

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!

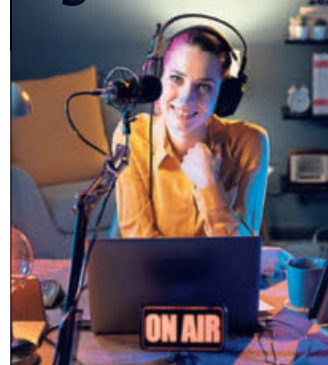
OWL am Sonntag

Bielefeld / Altkreis Halle

Nr. 13 • Samstag, 27. März 2021

www.owl-am-sonntag.de

Traumjob
gesucht?



wb-jobs.de

tv tv XXL

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

Heute in der Ausgabe

■ **Westfälisch genießen**
Gastronomen und Köche
stellen ein Menü für die
Osterfeiertage zusammen.

■ **Kunsterlebnis**
14 mehr als 100 Jahre alte
Ölgemälde auf dem Haller
Kirchplatz zu sehen.

■ **Digitales Museum**
Maria Tölle speist Face-
book-Seite mit historischen
Bildern aus Stukenbrock.

Wie gehen Sie mit dem Lockdown um?

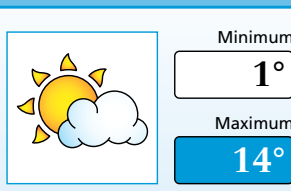
Der seit mehr als drei Mo-
naten geltende harte Lock-
down zur Bekämpfung der
Corona-Pandemie gilt um
drei Wochen länger bis zum
18. April. Wie weit danach
Schritte in Richtung Normali-
tät möglich sein könnten,

lässt sich nicht
realistisch ab-
sehen.

Wie gehen
Sie mit dem
neuerlichen
Lockdown um?
Welche Strategien haben Sie
möglicherweise entwickelt,
um nicht in Dauerfrust und
Lethargie zu verfallen?

**Schreiben Sie bis Montag,
29. März, an OWL AM
SONNTAG, Sudbrackstraße
14-18, 33611 Bielefeld,
oder per E-Mail an owl-
am-sonntag@westfalen-blatt.
de. Bitte denken Sie daran,
uns Ihren Namen und Ihre
Adresse mitzuteilen.**

Das Wetter heute



Die Macht des Mondes

Die einen haben den Einfluss des Mondes schon immer gespürt, die anderen haben es nicht ernst genommen. Neue Studien aus Washington und Würzburg scheinen jetzt jedoch zu belegen, dass uns der Mond und seine Phasen tatsächlich beeinflussen.

Foto: Pixabay

Neue Studien zeigen Einfluss auf den Menschen

Nachtruhe, Haarwachs-
tum, Geburten oder Gewicht:
Viele Menschen sind über-
zeugt, dass der Mond Ein-
fluss auf Körper und Ge-
sundheit nimmt. Nun schei-
nen zwei Studien den Mond-
gläubigen zumindest teilwei-
se Recht zu geben: Wie For-
scher im Fachblatt „Science
Advances“ berichten, könn-
ten Mondphasen sowohl auf
Schlafmuster wie auch auf
Menstruationszyklen von
Frauen wirken.

Für die erste Studie statteten
Forscher um Biologe
Leandro Casiraghi von der
Universität von Washington
98 Probanden mit Schlafsen-
soren am Handgelenk aus.
Dabei handelte es sich um
indigene Einwohner dreier
argentinischer Dörfer mit je
gar keinem, wenig oder
durchgängigem Zugang zu
Elektrizität. Deren Schlaf-
daten wurden mit denen von
464 US-Studenten aus Seat-

tle ergänzt.

In allen Gruppen gingen
die Menschen in den drei bis
fünf Tagen vor Vollmond
später ins Bett und schliefen
kürzer. Der beobachtete Ef-
fekt war indes an Orten mit
regelmäßiger Elektrizität
weniger stark ausgeprägt.

So schliefen Menschen
ohne Strom in dunklen
Nächten 25 Minuten länger
als in Vollmondnächten, bei
Menschen mit eingeschränk-
tem Zugang zu Licht waren
es 19 Minuten und bei jenen
mit vollem Zugang 11 Minu-
ten.

Ob auch der weibliche
Zyklus vom Mond beeinflusst
werden kann, das prüften
die Autoren der zweiten
Studie. Dafür wurden die
Menstruationszyklen von 22
Frauen aus einem Zeitraum
von durchschnittlich 15
Jahren ausgewertet und
dann mit dem entsprechen-
den Mondzyklus abgegli-

chen.

Nach Auskunft der Stu-
dienleiterin Charlotte Först-
ter von der Universität
Würzburg setzt sich der
Mondzyklus aus drei Teilen
zusammen: Dem Wechsel
zwischen Voll- und Neu-
mond, der Position des Mon-
des relativ zum Äquator bei
der Umrundung der Erde
und der sich verändernden

Entfernung zwischen den
beiden. Das nächtliche
Mondlicht scheine der
stärkste Taktgeber zu sein.

Es folgten nicht alle Frau-
en den Mondzyklen und
wenn doch, dann nur für be-
stimmte Zeiträume: Im
Durchschnitt trat bei Frauen
unter 35 Jahren die Menst-
ruation in knapp einem Vier-
tel der erfassten Zeit syn-

chron mit dem Voll- oder
Neumond auf, bei Frauen
über 35 Jahren nur in knapp
einem Zehntel der Zeit. Die
Synchronität nehme außer-
dem nicht nur mit zuneh-
mendem Alter ab: Sie schei-
ne auch in dem Maße zu sin-
ken, in dem Frauen nachts
künstlichem Licht ausgesetzt
seien.

