drama, D/A 2016 **1.55** Gösta (1–6/12) · Wh. der 1. Staffel (bis 4.45)

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 €)
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**

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
rtv210735
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

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

tvtv Buch-Tipp

König Fußball zu Corona-Zeiten

Wolff-Christoph Fuss schildert in **„Geisterball – Meine irre Reise durch verrückte Fußballzeiten"** das Saisonfinale 2020 aus Kommentatorensicht

Wolff-Christoph Fuss, Starkommentator bei Sky, hat mit „Geisterball – Meine irre Reise durch verrückte Fußballzeiten" (nach „Diese verrückten 90 Minuten – Das Fuss-Ball-Buch" von 2016) sein zweites Buch herausgebracht. Auf 208 kurzweiligen Seiten voller spannender und lustiger Anekdoten widmet er sich der Corona-Pandemie im Fußball und wie diese seinen Job in nun leeren Stadien veränderte. Zu Beginn erzählt er von der plötzlichen achtwöchigen Pause der Bundesliga, die ihm mehr Zeit mit seiner Partnerin Anna Kraft (Moderatorin bei Eurosport) und seinen zwei Töchtern brachte.

Über Pannen und Dramen

Der seit 2012 wieder bei Sky tätige Fuss (zuvor war er bei Sky-Vorgänger Premiere und Sat.1) geht die einzelnen Bundesligaspieltage inklusive DFB-Pokal und Champions League chronologisch durch. Eine Tabelle am Ende jedes Kapitels ist nicht nur für Statistikfreunde eine gute Erinnerungshilfe. Der 44-Jährige schafft es, interessante Einblicke in die Kommentatorenwelt mit skurrilen Geschichten rund um das Corona-Virus und daraus resultierenden Pannen und Dramen zu kombinieren.

So erzählt er von einer geplatzten Hose, dem Kommentieren mit Maske oder einem Ordner in der alten Försterei, der ihn nicht ins Stadion lassen will („Wolff? Ham wer nich."). Dabei schreibt Fuss, wie er spricht: blumig, sympathisch, humorvoll. Immer an seiner Seite ist Redakteur Michael Morhardt. Die beiden sind so viel gereist, dass Fuss locker „ein Buch über Hotels veröffentlichen könnte".
Bei aller Begeisterung bleibt er immer auf dem Boden, ist sich der Privilegien des Fußballs (wie der schnellen Fortsetzung der Saison) bewusst und ordnet den Sport im gesellschaftlichen Kontext richtig ein. Oder wie er es sagen würde: „Der Rest ist nur Fußball."

Foto: sky | Text: Steffen Rothhaupt

NDR

6.00 mareTV **6.15** Die Tierärzte **7.00** Die Maus **7.30** Sehen statt Hören **8.00** service: reisen **8.30** Landgemacht (1) **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 Tante Emma Konkurrenz bekam **12.45** Die Brücke der kleinen Wunder – Ein Jahr Alltag in Nairobi **13.15** mareTV **14.00** LIVE 3. Liga · VfB Lübeck – Türkgücü München **16.00** Expeditionen ins Tierreich **16.45** WaPo Bodensee **17.35** Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Udo Jürgens – Soundtrack seines Lebens · Dok.-Film, D 2019 **21.45** Lieder meiner Kindheit Von Abba bis Vicky Leandros **23.15** FILM **ABBA – Der Film** Musikfilm, S/AUS 1977 Mit Anni-Frid Lyngstad **0.45** Pop nonstop Dok.-Film, D 2019 **2.15** Tim Mälzer kocht! Kartoffel-Risotto mit Tofu **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional **3.45** S-H Magazin

MDR

5.25 FILM **Ferien in der Silberbay** Komödie, I 1961 **6.35** Neues vom Süderhof **7.35** FILM **Der Junge mit den Goldhosen** TV-Abenteuerfilm, S/DK 2014 **9.10** Flugstaffel Meinecke **10.05** Tierärztin Dr. Mertens **10.55** Familie Dr. Kleist **11.45** Der Osten – Entdecke wo du lebst **12.15** MDR-Garten **12.45** Unser Dorf hat Wochenende **13.15** Australien (3/5) **14.00** LIVE Sport im Osten **16.25** FILM **Marta, Marta** TV-Drama, DDR 1979 **18.00** Jüdisch sein – Eine Frage des Glaubens **18.15** Unterwegs in Thüringen **18.54** Sandmann **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Quickie **20.15** Stefanie Hertel · Meine Berge, meine Stars · Mit Beatrice Egli, Semino Rossi, Noackalm Quintett Oonagh, Ross Antony, Patrick Lindner, Saso Avensik, Andy Borg, Eberhard Hertel **23.00** HumorZone 2020 – Die Gala (2/2) **23.45** FILM **Die Liebe meines Lebens** TV-Drama, D 02 **1.15** FILM **Einmal Sohn, immer Sohn** TV-Komödie, D '18 **2.45** Brisant

RBB

7.30 Die Wahrheit über Schmetterlinge **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** FILM **Praxis mit Meerblick** Brüder und Söhne · TV-Komödie, D 2018 **10.30** FILM **Praxis mit Meerblick** Alte Freunde · TV-Komödie, D 2020 **11.55** Verrückt nach Meer **13.35** Dit isst Berlin! **14.05** Tim Mälzer kocht! **14.30** Genial regional **15.15** Polettos Kochschule **16.00** Koch's anders **16.45** Kochen mit Martina und Moritz **17.15** Das Geheimnis der Schrippe **17.25** Das Kinderhaus Pusteblume **18.00** Um sechs **18.30** rbb Kultur **19.00** Heimatjournal **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mit allen Wassern gewaschen · Tricks und Finten der Fische **21.00** Der Rauch, der donnert – die Victoria-Fälle **21.45** rbb24 · mit Sport **22.00** FILM **Der Bozen-Krimi: Falsches Spiel** TV-Krimi, D 2018 **23.30** FILM **Alles was kommt** Drama, F/D 2016 **1.10** Pig Heart Kurzfilm, D 2018 **1.40** FILM **Der Bozen-Krimi** (Wh. von 22.00) **3.10** rbb Kultur

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

Tatort

Mit seiner neuen Kollegin Rosa Herzog untersucht Faber (Jörg Hartmann) den Mord an einer jungen Frau in einer Hochhaussiedlung.

8.05 Tiere bis unters Dach
9.25 Die Sendung mit der Maus
10.00 LIVE Katholischer Eröffnungsgottesdienst zur Fastenaktion von Misereor
11.00 **Hans im Glück** FILM ★★ TV-Märchenfilm, D 2014 · Mit Anton Spieker, Heino Ferch
12.03 Presseclub
12.45 Europamagazin
13.15 Die Karibik (1/4) Dokureihe, D 2016
14.03 **Salto Vitale** FILM ★★ TV-Tragikomödie, D 2008 · Mit Jutta Speidel, Uwe Kockisch
15.30 **Tagesschau**
15.45 **„Wir sind jüdische Deutsche“** Doku, D 2021
16.30 LIVE **1700 Jahre – Festakt zum jüdischen Leben**
17.30 **Jung, jüdisch, weiblich**
18.05 **Bericht aus Berlin** Magazin
18.30 **Sportschau**
19.20 **Weltspiegel** Magazin
20.00 **Tagesschau**

20.15 **Tatort** Heile Welt FILM ★★ TV-Krimi, D 2021 · Mit Anna Schudt, Stefanie Reinsperger Regie: Sebastian Ko *NEU*
21.45 **Todesengel** TV-Krimi, FILM ★★ D 2019 · Mit Peter Lohmeyer, Stephanie Japp, Anne Ratte-Polle · Regie: Jakob Ziemnicki
23.15 **Tagesthemen**
23.35 **ttt – titel, thesen, temperamente** Spotify: Wie ein Streamingdienst die Musik radikal verändert / Abgesang auf die männliche Dominanz / PC or not PC?
0.05 **Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück** FILM ★★★ Tragikomödie, GB/D/CDN/SA 2014 Mit Simon Pegg, Toni Collette
2.00 **Todesengel** FILM ★★ TV-Krimi, D 2019 (Wh. von 21.45)
3.30 **„Wir sind jüdische Deutsche“** (Wh. von 15.45)

ZDF

20.15 TV-MELODRAM

Frühling

Katja (Simone Thomalla) möchte herausfinden, was sich hinter den seltsamen Vorkommnissen auf einer abgelegenen Alm verbirgt.

7.10 Bibi Blocksberg
7.35 Bibi und Tina
8.05 Löwenzahn
8.33 sonntags
9.00 Evangelischer Gottesdienst
9.45 LIVE Aus Eltville-Erbach
10.45 Ski alpin: Weltmeisterschaften · Slalom Herren, 1. Lauf
12.18 LIVE Bares für Rares
Wintersport · Biathlon: WM, 12,5 km (D) mit Massenstart **13.25** Ski alpin: WM, Slalom (H), 2. Lauf **14.35** Langlauf: 15 km (H), Zsfg. **15.00** Biathlon: WM, 15 km (H) mit Massenstart **16.10** Langlauf: 10 km (D), Zsfg. **16.30** Leichtathletik: Hallen-DM, Zsfg.
17.00 **heute**
17.10 **Sportreportage**
17.55 **ZDF.reportage**
18.25 **Terra Xpress**
19.00 **heute**
19.10 **Berlin direkt**
19.30 **Terra X** Makaronesien

20.15 **Frühling – Ich sehe was, was du nicht siehst** (4/4) FILM ★★ TV-Melodram, D 2021 · Mit Christoph M. Ohrt, Kristo Ferkic Regie: Dirk Pientka *NEU*
21.45 **heute-journal**
22.15 **Tod von Freunden** Miniserie, D 2021 · Emile und Karl
0.10 **ZDF-History** Dokureihe, D 2018 Die zwei Leben des Falco
0.55 **heute Xpress**
1.00 **Arctic Circle – Der unsichtbare Tod** Krimiserie, FIN/D 2018
2.25 **Monk** Krimiserie, USA 2005 Mr. Monk als Wahlhelfer / Mr. Monk will Vater werden Foinale der 3. Staffel
3.50 **Nord Nord Mord – Sievers und die Frau im Zug** FILM ★★ Sievers und die Frau im Zug TV-Krimi, D 2018 · Mit Peter Heinrich Brix, Julia Brendler

RTL

20.15 SCI-FI-FILM

Mortal Engines: Krieg der ...

In einer postapokalyptischen Zukunft trachtet die maskierte Hester Shaw (Hera Hilmar) dem Mörder ihrer Mutter nach dem Leben.

5.30 Der Blaulicht-Report Doku-Soap
6.15 Familien im Brennpunkt Doku-Soap, D 2011 · Friseurin riskiert wegen Traumhaus ihre Ehe / Kinderärztin deckt verheerende Zustände auf
8.15 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Alles, was einem wertvoll erscheint kann hier an Händler und Sammler verkauft werden.
11.15 Die größten DSDS Auftritte Show, D 2021
14.10 Deutschland sucht den Superstar (13/19) · Castingshow, D 2021 · Recall (2/2) 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** (7/12) Dokureihe, D 2020

20.15 **Mortal Engines: Krieg der Städte** FILM ★★ Sci-Fi-Film, USA/NZ 2018 · Mit Robert Sheehan, Hugo Weaving Regie: Christian Rivers *NEU*
22.40 **Peppermint – Angel of Vengeance** FILM ★★ Actionthriller, USA/HK 2018 Mit Jennifer Garner, John Gallagher Jr., John Ortiz u.a. Regie: Pierre Morel *NEU* Vor fünf Jahren verlor Riley Mann und Tochter – sie wurden getötet. Jetzt will Riley die Mörder finden und Rache nehmen. Extra dafür hat sie sich zur Killerin ausbilden lassen.
0.35 **Mortal Engines: Krieg der Städte** FILM ★★ Sci-Fi-Film, USA/NZ 2018 (Wh. von 20.15)
2.50 **Der Blaulicht-Report** Doku-Soap, D 2015
3.55 **Exclusiv – Weekend** Magazin

SAT. 1

20.15 LIEBESDRAMA

Ein ganzes halbes Jahr

Louisa (Emilia Clarke) arbeitet als Betreuerin für den gelähmten einstigen Bankier Will (Sam Claflin). Anfangs ist er wenig begeistert.

5.10 Watch Me – das Kinomagazin **5.30** Auf Streife **8.10** So gesehen – Talk am Sonntag **8.30** Auf Streife **9.30** 111 Knallerpärchen! **11.25** FILM **Fantastic 4** Fantasyfilm, USA 2015 · Mit Miles Teller, Jamie Bell **13.15** FILM **Smallfoot – Ein eisigartiges Abenteuer** Animationsfilm, USA 2018 **15.05** Das große Promibacken (1/6) · Kandidaten: Ekaterina Leonova, Pascal Hens, Franziska Knuppe, Daniel Boschmann, Jürgen Milski, Mirja du Mont, Luca Hänni, Barbara Wussow **17.35** The Biggest Loser (8/14) **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 **Ein ganzes halbes Jahr** FILM ★★★ Liebesdrama, GB/USA 2016 Mit Charles Dance, Janet McTeer · Regie: Thea Sharrock
22.35 **Sherlock Holmes: Spiel im Schatten** FILM ★★★ Actionfilm, USA 2011 · Mit Robert Downey Jr., Jude Law, Noomi Rapace, Jared Harris Regie: Guy Ritchie
0.55 **Hostage – Entführt** FILM ★★★ Actionfilm, USA/D 2005 Mit Bruce Willis, Kevin Pollak Regie: Florent Emilio Siri
2.45 **Sherlock Holmes: Spiel im Schatten** FILM ★★★ Actionfilm, USA 2011 (Wh. von 22.35)
4.45 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

20.15 SCI-FI-FILM

Venom

Mit „Venom“ erhält der Alien-Symbiont aus den Marvel Comics seinen eigenen Film. Tom Hardy (l.) verkörpert diesen Superhelden.

5.50 How I Met Your Mother **7.00** Eine schrecklich nette Familie · Comedyserie, USA 1990 · Kellys Rache / Al und die Außerirdischen **8.00** Galileo · 4 Folgen **12.10** Big Stories (2/8) · Die erfolgreichsten Sängerinnen **13.05** Big Brains – Geniale Erfindungen · Moderation: Aiman Abdallah **15.05** Galileo Big Pictures · Geheimnisvoll – 30 Bilder, die uns rätseln lassen! **17.00** taff weekend **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Zeichentrickserie, USA 2014 · Manga Love Story / Enter the Matrix **19.05** Galileo Plus · Inside Selbstoptimierung
20.15 **Venom** FILM ★★ Sci-Fi-Film, USA/CHN 2018 Mit Michelle Williams, Riz Ahmed, Scott Haze u.a. Regie: Ruben Fleischer *NEU*
22.20 **Mad Max: Fury Road** FILM ★★★ Actionfilm, AUS/USA 2015 Mit Tom Hardy, Charlize Theron Regie: George Miller
0.45 **Venom** FILM ★★ Sci-Fi-Film, USA/CHN 2018 (Wh. von 20.15)
2.30 **Mad Max: Fury Road** FILM ★★★ Actionfilm, AUS/USA 2015 (Wh. von 22.20)
4.25 **Im Fadenkreuz: Seal Team 8** FILM ★★ Actionfilm, USA 2014 · Mit Tom Sizemore, Lex Shrapnel

VOX

20.15 SHOW

Kitchen Impossible

Tim (l.) schickt den ungestümen Daniel Gottschlich (r.) zur Kochikone Heinz Winkler nach Aschau im Chiemgau. Dem wird ganz blümerant.

5.30 Criminal Intent – Verbrechen im Visier Hochexplosiv / Sein letzter Trip / Auf der Couch / Mafiosi / Totenwache / Das Trojanische Pferd / Mafiosi / Totenwache **12.20** First Dates Hotel (2/6) · Doku-Soap **14.20** FILM **Illuminati** Actionfilm, USA/I 2009 Mit Tom Hanks **17.00** auto mobil · Moderation: Andreas Jancke, Alexander Bloch **18.10** Die Autodoktoren (1/6) · Neue Folgen der Doku-Soap, D 2021 **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap · Neue Folgen der 17. Staffel der Doku-Soap, D 2020 · Garten-Renovierung / Hexengarten / Hochbeete
20.15 **Kitchen Impossible** (2/6) Show, D 2020 · Tim Mälzer vs. Daniel Gottschlich Für Tim Mälzer geht es in die Kölner Keupstra, wo er türkische Gerichte zubereiten muss. Daniel Gottschlich bekommt im Chiemgau die „Cuisine Vitale“ gelehrt.
23.40 **Prominent!** Magazin
0.25 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe Handwerk des Todes / Der letzte Herzschlag / Tödliche Geschäfte / Tödliche Träume / Mörderischer Radius / In der Falle (bis 5.05)

KABEL 1

20.15 DOKU-SOAP

Trucker Babes

Tinka (Foto) und ihre „Lotte“ sind unterwegs durch Baden-Württemberg. Ein kilometerlanger Stau bringt ihren Zeitplan gehörig durcheinander.

5.35 Blue Bloods · Schüsse in der Nacht **6.15** EUReKA – Die geheime Stadt · Voll blöd / Der unsichtbare Erste / Das Tor zur Ewigkeit / Unwiderstehlich / Der Fluch des Alchimisten **10.55** Abenteuer Leben Spezial · Supermarkt-Geheimnisse **12.55** Rosins Restaurants – Ein Sternekoch räumt auf! · „Waffel Wunder“, Nordhausen **14.50** Schrauben, sägen, siegen – Das Duell **16.05** News **16.20** Schrauben, sägen, siegen – Das Duell **17.35** Schrauben, sägen, siegen – Das Duell **18.55** Schrauben, sägen, siegen – Das Duell
20.15 **Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand** Doku-Soap, D 2021
22.10 **Abenteuer Leben am Sonntag** Magazin Tipps und Tricks zum Autokauf
0.15 **Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand** Doku-Soap, D 2021
2.05 **Castle** Krimiserie, USA 2009 Die verschwundene Tochter / Todesfall in der Familie Finale der 1. Staffel
3.30 **Castle** (1+2/24) Krimiserie, USA 2009 · Wh. der 2. Staffel Tödliche Schulden / Wettfieber
4.50 **In Plain Sight – In der Schusslinie** Der Bigamist

HR

6.15 Susan Sontag – Denkerin und Diva **7.00** T.C. Boyle – Rockstar der amerikanischen Literatur **7.45** Hauptsache Kultur **8.15** Re: **8.45** hessenschau **9.15** Mord mit Aussicht **10.05** Die Heiland **10.55** In aller Freundschaft **11.40** Die jungen Ärzte **12.30** FILM **Willkommen bei den Honeckers** TV-Komödie, D 2016 **14.00** Elefant & Co. **14.50** Wandertouren in Europa **15.35** Menorcas stille Magie **16.20** Alles Wissen **17.05** m€x. **17.50** Erlebnis Hessen **18.35** Judenhass – was hat das mit mir zu tun? **19.00** Wir leben weiter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Meine Tochter Anne Frank** TV-Dokudrama, D 2014 **21.45** SchalomAleikum: Meet a Jew! **22.15** Jüdisches Leben in Frankfurt nach 1945 **22.45** Bundesliga **23.05** heimspiel! Bundesliga **23.15** strassen stars **23.45** Ich trage einen großen Namen **0.15** Dings vom Dach

SWR

10.00 LIVE Kath. Eröffnungsgottesdienst zur Fastenaktion von Misereor **11.00** Mit dem Zug durch Schwedens Norden **11.45** Schnittgut.**12.15** natürlich! **12.45** Familie Dr. Kleist **13.30** FILM **Utta Danella – Plötzlich ist es Liebe** TV-Melodram, D 2004 **15.00** Expedition in die Heimat **15.45** Handwerkskunst! **16.30** Bauernwelten im Südwesten (1/2) **17.15** Überleben (5/6) **18.00** Aktuell (BW/RH) **18.05** Hierzuland (RH) **18.15** Ich trage einen großen Namen **18.45** Treffpunkt (BW) / Bekannt im Land (RH) **19.15** Die Fallers **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Das jüngste Ger(i)ücht **20.15** Die Saar (1/2) · Dok.-Film, D 2018 (BW/RH) **21.15** Wohnzimmer-Comedy (BW) **21.45** Bundesliga **22.05** SWR Sport **22.50** Walulis Woche **23.20** Die Pierre M. Krause Show **23.50** extra 3 **0.35** FILM **Das Glück an meiner Seite** Drama, USA 2014

WDR

7.25 Unser Westen **8.10** Viel für wenig **8.40** Kochen mit Björn Freitag **9.10** Kochen mit Martina und Moritz **9.40** Westart **10.10** Kölner Treff **11.40** 305 km Rhein-Geschichten – Von Loreley und Luxusbauten (1/2) **12.25** Verrückt nach Fluss **14.05** Wunderschön! **14.50** Morden im Norden **15.40** Rentnercops **16.30** Unser Westen, unser Handwerk **17.15** Zeitreisen mit der Maus (4/5) **18.00** Hunde verstehen! **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** Wunderschön! · Romantisches Holland / Tulpenzeit ist Reisezeit / Den Haag – wo der König zuhause ist / Rembrandt Superstar **21.45** Bundesliga **22.15** Sträters Männerhaushalt **23.00** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **23.30** sport inside **0.00** „Flucht und Verrat“ – Die Stasi-Akte Tuchscherer **0.55** Rockpalast · Mutz & The Blackeyed Banditz / The Delta Saints

BR

6.00 Gut zu wissen **6.30** Dahoam is Dahoam **7.30** Tele-Gym **7.45** Panoramabilder / Bergwetter **8.40** FILM **Der Prinz und der Prügelknabe** Märchenfilm, D/GB 1994 **10.10** Martin Grubinger **11.00** Stammtisch Live **12.05** quer **12.50** Neuschwanstein – Vom Mythos zur Marke **13.35** Polizeiinspektion 1 **14.25** Wirtshausmusikanten beim Hirzinger **15.10** Heimat der Rekorde (6/8) **16.00** Rundschau **16.15** Unser Land **16.45** Europa-Reportage **17.15** Einfach. Gut. Bachmeier (1/8) **17.45** Regional **18.30** Rundschau **18.45** freizeit **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau **20.15** Starkes Bier – starkes Spiel · Das Singspiel „Scheining“ vom Nockherberg · Kabarett **21.45** Blickpunkt Sport **23.00** Rundschau Magazin **23.15** Brettl-SpitzenSKETCHE **23.45** FILM **Herbstmilch** Heimatfilm, D 1988 **1.30** Einfach. Gut. Bachmeier (1/8)

NDR

5.15 DAS! **6.00** Nordtour **6.45** Edgar, das Super-Karibu **7.05** Giraffe & Co. **7.35** Einfach genial **8.00** Gozo – Eine Insel, zwei Opern **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** FILM **Liebe auf Persisch** TV-Komödie, D 2018 · Mit Günther Maria Halmer **13.00** Wunderschön! **14.30** mareTV Classics · Winter am Meer **15.15** mareTV **16.00** Klosterküche – Kochen mit Leib und Seele **16.30** So isst der Norden! **17.00** Bingo! **18.00** Ostseereport **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Die Alpen – Unsere Berge von oben · Dok.-Film, D 2013 **21.45** Bundesliga **22.15** Die NDR-Quizshow **23.00** Sportclub **23.45** Sportclub Story · „Kalter Krieg“: Handball DDR – BRD 1976 **0.15** Quizduell – Der Olymp **1.05** Ostseereport · U.a.: Finnland: Ailo, ein Rentier-Baby auf dem Weg zum Filmstar **1.50** 3 nach 9 **3.50** Landgemacht **4.20** Nordtour

MDR

5.35 FILM **Unser kurzes Leben** Milieustudie, DDR 1981 **7.30** Jüdisch sein – Eine Frage des Glaubens **7.45** Jüdisch sein – Eine Frage der Überzeugung **8.00** Selbstbestimmt! Die Reportage **8.30** MDR-Garten **9.00** Unser Dorf hat Wochenende **9.30** Traveling with the Jinju **10.15** FILM **Du und ich und Klein-Paris** Liebeskomödie, DDR 1971 **11.55** Riverboat **13.55** FILM **Der Meisterdieb** Märchenfilm, DDR 1977 **14.55** FILM **Märchen vom Däumling** Märchenfilm, UdSSR/CSSR 1986 **16.15** Elefant & Co. **16.45** Die jungen Ärzte **17.30** In aller Freundschaft **18.20** Brisant **18.52** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Legenden · Ein Abend für Gustav Adolf „Täve“ Schur **21.45** Aktuell **22.00** Bundesliga **22.20** Mit der Energiewende in den Blackout? · Wie sich unser Netz verändern muss **23.05** Aufschrei der Jugend · Dok.-Film, D 2020 **0.35** Kripo live **1.00** Musik für Sie

RBB

5.40 Berlin erwacht – Winter **5.55** FILM **4 gegen Z** (14/2) Im Bann der dunklen Macht TV-Abenteuerfilm, D 2006 **7.20** Brisant **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** FILM **Natürlich die Autofahrer** Komödie, D 1959 **10.20** FILM **Liebe im Halteverbot** TV-Komödie, D 2008 **11.50** Familie Dr. Kleist **12.40** Hubert ohne Staller **13.30** Morden im Norden **14.20** Heimatjournal **14.45** FILM **Pfarrer Braun** Grimms Mördchen · TV-Krimikomödie, D 2010 **16.15** Die jungen Ärzte **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 **22.00** Bundesliga **22.20** Paarduell · Wer schlägt Gesthuysen und Plasberg? **23.10** Jede Antwort zählt **23.55** Dings vom Dach **0.40** Quizduell · Mit Boris Becker, Fabian Hambüchen **1.25** Das Berlin Quiz **2.10** Auftanken & Loslassen – Das Kinderhaus Pusteblume

tvtv Aktuell im TV

Mit Wut im Bauch

Nadja Bobyleva überzeugt als zornige Heldin eines finsteren Krimis aus der Feder der Bestsellerautorin Elisabeth Herrmann: **„Der Schneegänger“**

Trauernde oder Täter? Der Sohn des Wildhüters Darko (Stipe Erceg) und seiner Ex-Frau Lida (Edita Malovcic) wurde ermordet

Fotos: ZDF | Text: Oliver Kinser

„Du hast zu viel Wut in dir“, hört Sanela Beara (Nadja Bobyleva) von ihrem Vater und Boxtrainer. „Ich dachte, das wäre etwas Gutes“, gibt sie zurück und drischt noch härter auf den Sandsack ein. Ihre Wut stammt aus der Kindheit, ihre Mutter wurde in den Wirren des Kroatienkrieges vor ihren Augen erschossen. Heute ist Sanela Streifenpolizistin und Teil der kroatischen Community in Berlin, in der „jeder jeden kennt“. Das macht sich Kommissar Gehring (Max Riemelt) zunutze, um den Mord an einem kroatischen Jungen aufzuklären. Der Fünfjährige war lange misshandelt worden, bevor man ihn vor zwei Jahren im Wald verscharrte. Gehring unterschätzt, dass sich Sanela wegen eines verpatzten Einsatzes zu dieser Zeit eine Mitschuld gibt. Sie findet die richtige Spur und bringt sich mit einem eigenmächtigen Undercovereinsatz in Lebensgefahr.

Viel gekürzt, viel gewonnen

„Der Schneegänger“ ist die Adaption des zweiten, bislang letzten Sanela-Beara-Krimis von Elisabeth Herrmann. Wie schon 2015 bei der Verfilmung von „Das Dorf der Mörder“ schrieb Herrmann am Drehbuch mit. „Das ist hart“, sagt sie mit Blick auf viele gekürzte Handlungsstränge. Getröstet hat sie die Leistung der Schauspieler: „Was man glaubt, verloren zu haben, gewinnen sie zurück.“ Vor allem Nadja Bobyleva fand sichtbar großes Gefallen an ihrer Rolle: „Ich mag an Sanela, dass sie ihre Gefühle nie richtig zum Ausdruck bringt.“ Und auch als Krimifan weiß man durchaus zu schätzen, wie engagiert Bobyleva einige gewagte Skriptsprünge meistert.

Mo 20.15 ZDF **Der Schneegänger** 2015 spielte Alina Levshin die Polizistin Sanela Beara

Seit dem 15. Februar in der Mediathek

Nadja Bobyleva mit Max Riemelt als ungleiches Ermittlerduo. Die Schauspielerin wuchs in Moskau auf und kam mit neun Jahren nach Deutschland

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

Rentiere auf dünnem Eis

Der Klimawandel hat Sibirien erreicht. Für die Nomaden mit ihren Rentierherden sind die alten Wanderrouten nicht mehr begehbar.

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 Show, D 2021
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas? Gäste: Dieter Nuhr, Jürgen von der Lippe
18.50 Morden im Norden Krimiserie, D 2020 · Absturz
19.45 Wissen vor acht – Zukunft
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Rentiere auf dünnem Eis Doku, D 2020
21.00 Hart aber fair Diskussion
22.15 Tagesthemen
22.50 Mafia-Kolonie Ostdeutschland Doku, D 2021 · Der blinde Fleck der Deutschen Einheit
23.35 Was glaubt Deutschland? Dokureihe, D 2018 Das Glück und die Religionen
0.20 Nachtmagazin
0.40 Tatort Heile Welt · TV-Krimi, D 2021 · Mit Jörg Hartmann, Anna Schudt, Stefanie Reinsperger · Regie: Sebastian Ko
2.10 Tagesschau
2.15 Hart aber fair Diskussion
3.30 Was glaubt Deutschland? (1/4) Dokureihe, D 2018 Das Glück und die Religionen
4.15 Brisant
4.40 Tagesschau
4.45 Mafia-Kolonie Ostdeutschland (Wh. von 22.50)

ZDF

20.15 TV-KRIMI

Der Schneegänger

Die Ermittler Sanela Beara (Nadja Bobyleva) und Lutz Gehring (Max Riemelt) sind dem Mörder eines kroatischen Jungen auf der Spur.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2008 · Keine Heimat
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Drei Schüsse für Friedemann
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 2016 · Kampf um die Krone
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Potsdam Krimiserie, D 2021 · Mutterliebe
19.00 heute / Wetter
19.25 WISO Magazin

20.15 Der Schneegänger TV-Krimi, D 2019 · Mit Bernhard Schir, Stipe Erçeg u.a. Regie: Josef Rusnak
21.45 heute-journal
22.15 Der Killer & sein Bodyguard Actionkomödie, USA/NL/CHN/BUL 2017 · Mit Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Gary Oldman · Regie: Patrick Hughes
0.00 heute journal update
0.15 Die Arier Dokumentarfilm, D 2013
1.50 Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! Show, D 2021
1.55 Beate Uhse – Das Recht auf Liebe TV-Biografie, D 2011 · Mit Franka Potente, Ray Fearon Regie: Hansjörg Thurn
3.45 Bares für Rares
4.40 zdf.formstark Magazin
4.45 Leute heute
4.55 hallo deutschland

RTL

20.15 QUIZSHOW

Wer wird Millionär?

In der österreichischen Variante der Show setzte 2011 eine Kandidatin Günther Jauch (Foto) als Telefonjoker ein. Doch er konnte nicht helfen.

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 Wir lieben Tiere – Die Haustiershow Neue Doku-Soap, D 2021
15.00 Tierretter mit Herz Neue Doku-Soap, D 2021
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
16.30 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 · Als Michi Unterstützung braucht, zeigt sich Yvonnes großes Herz.