Christian Cajochen, Leiter
der Abteilung Chronobiolo-
gie an den Universitäten
Psychiatrischen Kliniken Bas-
sel, bezeichnet in einer un-
abhängigen Einordnung bei-
de Untersuchungen als qua-
litativ hochwertig – die aktu-
ellen Ergebnisse gäben
wertvolle Hinweise für kom-
mende Studien. „Um wirkli-
che Kausalitäten zu erken-
nen, müssten Probanden
über einen längeren Zeit-
raum in einer abgeschlosse-
nen Laborumgebung stu-
diert werden“, sagt Cajo-
chen.

Osterfest und Vollmond

Was hat eigentlich Ostern mit Vollmond zu tun? Kalenda-
risch gesehen – alles. Denn Ostern wird immer am Sonn-
tag nach dem ersten Vollmond im Frühling gefeiert. Das
wird so bestimmt: Der 21. März ist (meistens) der Früh-
lingsanfang. Von dort aus suchen wir den nächsten Voll-
mond im astronomischen Kalender und am darauf folgen-
den Sonntag feiern wir dann Ostern. So ergibt sich ein
Zeitfenster für Ostern zwischen dem 22. März und dem
25. April. In diesem Jahr ist der Frühlingsvollmond am
28. März, dementsprechend Ostern am 4. April.

Sommerzeit beginnt

Für die Sommerzeit gilt
jedes Jahr die gleiche
Regel: Die Zeit wird am
letzten Sonntag im März
umgestellt. Von diesem
Wochenende an ticken die
Uhren also wieder anders.
In der Nacht zum Sonntag
werden sie von 2 auf 3 Uhr
vorgestellt. Foto: Pixabay

Stricken geht auch online

Steinhagen. Das Familien-
zentrum Steinhagen bietet
immer dienstags von 17 bis
18.30 Uhr ein Online-Strick-
café an. Interessierte mit
Grundkenntnissen im Stri-
cken können sich unter der
Anleitung von Annette Hen-
nefeld austauschen und bei
Fragen helfen lassen. Aber
es kann auch einfach nur ge-
meinsam gestrickt werden.
Das Familienzentrum möch-
te besonders auch Menschen
ermutigen teilzunehmen, die
sich bisher noch nicht so
richtig an Online-Treffen he-
rangewagt haben.

Anmeldungen und Unter-
stützung direkt beim Familien-
zentrum Steinhagen per
E-Mail an familienzent-
rum.steinhagen@diakonie-
halle.de oder unter Telefon
05204/888213.

Ihren Combi-Prospekt
finden Sie im Innenteil.

Combi

Moin. Frisch. Nebenan.

Gilt nicht für alle Verteilgebiete



Jacke?? Wellensteyn!!

Wellensteyn
Clothing Company

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr

Samstag 10 bis 18 Uhr

Inh. InHo-GmbH-Store Bielefeld

Tel.: (0521) 528 141 88

Wellensteyn
Clothing Company

Wellensteyn-Store Bielefeld · Inh. InHo-GmbH · Obernstr. 19–23/am Altstadtcarree
Sie finden uns auch: Hannover-City · Georgstraße 54 – Grömitz/Ostsee · Seestraße 10

Staatliche Garantie für eine Lehrstelle?

Leser bewerten Forderung der Bertelsmann-Stiftung als zu einseitig — Jugend sei auch selbst gefordert

Junge Menschen sind die Verlierer der Corona-Pandemie. Zu dem Schluss kommt die Bertelsmann-Stiftung und fordert eine staatliche Garantie für Ausbildungsplätze. „Ansonsten laufen wir Gefahr, eine immer größere Bugwelle an nicht ausgebildeten Jugendlichen vor uns herzuschieben“, sagt Stiftungsvorstandsmitglied Jörg Dräger. Ist die Forderung der Bertelsmann-Stiftung berechtigt oder ist Ausbildung vorrangig eine Sache der Privatwirtschaft, aus der sich der Staat heraushalten sollte? So lautete die Sonntagsfrage in der Vorwoche. Und das sind die Antworten der Leserinnen und Leser:

Handwerk wird es immer geben

Es gibt ja laut Zeitung immer noch unbesetzte Lehrstellen. Die jungen Leute wollen offensichtlich kein Handwerk mehr erlernen. Dabei wird es Handwerk, das bekanntlich goldenen Boden hat, immer geben. Nicht Jeder kann mit Computern umgehen. In jeden Fall müssen Lehrstellen gefördert werden.
Brigitte Buschkühle, Bielefeld

Aufgabe der Unternehmen

Ob nun Industrie, Handwerk, Handel oder Dienstleistung – die Privatwirtschaft betrachtete es von jeher als ihre Sache, jungen Menschen eine berufliche Ausbildung zu bieten. Eben, weil es ja auch um die künftigen Nachwuchskräfte ging. In der Vergangenheit klagte vor allem das Handwerk über den Mangel an Bewerbern, viele Lehrstellen konnten nicht besetzt werden. Nun hat Corona alles verändert, gleichsam umgekehrt. Doch was genau verstehen die Experten aus der Denkfabrik Bertelsmann unter einer staatlichen Garantie? Es müssen folglich



Aber die Methode der Lehrwerkstätten sollte vielleicht die Bertelsmann-Stiftung und die Politik ernsthaft ins Auge fassen. Zum Beispiel in Berufen, die künftig eine gut bezahlte Stelle garantieren.
Hubert Laufer, Gütersloh

Eltern und Lehrer sind gefragt

Es ist ein Für und Wieder, es sprechen gute Gründe dafür. Die Zeit wird es zeigen, wie diese Vorschläge allgemein zum Tragen kommen werden. Entscheidend sind die Lehrkräfte und das Elternhaus, es ist eine reine Privatangelegenheit. Der Staat sollte außen vor bleiben. Er hat in diesem Fall kein Mitspracherecht. Da sind die Lehrer und Eltern in der Pflicht. Es würde auch den Rahmen sprengen. Alles sollte bleiben wie gewohnt. Der Vorschlag von Bertelsmann kann schnell wieder zu den Akten.
Ruth-Marie Siedschlag, Gütersloh