20.15 Wer wird Millionär? Quizshow, D 2020 Moderation: Günther Jauch
22.15 Extra – Das RTL Magazin Moderation: Jennifer Knäble
23.25 Spiegel TV Magazin
0.00 Nachtjournal Moderation: Lothar Keller
0.30 Die Alltagskämpfer – Reportagereihe, D 2021 Freiheit, Frost und Frust – Obdachlose im Winter
1.15 Ohne Filter – So sieht mein Leben aus! Sozialpalast – Ein Leben im Brennpunkt
1.45 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2015 · Friedhofsgärtner findet Baby / Passantin findet Baby in Schaufenster / Raubüberfall deckt mörderischen Plan auf / Augenzeugin beobachtet, wie dreiste Frau in ihr Haus einsteigt
4.55 Exclusiv Magazin

SAT. 1

20.15 REPORTAGEREIHE

Lebensretter hautnah

Zum letzten Mal zeigt die Kamera die nervenaufreibende Arbeit von Rettungskräften etwa in Dortmund, Dachau und Stuttgart.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Moderation: Alina Merkau, Daniel Boschmann **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien **11.00** 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 · Doku-Soap **18.00** Buchstaben Battle · Moderation: Ruth Moschner **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt (8/8) Reportagereihe, D 2021
22.15 akte. Magazin · Live
23.15 Mieter unter Druck – Alptraum Wohnungssuche Doku, D 2021 · Wohnungsnot und gleichzeitig steigende Mieten werden für immer mehr Familien zum Problem.
0.15 The Biggest Loser (8/14) Show, D 2021 Mit Dr. Christine Theiss, Ramin Abtin, Petra Arvela
2.20 So gesehen Magazin
2.25 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap
4.45 Auf Streife Doku-Soap

PRO 7

20.15 COMEDYSERIE

Young Sheldon

Meemaw (Annie Potts) empört sich darüber, dass Georgie (Montana Jordan) von Dale gefeuert wurde. Sie schmiedet einen Racheplan.

6.10 Last Man Standing **6.40** Two and a Half Men **8.00** Mom (1+2/22) · Wh. der 3. Staffel **8.50** 2 Broke Girls **9.45** Man with a Plan · Finale der 2. Staffel **10.35** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing · Der kleine Trommler / Politisch unkorrekt **13.20** Two and a Half Men **14.40** The Middle · Die Reifeprüfung / Der erste Collegetag **15.40** The Big Bang Theory · 21 Sekunden / Der falsche richtige Freund / Die animalische Amy **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Durch Diggs und dünn / Der Herr der Gene **19.05** Galileo
20.15 Young Sheldon Comedyserie, USA 2020 · Rollende Würstchen und fliegende Eier · Finale der 3. Staffel
20.45 Young Sheldon Comedyserie, USA 2019 · Einstein, die Geige und eine Gehaltserhöhung
21.15 Die Simpsons Zeichentrickserie, USA 2020 Kunst ist, wenn man trotzdem lacht / San Castellaneta
22.10 The Big Bang Theory Comedyserie, USA 2016 Finale der 9. Staffel
23.30 The Big Bang Theory (1/22) Wh. der 10. Staffel
23.55 Young Sheldon (Wh. v. 20.15)
0.25 Young Sheldon

VOX

20.15 DOKU-SOAP

First Dates Hotel

Roland Trettl (Foto) hofft, dass sich zwischen dem Witwer Wolfgang (77) und der rheinischen Frohnatur Gabriele (65) etwas anbahnt.

5.05 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 Münster: Rock it! Sei in deinem neuen Plisseerock der Hingucker! Tag 1: Jeanette-Elaine **16.00** Salonfähig – Wer macht schöner? · Tag 1: Juwel Kosmetik, Hamburg **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 1: Sebastian, Nürnberg
20.15 First Dates Hotel (3/6) Doku-Soap, D 2021
22.15 Lust oder Frust – Die Sexbox (3/6) Dokureihe, D 2020
23.10 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer Doku-Soap, D 2016 Dominikanische Republik: Ulli Schweiger
0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe Trügerische Indizien / Rekonstruktion des Todes / Grausame Funde / Tödliche Bündnisse / Kein Entkommen / Eine Frage der Zeit (bis 5.05)

KABEL 1

20.15 ACTIONKOMÖDIE

Shang-High Noon

Prinzessin Pei Pei ist entführt worden. Palastwächter Chon Wang (Jackie Chan, l.) und Revolverheld Roy (Owen Wilson) eilen zur Rettung …

5.55 Navy CIS **7.35** Navy CIS: New Orleans **9.25** Blue Bloods – Crime Scene New York Hart, aber gerecht / Phantom **11.10** Castle Das neue Gesicht / Wer einmal lügt … **13.00** The Mentalist · Krimiserie, USA 2013 Frau über Bord / Der Gedächtnispalast **14.50** Navy CIS · Kein Tag für einen Ausflug **15.50** News **16.00** Navy CIS · Krimiserie, USA 2015 · Schuld **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · Reportagereihe, D 2021 „Holzmühle", Leinach **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 Shang-High Noon FILM ★★★ Actionkomödie, USA 2000 Roger Yuan, Lucy Liu u.a. Regie: Tom Dey
22.35 Blade Trinity FILM ★★ Actionfilm, USA 2004 · Mit Wesley Snipes, Jessica Biel Regie: David S. Goyer
0.45 El Mariachi FILM ★★★ Actionfilm, USA/MEX 1992 · Mit Carlos Gallardo, Jaime de Hoyos · Regie: Robert Rodriguez
2.10 Kabel Eins Late News
2.15 Ninja – Revenge Will Rise FILM ★★ Actionfilm, USA 2009 · Mit Scott Adkins, Tsuyoshi Ihara Regie: Isaac Florentine
3.40 Kabel Eins Late News

HR

6.50 Geronimo Stilton **7.10** Tiere bis unters Dach **7.40** Europas erste Höhlenkünstler **7.55** Unter Höhlenforschern **8.10** Fit in den Tag **8.55** Die Ratgeber **9.25** Erlebnis Hessen **10.10** Papageien & Co. **10.35** Frau Doktor und die wilden Tiere (1/4) **11.20** Giraffe & Co. **12.10** Gefragt – Gejagt **12.55** In aller Freundschaft **13.40** Die Heiland **14.30** FILM **Ein Drilling kommt selten allein** 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** 10 Wahrheiten über Knoblauch, Chili und Co. **21.00** Eine Welt ohne Fleisch **21.30** hessenschau **21.45** FILM **Tatort** Im Namen des Vaters · TV-Krimi, D 2012 · Mit Nina Kunzendorf **23.15** heimspiel! **0.00** Das hr Comedy Festival **0.45** Die Florian Schroeder Satireshow

SWR

6.00 SWR3 Morningshow **8.00** Die jungen Ärzte **8.45** In aller Fr. **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** Treffpunkt **10.30** Überleben (5/6) **11.15** Planet Wissen · Der Hai **12.15** Meister des Alltags **12.45** FILM **Toni, männlich, Hebamme** Allein unter Frauen · TV-Komödie, D 2019 **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** Lecker aufs Land (1/4) · Neue Folgen der Reportagereihe · Kulinarische Schätze vom Niederrhein **21.00** Garten und lecker (1/4) · Neue Folgen der Dokureihe · „Alles in Lila" im Staudengarten in Paderborn **21.45** Aktuell **22.00** Sag die Wahrheit **22.30** Meister des Alltags **23.00** Gefragt – Gejagt **23.45** Stadt – Land – Quiz **0.30** Quizduell – Der Olymp **1.15** Sag die Wahrheit

WDR

7.20 Naturparadiese mit Zukunft **8.20** Wissen macht Ah! **8.45** Erlebnisreisen **8.55** Unser Westen, unser Handwerk **9.40** Akt. Stunde **10.25** Westpol **10.55** Planet Wissen Der Hai **11.55** Eisbär & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Pinguin & Co. (40/40) **13.55** Zoo-Babies **14.20** Die jungen Ärzte **16.00** Akt. **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Land und lecker (1/4) · Neue Folgen der Reihe · Kulinarische Schätze vom Niederrhein **21.00** Garten und lecker (1/4) · Neue Folgen der Dokureihe · „Alles in Lila" im Staudengarten in Paderborn **21.45** Aktuell **22.15** Unterwegs im Westen · Süßes Gift – Hilft uns nur die Zuckersteuer? **22.45** Bielendorfer! (2/6) · Mit Ingolf Lück **23.30** Das Leben ist kein Pausenhof · Soloprogramm mit Bastian Bielendorfer **1.00** Bauerfeind

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** Abenteuer Antarktis (2/2) – Winter im ewigen Eis **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** WaPo Bodensee **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Abenteuer Erde **15.30** Schnittgut. **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Querbeet **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Landfrauenküche (1/4) · Neue Folgen der Dokureihe · Kulinarische Schätze vom Niederrhein **21.00** Heimat der Rekorde (7/8) **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Lebenslinien · Sushila und ihre drei Mütter **22.45** Schnell ermittelt · Wolf Brennersdorfer **23.30** Bestes Kabarett! · Digital fatal **0.15** Ringlstetter **1.00** Dahoam is Dahoam

NDR

5.55 Elefant & Co. **6.20** Die Fallers **6.50** Klosterküche – Kochen mit Leib und Seele **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 · Inselgeschichten von Amrum **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 · Lippenpflege: Inhaltsstoffe beachten! **21.00** Die Ernährungs-Docs (6/6) · Krankhaftes Übergewicht / Diabetes Typ 2 / Akne **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min · Rätsel Corona – wenn die Symptome bleiben **22.45** Kulturjournal **23.15** FILM **Klassentreffen** TV-Komödie, D 2019 **0.45** Die Ernährungs-Docs (6/6) **1.30** Markt

MDR

5.25 Rote Rosen **6.15** Unterwegs in Thüringen **6.45** Sehen statt Hören **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 **Einmal Sohn, immer Sohn** TV-Komödie, D 2018 · Mit Christiane Hörbiger **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** FILM **Polizeiruf 110** Raubvögel · TV-Krimi, D 2012 · Mit Jaecki Schwarz **21.45** Aktuell **22.10** Fakt ist! **23.10** FILM **Vollnarkose** TV-Arztfilm, D 1997 · Mit Klausjürgen Wussow **0.40** FILM **Blind ermittelt – Die toten Mädchen von Wien** TV-Thriller, A/D 2018 Mit Philipp Hochmair **2.10** Fakt ist! **3.10** Jüdisch sein – Eine Frage des Glaubens **3.25** Norwegen nonstop – Die Farben des Nordens **4.05** SachsenSpiegel

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 **9.45** Die jungen Ärzte **10.30** FILM **Meine Mutter, meine Männer** TV-Liebeskomödie, D 2014 **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 **Lottoschein ins Glück** TV-Komödie, D 2003 **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** Bloß raus aus der Krise! Existenz in Gefahr (2/6) · Zwischen Hoffnung und Verzweiflung! **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** FILM **Tatort** Blinder Glaube · TV-Krimi, D 2008 · Mit Dominic Raacke **23.45** FILM **Polizeiruf 110** Eine fast perfekte Sache · TV-Krimi, DDR 1976 · Mit Peter Borgelt **0.55** Hubert ohne Staller **1.45** Morden im Norden **2.35** Familie Dr. Kleist

tvtv Auto-Gewinnspiel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

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

4 Spitzen-Autos oder 20.000 €!

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!

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

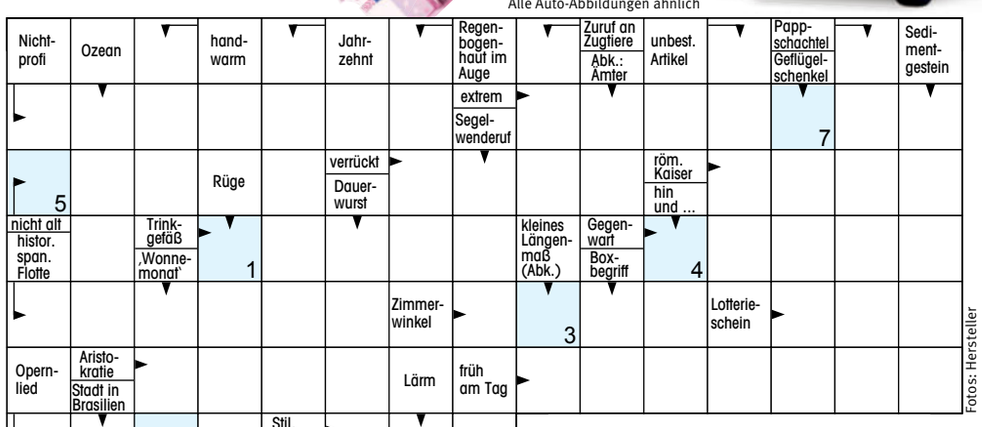
VW ID.3 Pro
Kompakt-Elektro (107 kW / 145 PS)
Telefon-Durchwahl: **24** oder per SMS: **rtv24**

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

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

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

Alle Auto-Abbildungen ähnlich



Fotos: Hersteller

Lösung Rätsel 1 2 3 4 5 6 7

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 der Sachpreise. Teilnahme ab 18 Jahren. Mehrfachteilnahme möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ausgeschlossen: Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder sonstige gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter der rtv media group GmbH und deren Angehörige. Lösung und Gewinner nach Teilnahmeschluss auf www.rtv.de. Eine Aktion der rtv media group GmbH. Löschung der Teilnehmerdaten (Gewinner ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den rtv-Gewinnspielen finden Sie beim Impressum.

tvtv Streaming- & Mediatheken-Tipps

AB 25.2. AUF TVNOW | Serie

KBV – Keine besonderen …

… Vorkommnisse". Die Kommissare Gilles (Jürgen Vogel, l.) und Samuel (Serkan Kaya) observieren stundenlang vom Auto aus ein Lagerhaus, ohne dass etwas passiert. Auch auf der Polizeidienststelle bei den Disponentinnen Carola und Danni (gespielt von Annette Frier und Maike Jüttendonk) ist nichts los: Kein Wunder, dass TVNow seine neue Serie als „sterbenslangweilige Cop-Comedy" ankündigte. Doch das war natürlich ironisch gemeint. Denn es mag zwar keine krachende Action geben, dafür aber höchst amüsante Gespräche, die die Schauspieler und Schauspielerinnen zum Teil improvisierten. Eine zweite Staffel wurde bereits in Auftrag gegeben. In den sechs Folgen der ersten Staffel sind in weiteren Rollen Rocko Schamoni („Studio Braun") und Denis Moschitto („Kebab Connection") als Gangster zu sehen sowie Kida Khodr Ramadan, Andrea Sawatzki u.v.m.

JETZT AUF AMAZON PRIME | Film

Mein Blind Date mit dem …

… Leben". Saliya Kahawatte (Kostja Ullmann) möchte Hotelfachmann werden. Als er seine Ausbildungsstelle im Bayerischen Hof antritt, ahnt keiner, dass Saliya eine Sehbehinderung hat, denn er verschwieg sie bei der Bewerbung. Nur sein Mitazubi Max weiß davon, der Saliya unterstützt. – Nach einer wahren Geschichte

JETZT AUF SKY TICKET | Film

Arctic

Der Pilot Overgård (Mads Mikkelsen) überlebt einen Flugzeugabsturz in der Arktis. Tage später ortet ihn ein Hubschrauber, doch auch er verunglückt. Die Kopilotin überlebt schwer verletzt. Overgård bricht mit ihr zu einer Siedlung auf.

Fotos: Amazon, Netflix, Sky, TVNow/Frank Dicks, ZDF | Text: Susanne Bald

AB 20.2. IN DER ZDF MEDIATHEK | Film

Nächste Ausfahrt Glück

Auftakt zur neuen „Herzkino"-Reihe: Die Eisenacher Katharina (Valerie Niehaus) und Juri (Dirk Borchardt) waren mal ein Paar. Bis Juri 1989 in den Westen ging. Nun kehrt er zurück. – Online first, im TV ab 28.2.

AB 19.2. AUF NETFLIX | Serie

Tribes of Europa

Wer „Dark" gut fand, dürfte auch diese Serie mögen. 2074 besteht die Bevölkerung Europas aus zahlreichen Stämmen, die um die Vorherrschaft kämpfen. Mit Henriette Confurius, David Ali Rashed und Emilio Sakraya (v.l.).

AB 23.2. AUF DISNEY+ | Serie

Big Sky

Montana. Mehrere Mädchen sind entführt worden. Die Privatdetektive Cassie Dewell und Cody Hoyt (Ryan Phillippe) machen sich mit Codys Ex-Frau Jenny, einer früheren Polizistin, auf die Suche nach ihnen. – 16 Folgen

DAS ERSTE

20.15 TIERÄRZTSERIE

Tierärztin Dr. Mertens

Direktorin Bekele (D. Zoudé, r.) beharrt auf ihren Plänen für die Achterbahn. Susanne (E. Lanz) vermittelt zwischen ihr und den Demonstranten.

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, D 2021 · Gäste: Anja Kruse, Hannelore Hoger
18.50 WaPo Berlin Krimiserie, D 2020 Das Krokodil im Badesee
19.45 Wissen vor acht – Natur
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Tierärztin Dr. Mertens Tierarztserie, D 2021 Wer wagt, gewinnt
21.00 In aller Freundschaft Krankenhausserie, D 2021 Unter Spannung
21.45 FAKT Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Lebenslieder (4/4) Talkshow, D 2021 Gast: Daniel Hope
23.35 Die Florian Schroeder Satireshow Show, D 2021 · Mod.: Florian Schroeder, Nils Holst
0.20 Nachtmagazin
0.40 Tierärztin Dr. Mertens Wer wagt, gewinnt
1.25 In aller Freundschaft Unter Spannung
2.10 Tagesschau
2.15 Lebenslieder (4/4) Gast: Daniel Hope
3.00 Die Florian Schroeder Satireshow Show, D 2021

ZDF

20.15 DOKU

Mensch Gorbatschow!

Michail Gorbatschow (Foto) beendete den Kalten Krieg und riss die deutsche Mauer ein. Welche Wirkung haben seine Ideen und Visionen heute?

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2008 · Nichts als Kohle
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Kaiserbaby
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 2016 Bergab in den Tod
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Hamburg Krimiserie, D 2021 · Die nackte Wahrheit
19.00 heute / Wetter
19.25 Die Rosenheim-Cops Krimiserie, D 21 · Mord aus der Luft

20.15 Mensch Gorbatschow! Doku, D 2021 · Der Genosse, der die Welt veränderte
21.00 Frontal 21 Politmagazin
21.45 heute-journal
22.15 Waldgold Doku, D 2021 Europas Urwald in Gefahr
22.45 Markus Lanz Talkshow
0.00 heute journal update
0.15 Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! Show, D 2021
0.20 Der Killer & sein Bodyguard FILM ★★★ Actionkomödie, USA/NL/CHN/BUL 2017 · Mit Ryan Reynolds, Samuel L. Jackson, Gary Oldman · Regie: Patrick Hughes
2.05 Springflut (5/5) Das Vermächtnis · TV-Krimi, S/D 2016 FILM ★★ Mit Julia Ragnarsson, Kjell Bergqvist, Johan Widerberg · Regie: Pontus Klänge
3.35 The Five – Drama in Westbridge Dramaserie, GB 2016
4.20 WISO Magazin

RTL

20.15 ACTIONFILM

Mechanic: Resurrection

Auftragskiller Arthur (Jason Statham) will aussteigen. Doch sein Erzfeind entführt Gina (Jessica Alba) und zwingt ihn, drei Morde zu verüben.

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 Wir lieben Tiere – Die Haustiershow · Experten: Meike Dewein (Tierärztin), Dr. Tanja Pollmüller (Tierärztin), Dr. Karim Montasser (Tierarzt), Masih Samin (Hundeverhaltenstherapeut)
15.00 Tierretter mit Herz Doku-Soap, D 2021
16.00 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 Mechanic: Resurrection FILM ★★ Actionfilm, USA/F 2016 Mit Michelle Yeoh, Sam Hazeldine, Tommy Lee Jones u.a. Regie: Dennis Gansel
22.10 Wild Card FILM ★★ Actionfilm, USA 2015 · Mit Jason Statham, Anne Heche u.a. Regie: Simon West Der Ex-Söldner Nick arbeitet als Detektiv. Als seine alte Freundin Holly Probleme mit einem Gangster in Las Vegas hat, steht ihr Nick bei
0.00 Nachtjournal
0.30 Mechanic: Resurrection FILM ★★ Actionfilm, USA/F 2016 (Wh. von 20.15)
2.15 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2017 · U.a.: Geheimnisvolle Vorgänge auf Schultoilette / Unbekannter springt zu Frau ins Auto
4.55 Exclusiv Magazin

SAT. 1

20.15 KRIMISERIE

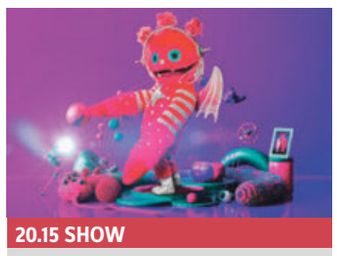
Navy CIS

Paul Triff (French Stewart, l.) gibt McGee (Sean Murray) Hinweise, die seinen ehemaligen Mitgefangenen betreffen, den Mörder Hicks.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Moderation: Alina Merkau, Daniel Boschmann **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien **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 **19.00** Buchstaben Battle · Moderation: Ruth Moschner **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Navy CIS Krimiserie, USA 2018 Home Sweet Home / Ein guter Mensch
22.15 Navy CIS: L.A. Krimiserie, USA 2017 Ein schwerer Start / Die Wahrheit kommt später
0.10 Navy CIS Krimiserie, USA 2018 Home Sweet Home / Ein guter Mensch
1.50 Navy CIS: L.A. Krimiserie, USA 2017 Ein schwerer Start / Die Wahrheit kommt später
3.15 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap
4.00 Auf Streife Doku-Soap

PRO 7



20.15 SHOW

The Masked Singer

2019 war Max Mutzke der „Astronaut" und Susi Kentikian das „Monster". Daraus wird in dieser Staffel der 2,5 Meter große „Monstronaut".

5.30 The Middle **6.10** 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 – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing · Politisch unkorrekt / Ungeschminkte Wahrheit **13.20** Two and a Half Men · Santas Dorf der Verdammten / Ein gewisses Ziehen / Selbsterniedrigung ist ein visuelles Medium **14.40** The Middle · Das Leben ohne Axl / Die Kartoffel **15.40** The Big Bang Theory · Der peinliche Kuss / Die Bushose / Die neutrale Zone **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 The Masked Singer (2/6) LIVE Show · Rateteam: Ruth Moschner, Rea Garvey · Moderation: Matthias Opdenhövel
23.20 The Masked Singer – red. Spezial (2/6) Magazin · Live
23.30 Late Night Berlin (2/15) Show, D 2021 · Moderation: Klaas Heufer-Umlauf
0.40 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum (3/17) Castingshow, D 2021
2.40 Spätnachrichten
2.45 Galileo Big Pictures Show, D 2019 Geheimnisvoll – 30 Bilder, die uns rätseln lassen!
4.35 Galileo Magazin

VOX

20.15 DOKU-SOAP

Hot oder Schrott

Das Shuttle Bike wird auf zwei aufblasbare Gummischläuche geschnallt, dann kann man übers Wasser fahren. Detlef (l.) ist begeistert.

5.05 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur · Krimiserie, USA/CDN 2000 · Todesrausch / Die Tote im Beton **9.10** CSI: Miami Krimiserie, USA 2009 · Tödliche Treffpunkte / Killer-KlauselAusgezählt! **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: Christopher, Nürnberg

20.15 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap, D 2020 „Colorful LED Beauty Mask" / „Das neue Basketballspiel" / „AirBrush Kompressor-Set für Torten" / „Speedy Bin – der schnelle Mülleimer" / „Mole Poblano (Mexiko)" / „FuBi 2.0" / „Balloon Helicopter" / „Bush Bug Roulette" / „Opus – Live is Life" / „Shuttle Bike"
22.15 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap, D 2016
23.15 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap, D 2019
0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives US-Dokureihe (bis 5.05)

KABEL 1

20.15 WESTERNKOMÖDIE

Wild Wild West

Bösewicht Dr. Loveless plant die Ermordung des Präsidenten. Die Agenten Artemus (Kevin Kline, l.) und James (Will Smith) greifen ein.

5.05 Body of Proof **5.55** Navy CIS **7.35** Navy CIS: New Orleans **9.20** Blue Bloods – Crime Scene New York · Phantom / Frauen mit Waffen **11.05** Castle · Wenn der Ast bricht / Vampir Wochenende **12.55** The Mentalist · Kurz und schmerzlos / Cowboys und Indianer **14.50** Navy CIS · Das Sherlock-Konsortium **15.50** News **16.00** Navy CIS · Verbrannte Erde **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · Reportagereihe, D 2021 · „Namaste", Würzburg **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

20.15 Wild Wild West FILM ★★ Westernkomödie, USA 1999 Mit Salma Hayek, Kenneth Branagh · Regie: Barry Sonnenfeld
22.30 Shang-High Noon FILM ★★★ Actionkomödie, USA 2000 Mit Jackie Chan, Owen Wilson, Lucy Liu · Regie: Tom Dey
0.45 Blade Trinity FILM ★★ Actionfilm, USA 2004 · Mit Wesley Snipes, Kris Kristofferson · Regie: David S. Goyer
2.35 Kabel Eins Late News
2.40 Wild Wild West FILM ★★ Westernkomödie, USA 1999 (Wh. von 20.15)
4.35 Criminal Minds: Beyond Borders Krimiserie, USA 2016

HR

7.30 Planet Deutschland (1/3) **8.00** Fit in den Tag **8.45** Die Ratgeber **9.15** Hessen à la carte **10.00** Weinwunder Deutschland **10.30** Der blaue Planet (1/6) **11.15** Giraffe & Co. **12.05** Gefragt – Gejagt **12.50** Die jungen Ärzte **13.40** Huck (1/8) · Wh. der 1. Staffel **14.30** FILM **Zwei übern Berg** TV-Komödie, D 2011 **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** Hessenschau extra · Schulen im Ausnahmezustand **21.00** Corona-Logbuch Schule · Was Schüler*innen an Corona wirklich nervt **21.45** Homeschooling 2.0 – Eine Schule zeigt, wie's geht **22.15** hessenschau **22.30** FILM **Tatort** Im Namen des Vaters · TV-Krimi, D 2012 · Mit Nina Kunzendorf **0.00** FILM **Ein Fischzug für 300 Millionen** Komödie, I 1970

SWR

6.00 SWR3 Morningshow **8.00** Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** Mensch, Leute! **10.30** Lecker aufs Land (1/4) **11.15** Planet Wissen · Industrialisierung in Deutschland **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! **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Marktcheck **21.00** „Marktcheck" deckt auf · Das Geschäft mit Fake-Bewertungen **21.45** Aktuell **22.00** Hannes und der Bürgermeister · Die Schlacht **22.30** Freunde in der Mäulesmühle · Mit René Sydow, Martin Sierp **23.00** Wohnzimmer-Comedy · Quarantäne-Leben **23.30** Fly Rocket Fly – Die Raketenträume des Lutz Kayser · Dok.-Film, D/B 2018 **0.15** Ulf Merbold – Einer von hier

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Die Story **7.50** Total phänomenal **8.25** Hart aber fair **9.40** Aktuelle Stunde **10.25** Lokalzeit **10.55** Planet Wissen · Mit Dampf in eine neue Zeit: Industrialisierung in Deutschland **11.55** Eisbär, Affe & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Panda, Gorilla & Co. **13.55** Zoo-Babies **14.20** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Akt. / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Erde · Natur im Alpenvorland **21.00** Quarks · Fehlende Nähe – wie wir jetzt gesund bleiben **21.45** Aktuell **22.15** FILM **Der Kroatien-Krimi: Der Mädchenmörder von Krac** TV-Krimireihe D 2019 **23.45** Babylon Berlin **0.30** Morden im Norden · Zweite Chance **1.20** Quarks · Corona-Impfstoff! Schnell, effektiv, sicher? **1.50** Erlebnisreisen **2.00** 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** Auf schmaler Spur durch Indien (1/3) **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** WaPo Bodensee **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Wildes Russland (4/6) **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** Wolf im Schafspelz · TV-Krimi, D 2002 · Mit Miroslav Nemec **21.40** Rundschau Magazin **22.00** Monaco Franze – Der ewige Stenz · Mehr seelisch, verstehn's? **22.50** Traumhäuser Ein Haus wie eine Kirche **23.35** Puzzle **0.05** KlickKlack **0.35** BR-Klassik · Gil Shaham spielt Bartók **1.20** Dahoam is Dahoam

NDR

6.35 Markt **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 · Hollywood am Ostseestrand **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 · Spätfolgen einer COVID-19-Erkrankung / Elektrische Impulse bei Depression, Schlaganfall & Sprachstörung / Osteoporose: zu spät erkannt und oft nicht adäquat behandelt **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** FILM **Polizeiruf 110** Söhne Rostocks · TV-Krimi, D 2019 Mit Anneke Kim Sarnau **23.30** Weltbilder Glücksmomente für Sterbenskranke **0.00** Heimat To Go · Dok.-Film, A 2021 *NEU*

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 **11.40** In aller Freundschaft **12.25** FILM **Väter und andere Katastrophen** Komödie, F 2012 · Mit Gérard Jugnot **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** Die Bunker um Leuna – Von der Naziruine zum Chemiepark **21.45** Aktuell **22.10** Sex-Shop DDR (2/2) · Wildwest nach der Wende **22.55** FILM **Polizeiruf 110** Ein großes Talent · TV-Krimi, DDR 1986 · Mit Peter Borgelt **0.05** Großstadtrevier · Eine Dame verschwindet · Finale der 30. Staffel **0.55** Umschau **1.40** Die Bunker um Leuna – Von der Naziruine zum Chemiepark **2.25** Einfach genial **2.50** Mach dich ran! **3.15** Quickie

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 **Lottoschein ins Glück** TV-Komödie, D 2003 **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 **Zwei übern Berg** TV-Komödie, D 2011 **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 · Hohenlychen – Das Sanatorium der Nazis **21.00** Zukunft Einzelhandel – Was kommt, wenn Corona geht? **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** Die Florian Schroeder Satireshow **23.00** Torsten Sträter: „Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein" **0.00** Abendshow · Eine Woche Wahnsinn **0.30** Geheimnisvolle Orte · Hohenlychen **1.15** Zukunft Einzelhandel (Wh. von 21.00) **2.00** OmU Luzyca **2.30** Heimatjournal

Endlich in Deutschlands Apotheken

NEU Die natürliche Tablette gegen Gelenkschmerzen

Jeder Zweite über 50 leidet unter Gelenkschmerzen. Oft suchen Betroffene ewig nach einer effektiven Therapie ohne belastende Nebenwirkungen. Die gute Nachricht: Neu in Deutschlands Apotheken gibt es jetzt die Rekurin-Tablette. Die kleine Tablette löst sich bereits im Mund auf und bekämpft den Schmerz gleich 3fach bei bester Verträglichkeit

Schmerzende Knie- , Finger- oder Hüftgelenke – Millionen Menschen kennen das. Verantwortlich für den Schmerz in den Gelenken ist oft eine Entzündung und Schwellung des Gewebes. Schmerzmittel unterdrücken lediglich den Schmerz, sind zudem oft verbunden mit starken Nebenwirkungen.