Schule soll den Grundstein legen

Haben wir zur Zeit viele Lehrstellen gar nicht besetzt, weil junge Leute gar kein Interesse daran haben? Sind Schulen auf dem neuesten Stand? Eine gute Grundausbildung in Form von gutem Deutsch in Schrift und Sprache, Rechnen ist wichtig. Dann sollte es eine geförderte Lernzeit geben, bestehend aus Lehrkörpern und Ausbildern aller Branchen in Verbindung mit den normalen Lehrern. Allein im Studium (Uni) liegt auch keine Zukunft. Bedenken wir den Spruch: „Handwerk hat goldenen Boden“.
Gunter Wiljes, Bielefeld

Verkabeln und Verdrahten ist in diesem Fall ihre Aufgabe: Sabine Gerbrecht hat ihre Ausbildung mittlerweile erfolgreich bestanden. Viele andere Jugendliche haben dagegen große Probleme, eine Lehrstelle zu finden,

weshalb die Bertelsmann-Stiftung eine staatliche Garantie auf einen Ausbildungsplatz fordert. Ansonsten würde bedingt durch die Corona-Krise eine Bugwelle an nicht ausgebildeten Jugendlichen entstehen. Foto: avs

ausreichend Betriebe gefunden werden, die genügend Lehrstellen schaffen und die Berufsanfänger brauchen keinesfalls irgendeine Lehrstelle, sondern eine Ausbildung, die zu ihren Zukunftsplänen, zu ihren Stärken und zu ihrer Persönlichkeit passt. Mit einer Ausbildungsplatzgarantie sind daher bestimmt nicht alle Probleme beseitigt. Sie könnte behilflich sein, aber längst nicht in allen Fällen. Die Bertelsmann-Denkfabrik gilt schon als einflussreich, aber keiner dieser Avantgardisten verfügt über hellseherische Talente. Und ohnedies: Was in der Theorie perfekt funktioniert, das läuft in der Praxis keines-

wegs immer problemlos. Fazit: Eine staatliche Prämie kann in bestimmten Fällen nutzen, aber längst nicht in allen. Die Ausbildung des Nachwuchses bleibt weiterhin in erster Linie die Aufgabe der Unternehmen.
Doris Witte, Löhne

Jugend ist auch selbst gefordert

Das wäre zu schön, um wahr zu sein. Aber so etwas lässt sich nicht so leicht verwirklichen. Ich finde schon, dass der Staat hilfreich eingreifen sollte. Aber das ändert nichts daran, dass sich die jungen Menschen auch selbst bemühen müssen, eine Lehrstelle zu finden, – zumal sie ja auch

herausfinden müssen, was sie für einen Beruf ergreifen möchten. Hilfe vom Staat – ja, auf alle Fälle. Nur den Staat verantwortlich machen – nein.
Dietlind Wunder, Gütersloh

Ohne Interesse keine Ausbildung

Wer das Recht auf Ausbildung fordert, muss auch die Pflicht zur Ausbildung fordern. Wer einen Beruf erlernen will, braucht nicht nur das Interesse, auch vielleicht Begabung und fundierte Schulbildung. Schon als Kurrierfahrer braucht man neben einer Erlaubnis die deutsche Sprache in Wort und Schrift. Ich kenne etliche Hand-

werker, die es schon seit Jahren versuchen, geeignete und gewillte Personen zu finden, welche sich ausbilden lassen möchten. Man kann niemanden dazu zwingen, einen Beruf zu erlernen, wo null Interesse besteht. Und wer arbeitet heute noch in dem Beruf, den er vor 30 Jahren erlernt hat? Wer weiß heute, was in 30 Jahren benötigt wird? Wenn ich Menschen Arbeit gebe, muss ich sie auch bedarfsgerecht ausbilden. Ausbildung auf Vorrat oder auf Verdacht funktioniert nicht. Und was ist mit der verlorenen Corona-Generation? Wie sollen die einen Beruf erlernen, wenn die Grundlagen lückenhaft sind? Der Ausbildungsbetrieb kann nicht nachholen, was vorher nicht vermittelt wurde. Auch kann ich nur aus-

bilden, wenn ich Wissen und Können vermitteln kann. Der erlernte Beruf muss dann auch ausgeübt werden können.
Günther Gruner, Halle

Garantie gibt es nicht

Die Bertelsmann-Stiftung dürfte wissen, dass der Staat gar nichts garantieren kann. Ich habe in einer Lehrwerkstätte ab 1949 einen Beruf erlernt, den es nach der Lehre gar nicht mehr gab. Langsam kapierte ich, dass man uns junge Leute von der Straße holen wollte. Dies erzähle ich, weil ich durchaus weiß, was es für junge Leute bedeutet, keine Perspektive zu haben.



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.

www.westfalen-blatt.de

WESTFALEN-BLATT Portalwelt



wb-immo.de



wb-trauer.de



wb-jobs.de



wb-auto.de



wb-azubi.de

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

Neue Marken bei Müllabfuhr

Werther. Die Stadt Werther erinnert an das Aufkleben der neuen Kontrollmarken auf die Restmüll- und auf die Komposttonne. Die Marken sind bereits Anfang Februar mit den Gebührenbescheiden verschickt worden. Wichtig ist, die neuen Gebührenmarken ab sofort gut sichtbar auf die Deckel der Restmüll- und Komposttonnen zu kleben.

„Abfallbehälter ohne gültige Marke werden ab Anfang April nicht mehr entleert“, mahnt Abfallberaterin Simone Marquardt. Auf die Restmüllbehälter kommt eine blaue, auf die Komposttonne eine orangefarbene Marke.

Fremdsprachen digital lernen

Bielefeld. Wer Fremdsprachen zu Hause erlernen möchte, kann eines der digitalen Angebote der Volkshochschule Bielefeld wahrnehmen: Englisch, Italienisch, Niederländisch, Spanisch und Türkisch, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, werden angeboten. Informationen und Anmeldungen unter nummer 0521/516811 oder unter www.vhs-bielefeld.de.