Raus aus der Schmerzmittel-Falle

Die neue natürliche Rekurin-Tablette setzt an der Ursache von Gelenkschmerzen an. Die hochwirksamen – speziell verdünnten und potenzierten – Inhaltstoffe wirken nach der homöopathischen Lehre entzündungshemmend, abschwellend und dabei spürbar schmerzlindernd. Das ist der entscheidende Grund für die Schulmedizin, die Homöopathie bei Gelenkbeschwerden begleitend einzusetzen. Die Gabe starker Schmerzmittel soll dadurch deutlich verringert werden und damit ihr unerwünschtes Nebenwirkungsprofil.

Stark zum Schmerz - sanft zum Körper

Entzündungshemmend, Abschwellend, Schmerzlindernd – das neue klinische Komplexmittel Rekurin hilft dreifach bei Gelenkschmerzen. Verantwortlich dafür ist der einzigartige TRI-Komplex aus Bryonia, Colchicum und Artemisia. Das fördert die Beweglichkeit und die Regeneration des betroffenen Gewebes. Entwickelt wurde die Rekurin-Tablette speziell zur Besserung rheumatischer Beschwerden wie Gelenkschmerzen. Doch auch natürliche Arzneimittel haben ihre Grenzen. Ein zerstörtes Gelenk kann durch sie nicht geheilt werden.

Das hilft, das wirkt, das spürt man

Die Rekurin-Tablette wird unter die Zunge gelegt, wo sie sich wohlschmeckend in 30 Sekunden auflöst. Dabei kann der einzigartige TRI-Komplex direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und seine Wirkung ohne Umwege entfalten. Im Gegensatz zu herkömmlichen Tropfen ist sie natürlich alkoholfrei. Empfohlen wird die Einnahme 3mal am Tag über mindestens vier Wochen.

Für Ihre Apotheke: 80 Tabletten PZN 1658 3110, 18,85 € (AVP)

Rekurin Tabletten / Tropfen. Wirkstoffe: Artemisia abrotanum Trit. D3, Bryonia Trit. D3, Colchicum autumnale Trit. D3. Homöopathisches Arzneimittel zur Besserung rheumatischer Beschwerden. Enthält bei Tropfen 19 Vol-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.

Entspannung bei nervöser Unruhe

Die grüne Kapsel zum Ein- und Durchschlafen

„Nichts hilft so spontan wie die kleine grüne Lioran-Kapsel. Schon in der zweiten Nacht konnte ich endlich wieder gut einschlafen und vor allem durchschlafen", berichtet eine Apotheken-Kundin*. Nicht umsonst ist die Lioran-Kapsel bis heute das meistverlangte Passionsblumen-Medikament in Deutschlands Apotheken

Jeder vierte Deutsche hat Probleme mit dem Schlaf. Nach eigener Einschätzung sind Betroffene nervös, unruhig und angespannt. Exakt darin sehen Schlafforscher die größten Feinde des Schlafes.

Zerstörte Nächte

Der Eine wird mitten in der Nacht wach. Probleme erscheinen plötzlich viel größer und bedrohlicher als am Tag und verhindern den weiteren Schlaf. Der Andere leidet unter Einschlafstörungen durch Sorgen oder andere belastende Ereignisse, die er mit ins Bett nimmt. Experten empfehlen Betroffenen natürliche Arzneimittel wie die kleine grüne Lioran-Kapsel mit der einzigartigen Wirkung der Passionsblume.

Endlich gut schlafen

Zügig in Minuten löst sich die Lioran-Kapsel im Magen auf. Jetzt kann die Passionsblume beginnen, ihre schlaffördernde, entspannende und angstlösende Wirkung im Körper zu entfalten. Spürbar kommen die Gedanken zur Ruhe. Man wird angenehm müde und der erholsame Schlaf stellt sich ein. Und falls man in der Nacht wach wird, dreht man sich um und schläft bald entspannt wieder ein. Es empfiehlt sich, zwei Lioran-Kapseln kurz vorm Zu-Bett-Gehen einzunehmen.

Ausgeglichen durch den Tag

Eine Lioran-Kapsel schenkt am nächsten Morgen innere Ausgeglichenheit für den Tag. „Mit der Lioran-Kapsel komme ich endlich ohne Stress und Unruhe durch den Tag – es geht mir wirklich besser", bestätigt eine Lioran-Verwenderin"*. Fragen zu Lioran & der kleinen grünen Kapsel beantworten gerne der Hersteller: Niehaus Pharma, Telefon 06132 – 435 43/80, Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr, die Apotheke und der Hausarzt.

Lioran gibt es rezeptfrei nur in Apotheken. 30 Kapseln 11,45 Euro AVP, PZN 097 235 91

Lioran. *Entspannung ist die beste Medizin*

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.

*shop-apotheke.com, medpex.de

DAS ERSTE

20.15 TV-DRAMA

Martha und Tommy

Die alleinstehende Martha (Senta Berger) kümmert sich um Jugendliche wie Tommy (Jonathan Berlin). Er nimmt an illegalen Boxkämpfen teil.

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, D 2021 · Gäste: Torge Oelrich, Florian Kiesow
18.50 Watzmann ermittelt Krimiserie, D 2021 Nouvelle cuisine
19.45 Wissen – Werkstatt
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Martha und Tommy FILM ★★ TV-Drama, D 2020 · Mit Peter Lohmeyer, Uwe Kockisch Regie: Petra K. Wagner *NEU*
21.45 Plusminus Das Wirtschaftsmagazin
22.15 Tagesthemen
22.50 maischberger. die woche Talkshow, D 2021
0.05 Nachtmagazin
0.25 Martha und Tommy FILM ★★ TV-Drama, D 2020 (Wh. von 20.15)
1.55 Tagesschau
2.00 Utta Danella – Der blaue Vogel (2/2) FILM ★★ TV-Melodram, D 2001 · Mit Annett Renneberg, Dietmar Schönherr, Jenny-Marie Muck Regie: Dietmar Klein
3.30 maischberger. die woche Talkshow, D 2021
4.45 Deutschlandbilder
4.55 Tagesschau

ZDF

20.15 TV-KRIMI

Tödliche Gier

Der Pfarrer Bahnert (Harald Krassnitzer) und seine Frau Claudia (Ann-Kathrin Kramer) geraten in die Gewalt von Gefängnisausbrechern.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2008 · Herzenssache
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Tante Emma
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 2016 · Tödliche Laster
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Wismar Krimiserie, D '21 · Rund, drall und so süß
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute / Wetter
19.25 Kanzlei Berger Anwaltsserie, D 2021 · Die Ohrfeige

20.15 Tödliche Gier FILM ★★ TV-Krimi, D 2021 · Mit Thomas Sarbacher, Sofie Eifertinger Regie: Thorsten Näter *NEU*
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 Wenn Kinder Täter werden Doku, D 2020 · Was tun mit straffälligen Minderjährigen?
1.30 Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! Show, D 2021
1.35 Mensch Gorbatschow! Doku, D 2021 · Der Genosse, der die Welt veränderte
2.20 auslandsjournal Magazin
2.50 ZDFzoom Dokureihe, D 2021
3.20 Frontal 21 Politmagazin
4.05 Wenn Kinder Täter werden Doku, D 2020 · Was tun mit straffälligen Minderjährigen?
4.50 plan b Die Rohstoff-Revolution

RTL

20.15 DOKU-SOAP

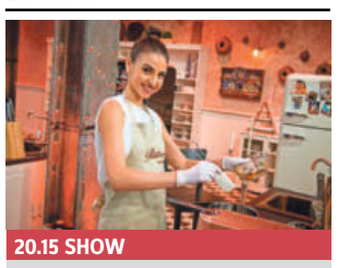
Der Bachelor

Niko Griesert (Foto) besucht mit vier Frauen ein Salzbergwerk. Danach geht es auf die Zugspitze: Schneeballschlacht, Rodeln und Eisbar.

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 Wir lieben Tiere – Die Haustiershow
15.00 Tierretter mit Herz Doku-Soap
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
16.30 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 · Nihat ist besorgt, weil er und Lilly sich gestritten haben.

20.15 Der Bachelor (6/9) Doku-Soap, D 2020
22.15 stern TV Mod.: Steffen Hallaschka
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA 2009 · Mit besten Grüßen, Dr. Jekyll · Henry Andrews verlebt einen unvergesslichen Geburtstag…
1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA 2009 Romeo will sterben
2.15 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2010 Schön ist die Sünde nur bis zum Tod
3.00 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2010 Das Ende der Legende
3.50 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2010 Explosionsmotoren
4.55 Exclusiv Magazin

SAT. 1



20.15 SHOW

Das große Promibacken

Ekaterina Leonova (Foto) soll die Schwarzwälder Kirschtorte als kleine Patisserie-Schnitten inszenieren. Eine andere Aufgabe sind Shag Cakes.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Moderation: Alina Merkau, Christian Wackert **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien **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 · Moderation: Ruth Moschner **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Das große Promibacken (2/6) Show, D 2021 Themen: Die klassische Schwarzwälder Kirschtorte als Patisserie-Schnitte / Drei identische Pumpernickel-Bagel nach dem Rezept der Jurorin Bettina Schliephake-Burchardt / Ein bunter „Shag Cake“, dessen Verzierung an einen Flokati-Teppich erinnert
22.55 Promis backen privat (2/6) Doku-Soap, D 2021 · Das Lieblingsrezept von Jochen Bendel
23.55 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt (8/8) Reportagereihe, D 2021
1.40 Auf Streife – Die Spezialisten

PRO 7

20.15 DRAMASERIE

9-1-1 Notruf L.A.

Athena (Angela Bassett) wird zu einer Frau gerufen, die sich nicht daran erinnern kann, dass ihr in den Hinterkopf geschossen wurde.

5.30 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.50** 2 Broke Girls **9.45** Man with a Plan **10.35** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing · Ungeschminkte Wahrheit / El Padre **13.20** Two and a Half Men · Liebe ist geisteskrank / Meine Zunge ist aus Fleisch / Was ist ein Quickie? **14.40** The Middle · Die 100-Jahr-Feier / Die Geisterstunde **15.40** The Big Bang Theory · Ein Traum von Bollywood / Der Mann der Stunde / Ich bin nicht deine Mutter! **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 9-1-1 Notruf L.A. Dramaserie, USA 2019 · Das schlimmste Date aller Zeiten
21.15 9-1-1: Lone Star Dramaserie, USA 2020 · Haarprobleme
22.15 Evil Mysteryserie, USA 2019 Drei Sterne / Realität?!
0.10 Two and a Half Men Comedyserie, USA 2014 Die sieben Zwerge des Ekels / Liebe ist geisteskrank
1.05 The Orville Sci-Fi-Serie, USA 2017 · Planet der Männer / Verschollen im Weltraum
2.45 Spätnachrichten
2.50 2 Broke Girls Sitcom, USA 2013 · Ende am Wochenende / Schlaflos in Williamsburg

VOX

20.15 SHOW

Die Rote Kugel

Wenn die Kandidaten eine Spielrunde erfolgreich absolvieren, muss die Kugel im Loch versenkt werden, dann ist der Gewinn sicher. (Foto: M. Rütter)

5.05 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami · Krimiserie, USA 2009 · Loyalität ist eine Frage des VerhaltensFlammen werfen ihre SchattenIm Wind liegt die Wahrheit **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 · Doku-Soap, D 2021 **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: Svenja, Nürnberg

20.15 Die Rote Kugel (2/4) Show, D 2021 · Mod.: Martin Rütter
22.15 Bones – Die Knochenjägerin Krimiserie, USA 2014 Der Tod auf der Tagung
23.10 Bones – Die Knochenjägerin Krimiserie, USA 2014 · Die verlorene Liebe im fremden Land
0.05 vox nachrichten
0.25 Medical Detectives Krankhafte Seelen / Falsche Fährten
2.05 Snapped – Wenn Frauen töten Dokureihe, USA 2014 Michele Williams / Ana Gonzales-Angulo
3.35 Medical Detectives US-Dokureihe · Diagnose Selbstmord / Knochenjob

KABEL 1

20.15 SCI-FI-FILM

Die Tribute von Panem

Die Diktatur Panem veranstaltet jährlich die „Hungerspiele“. Katniss (Jennifer Lawrence) und Peeta müssen in der Arena um ihr Leben kämpfen.

5.10 The Mentalist **5.55** Navy CIS **7.35** Navy CIS: New Orleans **9.25** Blue Bloods – Crime Scene New York · Frauen mit Waffen / Reagan gegen Reagan **11.10** Castle · Berühmte letzte Worte / Tod eines Kuriers **13.00** The Mentalist · Ein Rezept für die Liebe / Neun Jahre kein Wort **14.50** Navy CIS · Unschuldig **15.50** News **16.00** Navy CIS · Blutsbrüder **16.55** Abenteuer Leben täglich · Grill-Trend aus dem Ruhrpott: Burger vom Zwergzebu-Rind **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „VROHSTOFF“, Würzburg **18.55** Achtung Kontrolle!

20.15 Die Tribute von Panem – The Hunger Games FILM ★★★ Sci-Fi-Film, USA 2012 · Mit Josh Hutcherson, Liam Hemsworth · Regie: Gary Ross
23.15 The Butterfly Effect FILM ★★★ Mystery-Thriller, USA 2004 Mit Ashton Kutcher, Amy Smart, Eric Stoltz · Regie: J. Mackye Gruber, Eric Bress
1.25 Watch Me – das Kinomagazin
1.35 Kabel Eins Late News
1.40 Die Tribute von Panem – The Hunger Games FILM ★★★ Sci-Fi-Film, USA 2012 (Wh. von 20.15)
4.05 The Butterfly Effect FILM ★★★ Mystery-Thriller, USA 2004 (Wh. von 23.15)

HR

6.40 Geronimo Stilton **7.00** Tiere bis unters Dach **7.30** Planet Deutschland: 300 Millionen Jahre (2/3) **8.00** Fit in den Tag **8.45** Die Ratgeber **9.15** Made in Norddeutschland **10.00** Südtirol – Ein Modell für Europa? **10.30** Der blaue Planet (2/6) **11.15** Giraffe & Co. **12.05** Gefragt – Gejagt **12.50** Alles Klara **13.40** Hubert ohne Staller **14.30** FILM **Sieben Tage im Paradies** TV-Komödie, D 2001 **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. **21.00** Mittendrin – Flughafen Frankfurt · Im Einsatz mit der Flughafenpolizei **21.45** Panorama – die Reporter · Die Fälscher: Milliarden-Geschäft mit Fakes aus China **22.15** hessenschau **22.30** Die Bergpolizei (1/19) · Wh. der 3. Staffel **23.20** Die Musketiere **0.10** Privatdetektiv Frank Kross

SWR

5.30 Außergewöhnliche Reise der Menschheit **6.00** SWR3 Morningshow **8.00** Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** natürlich! **10.30** Marktcheck **11.15** Planet Wissen · Wege aus der Einsamkeit **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** betrifft · Die Auswanderer – Zum Ruhestand nach Griechenland **21.45** Aktuell **22.00** FILM **Tatort** Der Hammer · TV-Krimi, D 2014 · Mit Axel Prahl **23.30** FILM **Tatort** Saarbrücken an einem Montag · TV-Krimi, D 1970 · Mit Dieter Eppler **1.00** WaPo Bodensee · Skrupellos **1.45** Morden im Norden · Dornröschen **2.35** Achtung Zoll **3.00** WaPo Bodensee · Skrupellos

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Wasser ist Zukunft (1–4/5) **8.05** Naturparadiese mit Zukunft (5/5) · Norwegen – Rückkehr zu den Enteninseln **8.25** Quarks · Fehlende Nähe – wie wir jetzt gesund bleiben **9.10** Aktuelle Stunde **9.55** Westpol: Eins zu eins **10.25** Lokalzeit **10.55** Planet Wissen · Wege aus der Einsamkeit **11.55** Eisbär, Affe & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Panda, Gorilla & Co. **13.55** Zoo-Babies **14.20** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte · Abwege / Unverhofftes Glück **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** Markt XL · Wege aus der Klimakrise – Was können wir tatsächlich tun? **21.45** Aktuell **22.15** Geht es ohne Fleisch? **23.00** #Dieselgate · Dok.-Film, D 2020 **0.25** maischberger. die woche **1.40** Erlebnisreisen **2.00** Lokalzeiten