Das Portal von Sozialpädagogin Silke Hiltenkamp bietet einen Überblick über Seminare für Persönlichkeitsentwicklung. Foto: Patrick Pollmeier/FH Bielefeld

Das Glück gegoogelt – und gefunden

Silke Hiltenkamp bietet „Persönlichkeitsreisen“ an

Bielefeld. Oft sind es Krisen im Leben, Zeiten, in denen es einem nicht gut geht, die einen veranlassen, sich mit sich selbst zu befassen. Auch Silke Hiltenkamp, Diplom-Sozialpädagogin und Absolventin der Fachhochschule Bielefeld, ging es nicht gut, als sie vor etwa vier Jahren im Internet nach Unterstützung bei der Persönlichkeitsentwicklung recherchierte. Irgendwann gab sie das Wort „Glück“ bei Google ein und stieß auf einen Podcast, der ihr die Augen öffnete. „Die Folge hieß ‚Glücklichsein lernen‘“, erinnert sich Silke Hiltenkamp. „Ich habe damals erkannt, dass ich viel mehr in meinem Leben bewusst steuern kann, als ich vorher dachte.“

Nach und nach nahm sie an Kursen teil und verschlang Bücher, Podcasts und Blogs über Selbstverwirklichung, Beziehungsfragen, Spiritualität, aber auch über Gesundheit, Finanzen und Karriere. „Ich dachte, ich sei als ausgebildete Erziehlerin und Sozialpädagogin ein reflektierter Menschenkenner. Doch je weiter ich in diese Nische der Persönlichkeitsentwicklung eintauchte und dabei viel über mich lernte, desto mehr habe ich begonnen, mein Leben aufzuräumen.“

Viel Zeit ging dabei für die Recherche nach Kursen drauf. „Warum gibt es nicht sowas wie ‚Booking.com‘ für Persönlichkeitsreisen?“ fragte sich Hiltenkamp eines Tages und beschloss kurz darauf: „Wenn es das noch

nicht gibt, dann mache ich das eben selbst!“ Die Idee für ihr Start-up war geboren: ein Portal, das einen Überblick über Seminare für Persönlichkeitsentwicklung bietet. Doch wie geht man das an? „Ich bin in einer Facebook-Gruppe für Selbstständigkeit im Nebenerwerb auf eine Frau gestoßen, die schon länger ihr eigenes Unternehmen führt. Sie hat mir bei meiner Website geholfen und viele Tipps gegeben. Wir sind inzwischen gut befreundet und tauschen uns weiterhin aus.“

Ein Name für das Unternehmen musste auch noch

„Persönlichkeitsentwicklung sollte schon bei Schulkindern anfangen.“

Silke Hiltenkamp

gefunden werden. Hiltenkamp: „Es war gar nicht so einfach, einen Namen zu finden, der noch nicht vergeben war und für den auch die Domain der Website verfügbar war.“ Das Ergebnis: Aus einem „P“ für Persönlichkeitsentwicklung oder Personality und dem englischen Reisenden „Traveller“ entstand „Praveller“.

„Dann war ich an einem Punkt, an dem ich merkte: Eigentlich bräuchte ich ein Coaching. Doch Coaching ist teuer, und ich wusste nicht recht, wie ich vorgehen sollte“, erinnert sich Hiltenkamp. Sie erfuhr vom Campus OWL-Projekt Innovationslabor OWL, dessen

Arbeit heute vom Center for Entrepreneurship (CFE) der FH Bielefeld weitergeführt wird. Das CFE unterstützt Studierende und Alumni der FH Bielefeld bei der Unternehmensgründung. Hiltenkamp bewarb sich und wurde angenommen.

Das Coaching war für die Sozialpädagogin eine weitere Erfahrung, die zu einer gravierenden Entscheidung führte: Sie kündigte ihren sicheren Job als ambulante Familienhilfe, um sich auf ihr Portal für „Persönlichkeitsreisen“ zu konzentrieren. „Ich habe damals sehr viel Energie in die Arbeit mit den Familien gesteckt, und ich bin stolz auf viele Familien und Kinder, die aus ihren Erfahrungen gelernt und ihr Leben in den Griff bekommen haben. Wenn in den Familien die Fähigkeit zur Reflexion und der Wille zur Veränderung allerdings zu gering ausgeprägt sind, investiert man viel Energie und kommt abends total ausgelaugt nach Hause. Das wollte ich nicht mehr.“

Silke Hiltenkamp möchte sich nun einer weiteren Herzensangelegenheit widmen: „Persönlichkeitsentwicklung sollte schon bei Schulkindern anfangen.“ Aus eigener Erfahrung als Familienhilfe weiß sie, wie wertvoll eine Unterstützung der Kinder sein kann. So hat sie noch Kontakt zu einer jungen Frau, die sie als Familienhilfe betreut hat und die als Kind sehr unter den psychischen Krankheitssymptomen ihrer Mutter gelitten hat.

EISKÖNIG
TIEFKÜHLDISCOUNT

Angebot gültig vom 31.03.21 - 13.04.2021

Ab sofort finden Sie unsere Angebote unter: www.eiskoenig.eu

Waldbadstraße 9 • 33803 Steinhagen
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30-19.00 Uhr • Sa. 8.30-17.00 Uhr