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** Panoramabilder / Bergwetter **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard & Co. **9.45** Seehund & Co. **10.35** Auf schmaler Spur durch Indien (2/3) **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** WaPo Bodensee **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Familie Wolf – Gefährliche Nachbarn? **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** Skilifte zu, Berge in Ruh? Winter und Corona **22.45** Katarina Witt – Weltstar aus der DDR **0.15** kinokino **0.30** FILM **Verfehlung** Drama, D 2015 · Mit Sebastian Blomberg **2.00** Dahoam is Dahoam **2.30** Wir in Bayern

NDR

5.15 DAS! **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 ·Ein Bauer stellt um auf Bio **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 · Das Geheimnis der Lemminge **21.00** Lebenswege (1/3) · Neue Dokureihe · Wer ist auf dem Hof der Boss? **21.45** NDR Info **22.00** Großstadtrevier · Mads' Entscheidung **22.50** extra 3 **23.35** Der deutsche Michel · Tiere · Mit Maike Naomi Schnittger, Judith Rakers **0.20** Die Geschichte eines Abends **1.05** Visite

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 **Besuch für Emma** TV-Tragikomödie, D 2015 · Mit Dagmar Manzel **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** Exakt – Die Story · Schnee von gestern – hat Wintersport noch eine Zukunft? **21.15** Kripo live – Tätern auf der Spur · Die Suche nach den Thorak-Pferden **21.45** Aktuell **22.10** FILM **Tatort** Frühstück für immer · TV-Krimi, D 2014 · Mit Simone Thomalla **23.40** Lisa Eckhart Live! Die Vorteile des Lasters **0.25** extra 3 **0.55** FILM **Väter und andere Katastrophen** Komödie, F 2012 **2.25** Exakt **2.55** Exakt – Die Story

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 **Zwei übern Berg** TV-Komödie, D 2011 · Mit Gisela Schneeberger **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 **Heiraten ist auch keine Lösung** TV-Komödie, D 2012 · Mit Saskia Vester **15.00** LIVE Heute im Parlament · Live aus dem Landtag Brandenburg **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** rbb Praxis **21.00** Die Gesundmacher – bei Hessens Top-Medizinern vor Ort · Herz mit Verstand **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** „Distel“ – Lachen auf Bestellung **23.00** FILM **Lehman. Gier frisst Herz** TV-Dokudrama, D 2018 **0.30** rbb Praxis **1.15** Die Gesundmacher **2.00** rbb Praxis

Marktplatz

HOROSKOP
Was erwartet Sie heute?
Sie wollen wissen, was der Tag Ihnen bringen wird? Dann nennen Sie uns einfach Ihren Geburtstag und Sie erhalten Ihr aktuelles Tageshoroskop!
Rufen Sie unsere Hotline an:
0900 / 3333 723
(€ 0,65/Min. a.d.dt. Festnetz, mobil höher) FSK 18

alber
Elektrischer Zusatzantrieb
e-fix®
- Der manuelle Rollstuhl wird zum leichten Elektrorollstuhl
- Klein und wendig
- Ideal zu transportieren
- Erstattungsfähiges Hilfsmittel
RUCKZUCK KOMPAKT FALTBAR!
MADE IN GERMANY
Informationen: www.alber.de oder 0800 1224567 (geb.frei)

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®

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

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 Rezept

Leckeres Soulfood

Wenn es draußen kalt ist, machen wir es uns drinnen schön gemütlich und genießen fluffigen **Kaiserschmarrn**

Klassischer Kaiserschmarrn

Zutaten für 4 Portionen:

30 g + 3 EL	Margarine
3	Eier (Gr. M)
2 1/2 EL	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
125 ml	Milch
1 EL	Mineralwasser mit viel Kohlensäure
125 g	Mehl
	Puderzucker z. Bestreuen

1 In einem kleinen Topf 30 g Margarine schmelzen und beiseitestellen. Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen und ebenfalls beiseitestellen.

2 In einer Schüssel Eigelbe, Puderzucker, Vanillezucker, Salz, Milch und Mineralwasser mithilfe eines Schneebesens gut vermischen. Anschließend das Mehl in mehreren Portionen hintereinander auf die Eier-Zucker-Milch-Masse sieben und jedes Mal schnell untermischen, sodass ein glatter Teig entsteht.

3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Dann die zerlassene Margarine und danach den Eischnee unter den Teig ziehen.

4 Die restliche Margarine in einer Pfanne mit ofenfestem Griff schmelzen. Teig hineingießen und bei kleiner Hitze auf der Herdplatte zwei Minuten anbraten.

5 Pfanne in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen stellen und den Kaiserschmarrn auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen, bis die Oberseite schön gebräunt ist. Wer keine Pfanne mit feuerfestem Griff hat, kann den Kaiserschmarrn in eine gefettete Auflaufform geben und in der Auflaufform im Ofen backen.

6 Kaiserschmarrn aus dem Ofen nehmen. In der Pfanne vierteln, wenden und bei Bedarf auf dem Herd noch 1–2 Minuten nachbacken. Mit zwei Gabeln zerreißen, auf vier Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreut servieren. Wer die Auflaufform verwendet, teilt den Kaiserschmarrn in vier Portionen. Jede Portion in eine Pfanne geben, kurz nachbacken und mit zwei Gabeln zerreißen. Mit Puderzucker bestreuen und servieren. Zum Kaiserschmarrn Apfelmus, Preiselbeeren oder ein Kompott reichen.

Tipp: Wer möchte, kann den Kaiserschmarrn noch mit 2–3 Esslöffeln Rosinen verfeinern. Dafür den fertigen Teig wie in Schritt 4 beschrieben in die Pfanne gießen und dann mit den Rosinen bestreuen. Besonders lecker schmecken sie, wenn sie vorher ein paar Stunden in Rum eingeweicht wurden.

Fotos: Du darfst, Sanella

Leichter Kaiserschmarrn mit Kirschen

Zutaten für 4 Portionen:

4	Eier (Gr. M)	60 g	weiche, kalorienreduzierte Butter
60 g	Zucker	15 g	Mandelblättchen
1 Pck.	Vanillezucker	150 g	Waldfruchtkonfitüre
1 Prise	Salz	300 g	Sauerkirschen (TK oder Glas)
50 g	Mehl	1 EL	Puderzucker zum Bestäuben
2 EL	Joghurt (1,5% Fett)		
1 TL	abgeriebene Zitronenschale		

1 Die Eier trennen. 40 g Zucker mit Vanillezucker mischen. Eiweiß mit einer Prise Salz unter langsamer Zugabe des Zuckers zu steifem Schnee schlagen. Gesiebtes Mehl, Joghurt, Zitronenschale und Eigelb gleichmäßig unterheben.

2 In einer Pfanne 30 g Butter schmelzen lassen. Teigmasse einfüllen und Mandelblättchen daraufstreuen. Kaiserschmarrn bei mittlerer Hitze 4–6 Minuten vorbacken. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der zweiten Schiene von unten 8–10 Minuten backen.

3 Die Konfitüre in einem Topf bei milder Hitze auflösen. Kirschen unterheben und bei milder Hitze heiß werden lassen. Den gebackenen Kaiserschmarrn auf ein Brett gleiten lassen und mit zwei Gabeln zerreißen.

4 In der Pfanne den restlichen Zucker in der Restbutter bei milder Hitze auflösen. Kaiserschmarrn darin leicht schwenken. Mit Puderzucker bestäuben und mit den Kirschen servieren.

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

Die Füchsin – Treibjagd

Florian, der Sohn der Detektivin Anne Fuchs (Lina Wendel), flieht aus dem Gefängnis. Daraufhin wird sie von der Polizei überwacht.

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 **Wintersport** Ski nordisch: WM, Langlauf, Sprint (D+H) **17.00** Skispringen (D) (HS 106) LIVE
18.50 **In aller Freundschaft – Die Krankenschwestern** (1/8) Arztserie, D 2020 · Neue 2. Staffel · Der Druck steigt
19.45 **Wissen vor acht – Mensch**
19.56 **Eurovision Song Contest** ESC 2021 – Unser Lied für Rotterdam – Die Premiere
20.00 **Tagesschau**
20.15 **Die Füchsin** Treibjagd · TV-Krimi, D 2021 Mit Karim Chérif, Jasmin Schwiers u.a.· Regie: Marc Rensing *NEU* FILM ★★
21.45 **Kontraste** Magazin
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **extra 3** Das Satiremagazin mit Christian Ehring
23.35 **Das Gipfeltreffen** Show, D 2021 · Schubert, Sträter und König retten die Welt Mit Olaf Schubert, Torsten Sträter, Johann König
0.05 **Nachtmagazin**
0.25 **Die Füchsin – Treibjagd** Treibjagd · TV-Krimi, D 2021 (Wh. von 20.15) FILM ★★
1.55 **Tagesschau**
2.00 **Mankells Wallander** Ein Toter aus Afrika · TV-Krimi, S/D/DK/N/SF 2005 · Mit Krister Henriksson, Johanna Sällström FILM ★★
3.30 **extra 3** Satiremagazin

ZDF

20.15 TV-ARZTFILM

Der Bergdoktor

Martin (Hans Sigl) steckt in einer Zwickmühle: Er liebt Anne, gleichzeitig erwartet Franziska (Simone Hanselmann) ein Kind von ihm.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2008 Nichts als die Wahrheit
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Bereit bis in den Tod
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 2016 Die Rosenkrieger
17.00 **heute**
17.10 **hallo deutschland**
17.45 **Leute heute**
18.00 **SOKO Stuttgart** Krimiserie, D 2021 · Trail des Todes
19.00 **heute / Wetter**
19.25 **Notruf Hafenkante** Krimiserie, D 2021 · Rechtsabbieger
20.15 **Der Bergdoktor** (5/8) Bittere Tränen · TV-Arztfilm D 2021 Mit Monika Baumgartner, Heiko Ruprecht, Ronja Forcher Regie: Sascha Thiel *NEU* FILM ★★
21.45 **heute-journal**
22.15 **maybrit illner** Polit-Talk · Live
23.15 **Markus Lanz** Talkshow
0.30 **heute journal update**
0.45 **Filmgorillas** Das Film- und Serienmagazin
0.55 **Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht!** Show, D 2021
1.00 **Kanzlei Berger** Anwaltsserie, D 2021 · Die Ohrfeige
1.45 **Notruf Hafenkante** Krimiserie, D 2021 · Rechtsabbieger
2.30 **Notruf Hafenkante** (Wh. von 10.30)
3.15 **SOKO Stuttgart** Krimiserie, D 2021 · Trail des Todes
4.00 **Die Rosenheim-Cops** Krimiserie, D 2016 (Wh. von 16.10)
4.45 **Leute heute**

RTL

20.15 COMEDYSERIE

Der Lehrer

Ritter (Simon Böer, l.) beweist mit Statistik und einem Trick, dass der Schüler Konstantin absichtlich schlechte Noten schreibt. Warum?

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 Wir lieben Tiere – Die Haustiershow Experten: Meike Dewein, Dr. Tanja Pollmüller, Dr. Karim Montasser, Masih Samin
15.00 **Tierretter mit Herz** Doku-Soap
16.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal** Show
16.30 **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 · Was macht ein Lehrer im Gefängnis?... Sitzenbleiben
21.15 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2020 · Auszeit
21.45 **Schwester, Schwester – Hier liegen Sie richtig!** Sitcom, D 2021 · Bumser-Toni
22.15 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2017 · Polnische Leiter
22.45 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2017 · Heckenschützen
23.15 **Täglich frisch geröstet** Show, D 2021 · Mod.: Jens Knossalla
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2006 · Wer hat Natalias Schwester?
1.20 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2006 · Miami in Gefahr
2.10 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2006 · Wahrheiten gibt es viele
3.00 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2006 · Ein Netz voller Spinnen

SAT. 1

20.15 KRIMISERIE

FBI: Special Crime Unit

Omar Adom (Zeeko Zaki) befasst sich mit dem mysteriösen Verschwinden eines Busses voller Schüler. Den Fahrer findet man tot auf.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Moderation: Alina Merkau, Daniel Boschmann **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien **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 · Moderation: Ruth Moschner **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten
20.15 **FBI: Special Crime Unit** Krimiserie USA 2020 · Spurlos verschwunden + Kaltblütig
22.05 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2018 · Unnütze männliche Elemente der Gesellschaft sind das Ziel des Mörders Asklepios. Ein kniffliger Fall für JJ und das Team. / Miasma: Linda Barnes ermittelt intern gegen Prentiss. Sie hält ihr angebliche Verfehlungen vor. JJ leitet derweil das Team. / Die Namen der Lüge / Hass ohne Ende
1.35 **Criminal Minds** Krimiserie Heilung / Miasma / Die Namen der Lüge / Hass ohne Ende
4.20 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

20.15 CASTINGSHOW

Germany's next Topmodel

Die deutsche Starfotografin Ellen von Unwerth (r.) setzt die Models mit Hunden an der Leine und die Hände voller Einkaufstüten in Szene.

5.25 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.50** 2 Broke Girls **9.45** Man with a Plan **10.35** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing **13.20** Two and a Half Men · Der Jingle-Mufti / Nieren wachsen schneller nach / Meine Nichte sitzt im Knast **14.40** The Middle · Der Sprung / Der Tag der Geständnisse **15.40** The Big Bang Theory · Das Juwel von Mumbai / Herz zwei / Der Zarnecki-Feldzug **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Vorwärts in die Zukunft / Ihr Kinderlein kommet **19.05** Galileo
20.15 **Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** (4/17) Castingshow, D 2021 · Jury: Heidi Klum, Ellen von Unwerth
22.55 **red.** Magazin
23.55 **Big Stories** (3/8) Show, D 2021 VIP-Families
0.55 **The Masked Singer** (2/6) Show, D 2021 · Rateteam: Ruth Moschner, Rea Garvey
3.30 **The Masked Singer – red. Spezial** Magazin
3.45 **Spätnachrichten**
3.50 **ProSieben In Concert: Rita Ora** Show, D 2018
4.40 **taff** Boulevardmagazin, D 2021

VOX

20.15 AGENTENFILM

James Bond 007 – Casino ...

Um an den skrupellosen Finanzhai Le Chiffre heranzukommen, nimmt Agent James Bond (Daniel Craig) an einer Pokerrunde in Montenegro teil.

5.05 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami · Krimiserie, USA 2010 **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: Frank, Nürnberg · Hauptspeise „Oberfränkisches Rind spielt mit Kürbis, dazu Winterliches aus dem Knoblauchland"
20.15 **James Bond 007 – Casino Royale** Agentenfilm, GB/USA/CZ 2006 Mit Eva Green, Mads Mikkelsen Regie: Martin Campbell FILM ★★★
23.10 **James Bond 007 jagt Dr. No** Agentenfilm, GB 1962 Mit Sean Connery, Ursula Andress, Joseph Wiseman u.a. Regie: Terence Young Connerys erster Auftritt als 007 hat längst Kultstatus erreicht. FILM ★★★
1.25 **vox nachrichten**
1.45 **Medical Detectives** US-Dokureihe · Mordszenarien / Aus dem Hinterhalt / Tod aus dem Nichts / In heimischen Gefilden (bis 5.00)

KABEL 1

20.15 DOKUREIHE

Achtung Abzocke

Peter Giesel (Foto) schaut sich im Internet um und zeigt, wie man betrügerische Dienstleister von seriösen Unternehmen unterscheidet.