Markenware Topfen Marillen Torte 1.339 g (kg = 3,72 €)	Markenware Prinzessbohnen, Markerbsen sehr fein, Broccoli, Kaisergemüse, Champignon in Scheiben je € 1,49 1.000 g
Kirsch VanilleTorte 1.281 g (kg = 3,89 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Pfirsich Melba Torte 1.182 g (kg = 4,22 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Erdbeer Sahne Creme Torte 1.261 g (kg = 3,96 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Erdbeer Joghurt Torte 1.478 g (kg = 3,38 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Almody Mandeltorte Daim je € 2,99 400 g	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Almody Toblerone je € 2,99 400 g	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Iska Garnelen 51/60 geschält + entdarmt 500 g (kg = 7,98 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
La Miranda Eismeer Garnelen 500 g (kg = 7,98 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Seawork Meeresfrüchte Mix 1.000 g	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Markenware Jacobsmuscheln 750 g (kg = 5,32 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
La Miranda Grüne Heringsfilet 800 g (kg = 4,99 €)	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
WestFisch Wolfsbarsch je € 5,55 1.000 g	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Greenland Kibbelinge je € 5,55 1.000 g	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g
Markenware Meerwasserlachsforelle 1,2-1,8 kg kg € 8,99	Markenware Putenschnitzel gebraten je € 4,99 1.000 g

Zimmermann Tiefkühl Logistik GmbH & Co. KG, Schwarzer Weg 9, 26215 Wiefelstede

Gutschein
gültig bis 30.04.2021

15% Rabatt

auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.

Einzulösen in der

PLUSPUNKT+ APOTHEKE
BIELEFELD

Niedermstr. 37 • 33602 Bielefeld
Tel.: 0521-5202600 • Fax: 0521-5202623
www.pluspunkt-apotheke-bielefeld.de

oder

PLUSPUNKT+ APOTHEKE
GÜTERSLOH

Königsstraße 10 • 33330 Gütersloh
Tel.: 05241 - 2122214 • Fax: 05241 - 2122215
www.pluspunkt-apotheke-guetersloh.de

Gilt nicht für Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung möglich.

www.westfalen-blatt.de

Zeitungsleser...

...sind grenzenlos mobil informiert!

WESTFALEN-BLATT
die Lokalseitung

E-Bike
Akku defekt?
Werkzeugakku
AKKU
man.de
Akkutechnik vom Fachmann
Herforder Straße 191 ☎ 0521-2381456

WIR FINDEN, SIE HABEN EIN GRÖßERES STÜCK VERDIENTE.

UND WAS HABEN SIE JETZT DAVON?

Die Grundrente startet 2021.
Die SPD-Bundestagsfraktion hat viel erreicht. Reden wir darüber!

DR. WIEBKE ESDAR MdB
Mi. 31.03.2021
von 15 - 17 Uhr
unter:
0521/329 43 70
www.spdfraktion.de/bilanz

SPD
Fraktion im Bundestag

Goldankauf Hänle
An- und Verkauf von Gold, Silber, Platin, Schmuck, Barren, Münzen, Silberbestecken u.v.m.
Seit über 35 Jahren in Bielefeld!

Mo. - Fr. 10 - 19 Uhr
Sa. 10 - 16 Uhr

0521 - 179076
Herbert-Hinnendahl-Straße 5

Parken direkt vor dem Geschäft - Bei uns sind Sie goldrichtig!

Einbauschränke nach Maß

inkl. Schrankinnenleben, Aufmaß, Lieferung und Montage:

z. B. bis 240 cm breit/ bis 260 cm hoch, 2 Schiebetüren	1800,-
z. B. bis 360 cm breit/ bis 260 cm hoch, 3 Schiebetüren	2700,-
z. B. bis 480 cm breit/ bis 260 cm hoch, 4 Schiebetüren	3600,-

Schiebetüren-Oberflächen:
Spiegel
VSG mit matter Folie
Lacobell weiß
Dekor Esche weiß
Dekor Buche
Dekor Ahorn
Melamin-weiß

STARKE STUECKE
www.starke-stuecke.com

INNENEINRICHTUNGEN
Inh. Bernhard Bikowski
Dingerdisser Straße 17 • 33699 Bielefeld
Telefon (05 21) 270 25 18

Ausstellung: Montag bis Freitag 15.00 bis 18.30 Uhr
Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr

Schönen Sonntag!
OWL am Sonntag

Sie haben **keine** OWL am Sonntag erhalten?

Melden Sie sich gerne bei uns:
0521 / 585-555
zustellung-bielefeld@owl-am-sonntag.de

Die aktuelle Ausgabe finden Sie auch online unter www.owl-am-sonntag.de

Das Radio von heute
Digitalradio für Küche und unterwegs

(djd). Zuverlässiger Empfang und glasklarer Sound, ganz ohne Rauschen: Mit diesen Vorteilen überzeugt der neue Standard DAB+ die Radiohörer in immer mehr Regionen. Wo das digitale Hörerlebnis möglich ist, lässt sich unter www.dabplus.de mit der Eingabe der eigenen Postleitzahl ermitteln. Voraussetzung für den Empfang in beeindruckender Klangqualität sind die passenden Empfangsgeräte. Als Küchenradio und Begleiter für unterwegs ist etwa das Panasonic RF-D30BT sehr gut geeignet. Es lässt die freie Wahl zwischen Netz- und Batteriebetrieb, ist spritzwassergeschützt und kommt im angesagten Retro-Design daher. Mit seiner kompakten Form findet das Digitalradio auf der Arbeitsplatte in der Küche ebenso Platz wie auf der Fensterbank. Sogar ein nützlicher Kurzzeit-timer ist integriert und erinnert an den Kuchen im Backofen. Praktisch für alle Smartphone-Besitzer: Sie können über einen USB-Anschluss an der Radiorückseite bequem ihr Mobilgerät aufladen und zusätzlich per Bluetooth die persönlichen Lieblingssongs streamen. Erhältlich ist das schicke Digitalradio für 116 Euro (UVP) online oder vor Ort im Fachhandel. Für unterschiedliche Zwecke hat Panasonic eine große Auswahl weiterer Digitalradios in ansprechenden Designs im Programm. Wer etwa mit DAB+-Sound einschlafen und aufwachen möchte, liegt mit dem DAB+-Radiowecker RC-D8 richtig.