5.55 Navy CIS **7.40** Navy CIS: New Orleans **9.30** Blue Bloods – Crime Scene New York · Reagan gegen Reagan / Keinerlei Fragen **11.15** Castle · Käufliche Liebe / Aus Liebe zur Umwelt **13.05** The Mentalist · Sieben Namen · Finale der 5. Staffel **14.00** The Mentalist (1/22) · Wh. der 6. Staffel **14.55** Navy CIS · Donnie und Nicholas **15.50** News **16.00** Navy CIS · Zwei Städte **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Zum Brunnenbäck", Reichenberg **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 **Achtung Abzocke – Betrügern auf der Spur** Dokureihe, D 2021
22.20 **K1 Magazin**
23.20 **Ungeklärt – Mord verjährt nicht** Dokureihe, USA 2015 Spurlos verschwunden
0.20 **Cold Blood – DNA des Verbrechens** Dokureihe, CDN '13 Das Phantom der Oper
1.20 **Kabel Eins Late News**
1.25 **Cold Blood – DNA des Verbrechens** Dokureihe, CDN '11 Die bittere Wahrheit / Der Fast-Food-Killer
3.05 **Kabel Eins Late News**
3.10 **Cold Blood – DNA des Verbrechens** Dokureihe, CDN '11

HR

7.20 Planet Deutschland: 300 Millionen Jahre (3/3) **7.50** Maintower **8.15** Fit in den Tag **8.55** Die Ratgeber **9.25** m€x. **10.10** Querbeet **10.40** Kanada – Albertas schönste Nationalparks **11.25** Giraffe & Co. **12.15** Gefragt – Gejagt **13.00** Zwischen den Zeilen **13.45** Rentnercops **14.30** FILM **Alle Zeit der Welt** TV-Drama, D 2011 **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** Alles Wissen · Brot backen – aber richtig! **21.00** Hanau – Eine Nacht und ihre Folgen **21.45** Re: · Das Attentat von Hanau – Ein Jahr voll Trauer und Wut **22.15** hessenschau **22.30** Hauptsache Kultur **23.00** Operation Bahn **23.45** Egal was kommt (2+3/3) · Eine Sehnsucht. Eine Reise. Einmal um die Welt **1.30** FILM **Alle Zeit der Welt** (Wh. von 14.30)

SWR

6.00 SWR3 Morningshow **8.00** Brisant **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** made in Südwest **10.30** Bauernwelten im Südwesten (1/2) **11.15** Planet Wissen · Alzheimer – Kampf gegen das große Vergessen **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** Oma kocht am besten (BW) / Die Rezeptsucherin (RH) **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Zur Sache BW! / Zur Sache RH! **21.00** Die Wahl im SWR – Die Reportage · Wahlkampf und Corona – Jungpolitiker auf der digitalen Suche nach Wählerstimmen **21.45** Aktuell **22.00** Odysso · Tierische Helfer in der Medizin **22.45** Kunscht! **23.15** Halbe Hütte · Eine Provinzposse **0.45** Zeichen der Zeit **3.15** Odysso

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Hund und Mensch – Das Geheimnis einer Freundschaft **7.50** Der kleine Philosoph Knietzsche **8.25** Markt XL **9.55** Westpol: Eins zu eins **10.25** Lokalzeit **10.55** Planet Wissen · Alzheimer – Kampf gegen das große Vergessen **11.55** Eisbär, Affe & Co. **12.45** Aktuell **13.05** Panda, Gorilla & 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** FILM **Tatort** Der Tod ist unser ganzes Leben · TV-Krimi, D 2017 · Mit Miroslav Nemec **21.45** Aktuell **22.15** Frau tv **22.45** Menschen hautnah · Mit über 30 endlich hören – Natalies langer Weg aus der Stille **23.30** FILM OmU **Sold** Drama, USA 2016 · Mit Niyar Saikia **1.05** FILM **Tatort** (Wh. von 20.15) **2.35** Erlebnisreisen **3.00** Lokalzeiten

BR

5.20 Space Night **6.00** Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** Panoramabilder / Bergwetter **8.40** Tele-Gym **8.55** Leopard, Seebär & Co. **9.45** Seehund, Puma & Co. **10.35** Auf schmaler Spur durch Indien (3/3) **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **12.40** WaPo Bodensee **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Abenteuer Wildnis **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** Schlachthof · Mit Michael Frowin, Günter Grünwald, Hannes Ringlstetter · Live **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Ringlstetter **22.45** Capriccio **23.15** FILM **Sex** TV-Drama, DK 2020 **0.30** Woidboyz on the Road **1.00** Startrampe

NDR

5.15 DAS! **6.00** Sesamstraße **6.20** mareTV **6.35** Lebenswege (1/3) **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** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Abenteuer Frachtsegler **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage (3/10) **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Umbrien – Herz und Seele Italiens **21.00** Portugals wilder Norden **21.45** NDR Info **22.00** Morden im Norden · Unter der Haut / Vollgas **23.35** FILM **Irene Huss** (2/6) Tödliches Netz · TV-Krimi, S/D 2011 · Mit Angela Kovács **1.05** extra 3 **1.50** Kulturjournal **2.20** Mein Norden **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional

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 **11.50** In aller Freundschaft **12.35** FILM **Ach du meine Liebe** TV-Komödie, DDR 1984 · Mit Jaecki Schwarz **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant Classix **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Zug um Zug – Vom Leben auf schmaler Spur (4/4) **20.15** Voss & Team **21.00** Hauptsache gesund · Osteoporose: Neues gegen brüchige Knochen / Brille adé über Nacht! **21.45** Aktuell **22.10** artour **22.40** Nah dran · Müssen Frauen besser sein? **23.10** Lebensläufe · Zwischen Barock und Staatsmacht – Der Maler Willi Sitte **23.40** Herbert Blomstedt dirigiert Werke von Mozart und Vorišek **1.00** Voss & Team **1.45** Hauptsache gesund **2.30** artour

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 **Heiraten ist auch keine Lösung** TV-Komödie, D 2012 **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** Winterferien in der Heimat **15.00** LIVE Heute im Parlament · Live aus dem Abgeordnetenhaus Berlin **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** FILM **Du bist nicht allein** Tragikomödie, D 2007 · Mit Katharina Thalbach **21.45** rbb24 · mit Sport **22.15** FILM **Polizeiruf 110** Blutiges Geld · TV-Krimi, D 2010 · Mit Jaecki Schwarz **23.45** FILM **Somewhere – Verloren in Hollywood** Drama, USA 2010 · Mit Stephen Dorff **1.15** FILM **Du bist nicht allein** (Wh. von 20.15) **2.45** Heimatjournal

tvtv Horoskop

VOM 20. – 26.2.

WIDDER 21.3.-20.4.
Sie sind extrem sensibel und für Täuschungen empfänglich. Lügen und Betrug finden unkontrollierten Zugang.

STIER 21.4.-21.5.
Es ist Ihre Aufgabe, so viele Strukturen und Regeln zu schaffen, wie für eine solide Lebensbasis notwendig sind.

ZWILLINGE 22.5.-21.6.
Sie sollten sich etwas zurückhalten. Häufig ist es klüger abzuwarten. Die Zeit arbeitet für Sie.

KREBS 22.6.-22.7.
Es stehen Tage des Genießens und der Harmonie an. Das, was Sie ausstrahlen, kommt auf Sie zurück. Freuen Sie sich!

LÖWE 23.7.-23.8.
Es geht bergauf! Ihre Partnerschaft wird sich vertiefen. Bleiben Sie bescheiden und überfordern Sie Ihren Partner nicht.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.
Achten Sie darauf, dass Ihr Leben nicht auf eingefahrene Gleise gerät und bleiben Sie interessiert.

WAAGE 24.9.-23.10.
Sie erhalten unerwartet Rückendeckung. Folgen Sie Ihren spontanen Eingebungen, damit liegen Sie richtig.

SKORPION 24.10.-22.11.
Wann haben Sie Ihrem Schatz das letzte Mal „Ich liebe Dich!" gesagt? Tun Sie es doch mal wieder.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.
Zeit für Intimität: Sie suchen bei Ihrem Partner Verständnis, Geborgenheit und Zärtlichkeit.

STEINBOCK 22.12.-20.1.
Sie fühlen sich vernachlässigt? Schmollen Sie nicht, sondern finden Sie den Grund heraus.

WASSERMANN 21.1.-19.2.
Sie können endlich einen Streit beilegen. Ihr Partner hat bereits innerlich Abbitte geleistet.

FISCHE 20.2.-20.3.
Die nächste Zeit hält einige Überraschungen für Sie parat. Werden Sie nicht ungeduldig und bleiben Sie stets locker.

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 Gesundheit

Machen Sie sich schlau

Wer rastet, der rostet. Das gilt auch fürs Gehirn. Gedächtnistraining, neue Aufgaben und Tätigkeiten halten die grauen Zellen fit

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Lauf des Lebens stetig abnimmt. Das trifft nicht zwangsläufig zu. Gedächtnisübungen und die Beschäftigung mit neuen Aufgaben und Herausforderungen „schulen" unser Denkorgan. Die Wahrscheinlichkeit, dass seine Leistungsfähigkeit erhalten bleibt, steigt.
Die Zahl unserer Gehirnzellen ist so groß, dass die Funktion von abgestorbenen Zellen in der Regel von anderen übernommen werden kann. Dazu müssen sich neue neuronale Verknüpfungen bilden. Dieser Prozess wird durch regelmäßige Gedächtnisübungen befördert. Einen ähnlichen Effekt erzielt offenbar das Erlernen neuer Fähigkeiten oder Tätigkeiten. Egal, ob Sie ein neues Hobby – wie etwa das Malen – beginnen, sich eine ganz neue Sprache aneignen oder das Jonglieren lernen – das Gehirn wird in jedem Fall mit solchen Aktionen gefördert. Es kann sozusagen wie ein Muskel trainiert werden.

Diese 6 Alltagsübungen aktivieren Ihre grauen Zellen

- Benutzen Sie ab und zu, etwa beim Schreiben oder Zähneputzen, die Hand, die Sie sonst dafür nicht nehmen.
- Tippen Sie mit dem Daumen auf die Fingerspitzen, vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger und zurück. Erst eine Hand, dann die andere, dann beide zusammen. Erst langsam, dann schnell.
- Lesen Sie regelmäßig Bücher, Zeitschriften, Zeitungen.
- Legen Sie ab und zu einen Text umgekehrt vor sich auf den Tisch und lesen ihn so.
- Denken Sie sich einen Satz aus und sprechen Sie dessen Wörter laut in umgekehrter Reihenfolge.
- Lassen Sie beim Einkaufen die Einkaufsliste in der Tasche. Legen Sie, was Sie sich gemerkt haben, in den Einkaufswagen. Vergleichen Sie dann mit der Liste.

Sie müssen kein Großmeister sein ... Schach ist in jeder Spielstärke gut fürs Gehirn

Die gute Nachricht: Schon ein zehnminütiges tägliches Gedächtnistraining zeigt positive Effekte. Und: Es gibt viele kleine Übungen, die Sie wunderbar in den Alltag integrieren können. Einige davon finden Sie im Kasten oben. Um ein Leben lang leistungsfähig zu bleiben, braucht unser Denkapparat aber auch hochwertige Nährstoffe. Deshalb ist eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse die beste Basis für einen fitten Geist.

Fotos: Fotolia, Colourbox | Text: Renate Papazoi

...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-KOMÖDIE

Väter allein zu Haus: Andreas

Andreas (Tobias van Dieken, l.) tut sich schwer damit, nicht mehr als Vollzeitvater gefragt zu sein. Außerdem braucht er einen Job.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 Tagesschau
9.05 Live nach Neun
9.55 Ski nordisch: WM · Nord. Kombination: Skispringen (HS 106) LIVE
11.35 Golden Girl
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 **Sportschau** Ski nordisch: WM, Nordische Kombination, 10 km Langlauf **16.50** Ski alpin: Weltcup, Abfahrt Damen, Zsfg. **17.05** Ski nordisch: WM, Skispringen, Team Damen (HS 106), 1. und 2. DG **19.05** Geheimsache Doping (Film von Hajo Seppelt) LIVE
19.45 **Sportschau vor acht**
19.50 **Wetter / Börse**
20.00 **Tagesschau**

20.15 **Väter allein zu Haus: Andreas** (4/4) FILM ★★
TV-Komödie, D 2021 · Mit Steve Windolf, David Rott
Regie: Esther Gronenborn *NEU*
21.45 **Tagesthemen**
22.15 **Polizeiruf 110** Starke Schultern · TV-Krimi, D 2018 · Mit Claudia Michelsen, Matthias Matschke, Felix Vörtler u.a. FILM ★★
Regie: Maris Pfeiffer
23.45 **Brokenwood – Mord in Neuseeland** (4/4) Tödliche Jagd TV-Krimi, NZ 2014 · Mit Neill Rea, Fern Sutherland, Pana Hema Taylor · Regie: Mike Smith FILM ★★★
1.15 **Tagesschau**
1.20 **Väter allein zu Haus: Andreas** (4/4) TV-Komödie, D 2021 (Wh. von 20.15) FILM ★★
2.50 **Tagesschau**
2.55 **Brokenwood – Mord in Neuseeland** (4/4) Tödliche Jagd TV-Krimi, NZ '14 (Wh. v. 23.45) FILM ★★★

ZDF

20.15 KRIMISERIE

Der Staatsanwalt

Im Mordfall eines IT-Unternehmers befragt Reuther (Rainer Hunold) dessen Frau (Louisa von Spies). Sie wollte Dokumente vernichten.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2009 · Wo ist Mama?
11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2016 · Wechselschritt
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 2016 · Eine Überraschung für Hansen
17.00 **heute**
17.10 **hallo deutschland**
17.45 **Leute heute**
18.00 **SOKO Wien** Krimiserie, D/A 2020 · Wien sehen und sterben
19.00 **heute / Wetter**
19.25 **Bettys Diagnose** Krankenhausserie, D 21 · Wachgerüttelt

20.15 **Der Staatsanwalt** Krimiserie, D 2021 · Gelöscht
21.15 **SOKO Leipzig** Krimiserie, D 2021 · Dunkle Triade
22.00 **heute-journal**
22.30 **heute-show** Nachrichtensatire
23.00 **ZDF Magazin Royale** Talkshow, D 2021
23.30 **Das Literarische Quartett** Talkshow, D 2021
Über aktuelle Bücher diskutieren Thea Dorn und Gäste
0.15 **heute journal update**
0.30 **Aufgeklärt – Spektakuläre Kriminalfälle** Doku, D 2019 · Falsche Fährten: Der Fall Walter Sedlmayr
1.15 **ZDF-History** Dokureihe, D 2018
Die zwei Leben des Falco
2.00 **Terra X** Faszination Erde (1/3): Makaronesien: Oasen in der blauen Wüste
2.45 **Terra X** Dokureihe, D 2017

RTL

20.15 SHOW

Let's Dance

Die Juroren Jorge González, Motsi Mabuse und Joachim Llambi (v.l.) laden alle Teilnehmer der neuen Staffel zum Kennenlernen ein.

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 Wir lieben Tiere – Die Haustiershow
15.00 **Tierretter mit Herz** Doku-Soap
16.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal** Show
16.30 **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 · Felix sagt Nazan die ganze Wahrheit über die Entführung seiner Mutter.