Ostern kulinarisch genießen

Gastronomen und Köche der Initiative Westfälisch Genießen stellen ein Festtags-Menü zusammen



Fotos: Westfälisch Genießen

Die Vorspeise

Zucchinipickert

mit Wildkräutersalat und Walnussdressing

Rezeptidee: Ann-Christin Hermes, Ringhotel Appelbaum, Gütersloh

Zutaten:
180 g geraspelte Zucchini
180 g Mehl (Typ 405)
1 Ei
180 ml lauwarme Milch
15 g frische Hefe
Prise Zucker
Salz
Muskat
frisch gemahlener weißer Pfeffer
Erdnussöl
200 g Wildkräutersalat
Für das Walnussdressing:
100 ml Hühnerbrühe
100 ml Balsamicoessig
100 ml Walnussöl
1 Zwiebel
50 g Walnüsse
Salz



Pfeffer Zubereitung:
Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen, Zucchini und Mehl mischen, das Ei verquirlen.
Nun die Hefemilch und das verquirlte Ei zur Zucchini-Mehlmischung geben, alles verkneten und mit Salz, Zucker, Muskat sowie frisch gemahlenem weißen Pfeffer würzen. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort den Teig ca. 40 Min. gehen lassen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und darin kleine Pickerts goldgelb backen.
Für das Walnussdressing: Die Hühnerbrühe mit der geschälten Zwiebel aufkochen und mit dem Pürierstab mixen.
Balsamicoessig hinzufügen und unter ständigem Mixen das Walnussöl langsam hinzugießen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse in kleine Stücke brechen und über dem Salat verteilen.

Ostern soll auch dieses Jahr richtig schön werden, finden die Gastronomen und Köche der Initiative Westfälisch Genießen, die sich für eine gute heimische Küche stark macht. Und weil dazu auch etwas Leckeres zu essen gehört, haben sich drei von ihnen Rezepte für ein regionales Ostermenü überlegt – zum Nachkochen für Zuhause.

Ein echter ostwestfälischer Klassiker als Vorspeise ist die Idee von Ann-Christin Hermes, Köchin im Ringhotel Appelbaum in Gütersloh: der Pickert. Sie hat das Original jedoch abgewandelt und ihm ihre eigene Note verpasst: Als Zucchinipickert, zu dem es einen Wildkräutersalat mit Walnussdressing gibt.

Jörg Haskenhoff vom Landgasthof Pappelkrug in Halle-Künsebeck macht weiter mit dem Rezept für das Hauptgericht, das zu Ostern passender kaum sein könnte: Im Ofen geschmorte Lammschulter mit grünem Spargel, Spinat und Bärlauchpotthucke.

Den krönenden Abschluss bildet das Dessert aus der Feder von Bernhard Kampmann vom Schlichte Hof in Bielefeld. Ein Erdbeer-Rhabarber-Kompott, in dem die Ostereier als

Baiserhaube daherkommen.

Wer Ostern nicht selbst am Herd stehen möchte, für den bereiten die Köche aus den allein in Ostwestfalen-Lippe elf Westfälisch-Genießen-Restaurants auch leckere Gerichte für zuhause zu, die abgeholt und je nach Betrieb sogar bis an die Haustür geliefert werden können.

Aber bevor es an den Tisch geht, steht auch dieses Jahr das traditionelle Ostereiersuchen auf dem Programm. Doch warum eigentlich Eier? Das Ei steht von jeher als Symbol für das Leben und als Sinnbild für die Auferstehung. Nach der Fastenzeit, in der das Essen von Eiern verboten war, mussten Ostern die angesammelten Eier verzehrt werden.

Und ein kleiner Mehrwert war wohl hier und da auch noch drin, denn der Verzehr von Eiern sollte der Manneskraft zuträglich sein, so munkelt man. Auch das Färben hat eine besondere Bewandnis. In den 40 Tagen der Fastenzeit kochte man die Eier, damit sie nicht verdarben. Um diese später besser von den rohen Eiern unterscheiden zu können, tat man Pflanzenteile mit in das Kochwasser. Die häufig be-

vorzugte Farbe rot soll an den Tod Christi am Kreuz erinnern. Es heißt, wenn jemand zuerst ein rotes Ei findet, hat dieser drei Tage Glück.

Ob rot oder andersfarbig – finden lassen sich die Ostereier natürlich nur, wenn sie vorher versteckt wurden. Dass dies der Osterhase übernimmt, wissen wir alle. So selbstverständlich war das allerdings nicht immer. Laut Volksglauben machten nämlich vor mehreren hundert Jahren verschiedene Tiere diesen Job. In einigen Regionen der Hahn, woanders Storch oder Kuckuck – in Westfalen soll der Fuchs in dieser Mission unterwegs gewesen sein. Daher sprach man hier damals auch von den „VoBeiern“.

Etwa ab dem 18. Jahrhundert war der Hase dann aber alleiniger Frühlingsbote.

In diesem Sinne: Viel Erfolg beim Ostereiersuchen und viel Spaß beim Kochen und Genießen. Guten Appetit und Frohe Ostern!

Weitere Informationen zu Westfälisch Genießen: www.westfaelisch-geniessen.de, www.facebook.com/WestfaelischGeniessen, www.instagram.com/westfaelisch_geniesse

Das Dessert

Erdbeer-Rhabarberkompott

unter der Baiser-Haube

Rezeptidee: Bernhard Kampmann, Schlichte Hof in Bielefeld

Zutaten für 6 Personen:
Kompott:
500 g Rhabarber / 500 g Erdbeeren / 2 Sternanis / 5 Nelken / 1 Zimtrinde / Saft von 2 ausgepressten Orangen / 1 Vanilleschote / 200 g Zucker / 300 ml Wasser
Baiser:
100 g Eiweiß / 200 g Zucker / 1 Päckchen Vanille Zucker

Zubereitung:
Rhabarber waschen, putzen und in Rauten schneiden. Erdbeeren waschen, den Strunk entfernen und je nach Größe vierteln. Zucker im Topf auslassen und leicht karamellisieren. Mit Wasser und Orangensaft ablöschen. Rhabarber für 5 Minuten mitkochen. Den Rhabarber herausnehmen und dafür die Gewürze (Sternanis, Zimtrinde, Nelke und die ausgekratzte Vanilleschote) beifügen. Alles wird nun zu einem leichten Sirup eingekocht (ca. 10 Minuten). Den Rhabarber kurz pürieren und die frischen Erdbeeren dazugeben. Alles noch einmal kurz

aufkochen (ca. 1 Minute). Rhabarber und Erdbeeren sollen stückig bleiben.