20.15 **Let's Dance** (1/13) LIVE
Neue Folgen der Show
Wer tanzt mit wem? Die große Kennenlernshow · Kandidaten: Jan Hofer, Nicolas Puschmann, Auma Obama, Kai Ebel , Valentina Pahde, Mickie Krause, Senna Gammour, Erol Sander, Lola Weippert, Rúrik Gíslason, Ilse DeLange, Kim Riekenberg, Vanessa Neigert, Simon Zachenhuber · Mod.: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich
23.30 **Exclusiv spezial** (1/3) Neue Folgen · Moderation: Frauke Ludowig · Live
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **Der Bachelor** (6/9) Doku-Soap, D 2020
Mit Niko Griesert
2.15 **Let's Dance** (1/13) Show, D 2021
Wer tanzt mit wem? Die große Kennenlernshow

SAT. 1

20.15 KOMÖDIE

Man lernt nie aus

Als Praktikant im Modeunternehmen von Jules Ostin (Anne Hathaway) erobert der Rentner Ben (Robert De Niro) die Herzen der Kollegen.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Moderation: Alina Merkau, Daniel Boschmann **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schulien **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 · Moderation: Ruth Moschner **19.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Man lernt nie aus** FILM ★★★
Komödie, USA 2015 · Mit Zack Pearlman, Anders Holm, Rene Russo · Regie: Nancy Meyers
22.40 **Knallerfrauen** Comedyshow, D 2012
23.40 **Switch Reloaded** Comedyshow, D 2008
0.40 **Sechserpack** Comedyshow, D 2010
1.35 **Die dreisten drei – Die Comedy-WG** Show, D 2009
2.50 **Knallerfrauen** Comedyshow, D 2012
3.35 **Switch Reloaded** Comedyshow, D 2008
4.20 **Sechserpack** Comedyshow, D 2010

PRO 7

20.15 SHOW

Das Duell um die Welt

Für das Team von Joko (r.), bestehend aus dem Model Stefanie Giesinger und dem Musiker Bosse, geht es in die Schweiz und in die USA.

5.30 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.50** 2 Broke Girls **9.45** Man with a Plan **10.35** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing Flaggenparade / Mandys Quarterback **13.20** Two and a Half Men · Wie im Hamsterkäfig / Unmusikalisch und arrogant / Ein Mann braucht höhere Ziele **14.40** The Middle · Der Kuss / Der Weihnachtsbaum **15.40** The Big Bang Theory · Sag's nicht weiter / Souvlaki statt Pizza / Die Antilope im Curry **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 **Das Duell um die Welt – Team Joko gegen Team Klaas** Show, D 2021
Mit Stefanie Giesinger, Bosse, Jan Köppen, Micky Beisenherz
Mod.: Jeannine Michaelsen, Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
0.15 **Die beste Show der Welt** Show, D 2017 · Experte: Oliver Kalkofe. Gast: Stefanie Kloß, Sasha, Tim Bendzko, Herman the German, Thorsten Legat, Evil Jared Hasselhoff, Palina Rojinski, Paul Janke, Nikeata Thompson, Alexander Klaws
4.00 **Watch Me** Magazin
4.10 **Spätnachrichten**

VOX

20.15 DRAMASERIE

Chicago Fire

Otis (Yuri Sardarov) setzt alles daran, Lilly zu beeindrucken. Daher muss die Eröffnung des „Molly's North" ein voller Erfolg werden.

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: Nicole, Nürnberg · Vorspeise: Alles Karpfen oder was? Hauptspeise: Schaufel trifft rolliges Rind Nachspeise: Nürnberger Leckereien zum Schluss

20.15 **Chicago Fire** Dramaserie, USA 2018 · Was bleibt...
21.15 **Chicago Fire** Dramaserie, USA 2017 · Der Schützling
22.10 **Chicago Fire** Dramaserie, USA 2018 · Dicke Luft
23.05 **Chicago Fire** Dramaserie, USA 2018 · Heißes Eisen
0.00 **vox nachrichten**
0.20 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe · Grauenhaftes Erwachen / Tödliches Blei
2.00 **Snapped – Wenn Frauen töten** Dokureihe, USA 2016
Patricia Olsen / Sabrina Zunich
3.30 **Medical Detectives** Dokureihe

KABEL 1

20.15 KRIMISERIE

Navy CIS

Warum bricht Corporal Beck plötzlich tot zusammen? Nick (Wilmer Valderrama) wendet sich an dessen Begleiter Henry, der offenbar mehr weiß.

6.00 Navy CIS **7.40** Navy CIS: New Orleans Finale der 2. Staffel **9.30** Blue Bloods – Crime Scene New York · Keinerlei Fragen / Ein Held zu viel **11.15** Castle · Die fünfte Kugel / Eine Rose für immer und ewig **13.10** The Mentalist · Krimiserie, USA 2013 Redbird / Höhenangst **15.00** Navy CIS Mädchenhandel **15.50** News **16.00** Navy CIS · Krimiserie, USA 2016 · Unter Druck **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt „Tisch 7", Schweinfurt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

20.15 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2017 Der Querkopf
21.15 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2017 Eine Schüssel voller Kirschen
22.15 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie, USA 2017 · Lügen gehört zum Job
23.15 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie, USA 2017 · Alte Gauner
0.10 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie, USA 2011 · Kurssturz
1.05 **Kabel Eins Late News**
1.10 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2017 Der Querkopf / Eine Schüssel voller Kirschen
2.45 **Kabel Eins Late News**
2.50 **Navy CIS: L.A.** Lügen gehört zum Job / Alte Gauner
4.15 **Navy CIS: L.A.** Kurssturz

HR

5.45 Sturm der Liebe **6.35** Geronimo Stilton **6.55** Tiere bis unters Dach **7.25** Kelten in Hessen **7.40** Videolexikon **8.00** Fit in den Tag **8.45** Die Ratgeber **9.15** Alles Wissen **10.00** Re: **10.30** Labrador – Kanadas vergessene Wildnis **11.15** Giraffe & Co. **12.05** Gefragt – Gejagt **12.50** Die Bergpolizei **13.40** Mord mit Aussicht **14.30** FILM **Für immer 30** TV-Komödie, D 2011 **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** Rhodos – Helios in LOVE **21.00** Vielseitiges Korfu – Von den Göttern verwöhnt **21.45** hessenschau **22.00** NDR Talk Show · Gäste: siehe NDR **0.00** Verurteilt! · Der Katzen-Sniper **1.05** Die Florian Schroeder Satireshow **1.50** FILM **600 Kilo pures Gold!** Abenteuerfilm, F 2010 **3.20** Rhodos – Helios in LOVE

SWR

6.00 SWR3 Morningshow **8.00** Brisant Classix **8.40** Rentnercops **9.30** Eisenbahn-Romantik **10.00** Oma kocht am besten **10.30** Expedition in die Heimat **11.15** Planet Wissen · Endlagersuche – Wohin mit unserem Atommüll? **12.15** Quizduell – Der Olymp **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** Fahr mal hin **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Expedition in die Heimat · Winterglück im Allgäu **21.00** Handwerkskunst! · Wie man ein Küchenmesser macht **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé · Zuhause ist's am Schlimmsten – Angst und Gewalt daheim **23.30** Stuttgarter Besen 2020 · Hölzerner Besen + Publikumspreis **0.00** kabarett.com · William Wahl **0.45** Sträter **1.30** Klaus Birk: „Liebe Dich"

WDR

5.25 Lokalzeiten **7.20** Feldküche – Vom Acker direkt in den Topf **8.25** maischberger. die woche **9.40** Aktuelle Stunde **10.25** Lokalzeit **10.55** Planet Wissen · Endlagersuche – Wohin mit unserem Atommüll? **12.00** Abenteuer Erde **12.45** Aktuell **13.05** Panda, Gorilla & Co. **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** Viel für wenig · Bestes Fleisch und viel Gemüse – Björn Freitags gesunde Familienküche **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** 305 km Rhein-Geschichten – Von Golden Gate und großen Geschäften (2/2) **21.00** Unser Westen · Unsere besonderen Plätze und Straßen **21.45** Aktuell **22.00** Kölner Treff **23.30** Nicht dein Ernst! · Körper · Mit Meltem Kaptan **0.15** Kölner Treff **1.45** Erlebnisreisen **2.00** 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, Seebär & Co. **9.45** Seehund, Puma & Co. **10.35** Querbeet Classix **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** Die jungen Ärzte **12.40** WaPo Bodensee · Finale der 1. Staffel **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Abenteuer Wildnis **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 Alpenküche (1/7) · Pfaffenwinkel **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert und Staller (1+2/16) · Krimiserie, D 2017 · Der Räucherschorsch dreht durch / Heiliger Zorn **21.50** Rundschau Magazin **22.05** Auf bairisch g'lacht! **22.50** FILM **Man nannte ihn Hombre** Western, USA 1966 **0.25** FILM **Die eiserne Maske** Abenteuerfilm, F/I 1962 **2.10** Wir in Bayern

Ein absolutes Muss – nicht nur für Naturfreunde:

Unsere faszinierende Vogelwelt

Sensationell - nur für kurze Zeit als 24-teiliges Komplett-Set erhältlich!

BAYERISCHES MÜNZKONTOR®

Mit reinstem **Feingold** (999/1.000) veredelt!

Ø je ca. 33 mm

10 Teilzahlungen à **19,95 €!** (statt regulär 959,– €) PORTOFREI!

KEINE WEITEREN VERPFLICHTUNGEN!

- Edel vergoldet, mit aufwendiger Farbauflage
- Streng limitiert auf weltweit nur 999 Komplett-Editionen
- In hoher Münz-Prägequalität „Stempelglanz"
- Exclusiv nur beim BAYERISCHEN MÜNZKONTOR® erhältlich

Luxuriöse Münz-Kassette für Ihre Sammlung GRATIS!

GRATIS FÜR SIE! Ein hochwertige Taschenuhr „Europa" (regulärer Preis: 49,95 €)
- Filigrane Gravur auf dem Uhrendeckel
- Inclusive dezent schimmernder Kette

BAYERISCHES MÜNZKONTOR®, eine Marke der HMK V AG, Verantwortlicher i.S.d. DSGVO und Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

☒ **JA!** Ich bestelle **PORTOFREI** das Komplett-Set „Europäische Singvögel" **(Art.-Nr. 196-128-0)** - bitte ankreuzen:

❑ zu 10 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 19,95 € oder

❑ zum einmaligen Komplett-Preis von 199,50 € (regulärer Verkaufspreis 959,– €)

Ich gehe GARANTIERT keine weiteren Verpflichtungen ein und darf die Taschenuhr in jedem Fall behalten! Sie erhalten das Komplett-Set mit 60-tägigem Rückgaberecht. Bei Nichtangabe der Zahlungsweise gehen wir davon aus, dass Sie die Zahlung zum einmaligen Komplett-Preis wünschen.

Mit meiner Bestellung willige ich ein, weitere interessante Angebote und Informationen des Bayerischen Münzkontors zu erhalten. Sollten Sie keine Werbung wünschen, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit per Nachricht in Textform an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg oder per Email widersprechen.

Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs.1 f DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie jederzeit auf www.muenzkontor.de abrufen oder bei uns anfordern können. **Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen.** Kurze Nachricht an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg genügt.

Schnell und bequem per Telefon bestellen:
0800 / 90 70 50 42
(KOSTENFREI aus dem dt. Festnetz)
Rufen Sie uns gleich kostenlos an!
Jeder telefonische Besteller erhält einen edlen Kugelschreiber mit SWAROVSKI® ELEMENT als Geschenk!

Meine Anschrift ❑ Frau ❑ Herr

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

Postleitzahl Wohnort

Es gelten die AGB des Bayerischen Münzkontors®. Diese können Sie unter www.muenzkontor.de nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Datum Unterschrift

90Y-09

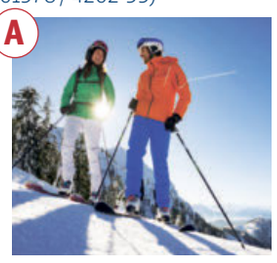
Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:
Bayerisches Münzkontor • Abt. Reservierung • 63735 Aschaffenburg • kundenbetreuung@muenzkontor.de

tvtv Preisrätsel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

So einfach geht's: 1. Rätsel lösen 2. Wunschpreis(e) aussuchen 3. Nummer(n) wählen (Beispiel für 500 €: 01378 / 4202-53)

2 x Urlaub für zwei in Tirol (A)



Winter wie Sommer ein perfekter Urlaub mit Wellness, Sport und Genuss in der Region Kaiserwinkl! Gewinnen Sie **je 3 Nächte für zwei Personen in einem 4*Hotel** der Region. Genießer-Pension und eine Massage pro Person sind inklusive. Infos: **www.kaiserwinkl.com**

Telefon Durchwahl: **51** / SMS: **rtv51**

10 Glücks-Lose gewinnen (B)

Ihre Extraportion Glück: Gewinnen Sie **1 von 10 Glücks-Losen der Aktion Mensch** (Wert: je 156 Euro) und damit für sechs Monate jede Woche die Chance auf bis zu 2 Mio. Euro. Bei der großen Sonderverlosung am 2. März warten 25 Mio. Euro extra. **www.aktion-mensch.de**

Telefon Durchwahl: **52** / SMS: **rtv52**

Bargeldpreis: 500 Euro (C)

Am Telefon die Durchwahl: **53** oder per SMS: **rtv53**

freudige Wahrnehmung / Vortrag		großes Kirchenbauwerk		hin und ...		Lebensbund / Verbrechen	wissen	
			2	Kfz-Warngerät / Schiffsetage	6			
Windrichtung / kurz für: zu dem							unbek. Flugobjekt	
		1	italien.: ja		handeln			3
Sülze		Wolle liefernde Tiere		5				
	4				Töpfermaterial			

rtv 21-07 SR

Fotos: Veranstalter, Hersteller

Lösung Rätsel 1 2 3 4 5 6

Teilnahmeschluss 07.03.2021

Telefon:

EINFACH-CHANCE: **01378/42 02 +** Durchwahl Wunschgewinn*

MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 720 +** 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: 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: **A, B** oder **C**

Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung d. Sachpreise. Teilnahme ab 18 Jahren. Mehrfachteilnahme möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ausgeschlossen ist die Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder sonst. gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter der rtv media group GmbH und deren Angehörige. Lösung und Gewinner nach Teilnahmeschluss: www.rtv.de. Löschung der Teilnehmerdaten (Gewinner ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den rtv-Gewinnspielen finden Sie beim Impressum.

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 Classix **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** Leopard & Co. **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** die nordstory · Hamburgs Hütten und Paläste **21.15** Heimatküche (1/4) · Neue Folgen · Kulinarische Schätze vom Niederrhein **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show · Gäste:Ralf Moeller, Barbara Becker, Christine Westermann, Edin Hasanovic, Riccardo Simonetti, Jendrik Sigwart **0.00** Käpt'ns Dinner (2/6) **0.30** NDR Talk Show **2.30** Mein Norden **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional

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 **Das Traumpaar** TV-Komödie, D 2008 · Mit Jaecki Schwarz **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant Classix **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Sehnsucht nach Sommer · Eine musikalische Reise in die Sonne mit Beatrice Egli **21.45** Aktuell **22.00** Riverboat **0.00** FILM **Ich war neunzehn** Kriegsdrama, DDR 1968 · Mit Jaecki Schwarz **1.55** Weißt du, was ich mir wünsche? · Kurzfilm, D 2012 **2.10** Elefant, Tiger & Co. · Geschichten aus dem Leipziger Zoo **2.35** Tierisch, tierisch · Das Tiermagazin des MDR **3.00** SachsenSpiegel **3.30** Sachsen-Anhalt Heute

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 **Utta Danella – Die Himmelsstürmer** TV-Melodram, D 2014 · Mit Jule Ronstedt **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 will (k)ein Kind von Dir** TV-Komödie, D 2016 · Mit Franziska Weisz **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** Best of Hape Kerkeling **21.45** rbb24 · mit Sport **22.00** Abendshow Eine Woche Wahnsinn · Live **22.30** Lebenslieder (4/4) · Gast: Daniel Hope (Geiger) **23.15** Tina Turner – The Best **0.00** Knapp daneben · Musik & Talk mit Heiner Knapp Mit Nico Santos (Sänger und Songschreiber) **1.35** Kontraste **2.05** Lebenslieder (4/4) **2.50** Abendshow **3.20** Gartenzeit