Das Eiweiß leicht anschlagen und dann 100 g Zucker dazugeben und beides gemeinsam aufschlagen. Sobald der Eischnee fest wird, das Päckchen Vanillezucker beigeben und die weiteren 100 g Zucker einschlagen. Das Baiser ist servierfertig, sobald es eine sehr feste Konsistenz hat.

Anrichten:
Das Kompott in einen tiefen Teller geben, Baiser auf dem angerichteten Kompott dekorieren und zum Schluss kurz 10 Sekunden flämen, so dass das Baiser eine leichte braune Schicht erhält.

Das Erdbeer-Rhabarberkompott ist sofort servierbar.



Der Hauptgang

Geschmorte Lammschulter, grüner Spargel, Spinat, Bärlauchpotthucke

Rezeptidee: Jörg Haskenhoff, Landgasthof Pappelkrug in Halle-Künsebeck

Zutaten für 4 Personen:
1 Lammschulter mit Knochen: ca. 1,3 kg
50 g Knollensellerie, 50 g Karotten, 50 g Porree, 150 g Zwiebeln (alles geschält und walnussgroß gewürfelt)
150 g Tomatenmark
0,3 l Rotwein
500 ml Lammfond (alternativ geht auch Kalbsfond)
1 Lorbeerblatt, 1 Nelke, 2 Wacholderbeeren, 2 Stk. Piment
3 Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin und 1 Zweig Thymian

120 g kalte gewürfelte Butter
500 g grüner Spargel
4 Schalotten, geschält, gewürfelt
150 g Blattspinat
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe, geschält, fein gewürfelt.
1 kg rohe Kartoffeln, 250 g gekochte Kartoffeln
¼ Liter Crème fraîche
4 Eier
1 Bund frischer Bärlauch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:
Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und im Ganzen in einem Bratentopf bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Das Fleisch herausnehmen. Sellerie und

Karotten in den Bratentopf geben und gold-braun rösten bei mittlerer Hitze. Anschließend unter ständigem Rühren die Zwiebeln hinzugeben und mitrösten, bis sie ebenfalls goldbraun karamellisieren. Das Tomatenmark und den Porree hinzufügen und bei niedriger Hitze mitrösten, bis der Porree zusammenfällt und das Tomatenmark karamellisiert. Die Hitze wieder erhöhen auf ca. 180 °C.

Nun schussweise 3-4 mal mit Rotwein ablöschen. Der Rotwein muss dabei jedes Mal komplett eingekocht sein, bevor wieder abgelöscht wird. Es bildet sich beim Einkochen ein leichter Glanz auf dem Schmoransatz. Nach dem Ablöschen, den Lamm-

oder Kalbsfond hinzugeben. Einmal aufkochen, dabei anpassen, dass am Topfboden nichts anbrennt. Rühren! Die Trockengewürze und die Knoblauchzehen kurz andrücken (z.B. unter einem schweren Topf oder in einem Mörser) und anschließend in den Schmorsud geben. Rosmarin und Thymian im Ganzen hinzufügen. Die Lammschulter in den Schmorsud legen. Das Ganze für ca. 2 bis 3 Stunden in den Backofen bei 120-130 °C Umluft oder mit Ober-/Unterhitze bei 140-150 °C. Das Fleisch ist gar, wenn es beim Einstechen von der Gabel rutscht!

Nach dem Garen, die Schulter unter einem feuchten Tuch für ca. 10-15 Minuten

auskühlen lassen. Nun die Knochen vorsichtig aus dem Fleisch lösen. Das Schulterblatt löst sich sofort, wenn es von der dünneren Fleischseite vorsichtig nach oben herausgezogen wird. Den Schulterknochen einfach parallel zum Tisch herausziehen.

Den Schmorfond durch ein feines Sieb passieren, ggf. etwas einkochen. Die Butter in den heißen Sud geben und damit binden. Nicht mehr aufkochen. Nur noch warm machen.

Für die Potthucke (am besten einen Tag vorher zubereiten und vor dem Essen nur noch anbraten):

Die rohen Kartoffeln schälen, reiben und gut ausdrü-

cken. Den Bärlauch in Blättchen schneiden. Die gekochten Kartoffeln zerdrücken, mit dem rohen Teig und den übrigen Zutaten vermengen und würzen. Nun bei 220 °C Ober- und Unterhitze für ca. 45 Minuten backen. Garprobe mit dem Holzstäbchen machen. Die ausgekühlte Potthucke aus der Form stürzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Kurz vor dem Servieren die Potthucke in etwas Butter oder Öl anbraten.

Den Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Gesalzenes Wasser aufkochen und den Spargel ca. 3-4 Minuten ankochen, anschließend in gesalzenes Eiswasser geben, bis er wieder kalt ist. Spinat waschen und

putzen. Den Spargel in einer Pfanne in gutem Olivenöl oder Butterschmalz bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die geschälten und gewürfelten Schalotten sowie den kleingewürfelten Knoblauch hinzufügen. Kurz mitrösten und den Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Alles einmal durchschwenken. Fertig.

Spinat und Spargel in die Mitte des Tellers geben. Die Lammschulter mit einem scharfen Messer vorsichtig in Scheiben schneiden und daraufsetzen. Mit der Sauce über- oder umgießen. Die Potthucke daneben platzieren.

Guten Appetit!



Mein STEINHAGEN



Das achte Buch der Steinhagener Gartenexpertin ist erschienen: Dr. Heidi Lorey freut sich, mit ihm die Hobbygärtnerinnen und -gärtner zur kreativen Gartengestaltung mit Zier- und Nutzpflanzen anregen zu können. Foto: Blum-Weinhold

Zwischen Dill und Dahlie

Dr. Heidi Lorey veröffentlicht ein neues Buch: „Gemüse ins Blumenbeet“

Von Annemarie
Blum-Weinhold

Steinhagen. Die Dicken Bohnen haben hübsche schwarz-weiße Blüten, und Mangold macht seinem Namen mit den leuchtend gelben Stengeln alle Ehre. Also: „Gemüse ins Blumenbeet!“, fordert die Steinhagener Gartenexpertin Dr. Heidi Lorey und hat ihr neuestes Buch genau so genannt – der unwiderstehlichen Untertitel: „Der Garten zum Anbeißen“. Das neueste Buch der Steinhagenerin ist wieder im Ulmer Verlag erschienen.

Kopfsalat zwischen den Geranien, das funktioniert übrigens auch im Balkonkasten. Ein Schattendasein – im übertragene Sinn – auf dem Gemüseacker haben die hübschen Nutzpflanzen nicht verdient, findet die promovierte Gartenbauingenieurin, die sich seit ihrem Buch „Tartuffli – Alte Kartoffelsorten neu entdeckt“ 2002 für den Erhalt der Nutzpflanzenvielfalt stark macht.

So auch jetzt: „Der klassische Ansatz ist der Mischgarten, in dem immer ein paar Blumen mit ins Gemüsebeet gesetzt wur-

den“, sagt sie. Damals hatte man die Blumen gerne als Bestäuber dabei. Und ein paar Ringelblumen zwischen den Möhren hielten Schädlinge wie die Möhrenfliege allemal fern. Zu höchster Vollendung getrieben wurden Küchengärten in ihrer Ästhetik etwa in Versailles. Aber soweit muss der ostwestfälische Hobbygärtner gar nicht gehen. Es reicht, wenn er erkennt, dass er vor die Rosen noch eine Reihe Salat setzen kann oder zwischen die Dahlien Dill oder Fenchel. Es schadet aber auch nicht, wenn er sich inspirieren lässt – etwa vom Küchengarten De Boschhoeve in den Niederlanden, wo Grünkohl und Tagetes als Bodenbedecker wachsen und die Anlage der Beete einem Farbschema folgt. Dieser Garten ist ein Sehnsuchtsort: „Ein paar Mal im Jahr muss ich dort hin.“

Die „Inspirationen“ – wie auch zum „Urban Gardening“ oder über „Die essbare Stadt Andernach“ – leiten jedes Kapitel ein, das sich dann gewohnt bodenständig mit fundierter Pflanzenkenntnis den Schönen (und) Nützlichen der heimischen Beete widmet. Viele Gemüsesorten

werden mit ihren Charakteristika und Bedürfnissen vorgestellt.

Letztlich sind sie doch alle gleich: „Jede Pflanze hat bestimmte Anforderungen an Boden, Licht, Wasser und Nährstoffe. Die Pflanze selbst weiß doch gar nicht, ob sie eine Nutzpflanze oder eine Zierpflanze ist“, sagt Heidi Lorey. Welche Effekte man mit Gemüsepflanzen im Blumenbeet haben kann, das hat sie ein Experiment gelehrt, das sie im Botanischen Garten in Gütersloh mitmachen durfte. Dort wurden Beete mit Gemüse durchsetzt – und die Besucher staunten über die Ästhetik von Rotkohl und Co.

Vielleicht auch, weil das keine Gemüse-Monokulturen waren. Salat und Kohl im Blumenbeet, das hat schließlich auch etwas Unverbindliches: Das bisschen Freifläche zwischen den Zierpflanzen ist schnell gefüllt mit Gemüse-Jungpflanzen oder

Sämlingen. Und es landet immer etwas Frisches auf dem eigenen Garten auf dem Teller. Das ist Heidi Loreys Anliegen: Eigenes Gemüse anbauen ist aktiver Klimaschutz. „Das ist nicht auf der A2 oder im Flieger gewesen“, sagt sie und ist überzeugt, dass der selbst gezogene Salat und Fenchel auch die Wertschätzung für Lebensmittel steigert. „Es wird zu viel weggeschmissen“, sagt sie.

Anke Mennecke
Kosmetik · Parfümerie · Fußpflege

Rabatt-Aktion
bis zum 10.04.2021 **20%** auf alle Düfte & Pflegeartikel

Auch im Online-Shop: www.parfumerie-mennecke.de
Kirchplatz 12 - 33803 Steinhagen - Telefon: 05204 - 8180

Elektro Sötebier
MIELE Waschtrockner WT1 - zwei in einem
Waschmaschine und Trockner in einem Gerät
(8/5kg perfekt für die tägliche Wäsche, 1500 U/Min., Energieeffizienzklasse A)

- Punktgenaue Trockenergebnisse dank Perfect Dry
- Schonende Wäschepflege dank der Miele Schontrommel
- Sparsam, leistungsstark, verschleißfrei - ProfiEco Motor
- Miele@home - clever vernetzt für mehr Möglichkeiten

z.B. WTD160 WCS 1.498,00 €
unverbl. Preisempfehlung inkl. MwSt

Ihr Partner in Sachen Elektrotechnik
Patthorster Str.1 • 33803 Steinhagen • Tel: (0 52 04) 8 70 48 - 30
www.elektro-soetebier.de • info@elektro-soetebier.de

Jede Zeitung wird von 2,7 Personen gelesen.



Quelle: ZMG Bevölkerungsumfrage 2017 / IVW I/2017, MA 2017

• Inspektions-Service
• alle Reparaturen rund ums Auto
• Unfallinstandsetzung
• Reifen und Reifeneinlagerung
• Achsvermessung
• HU/AU-Abnahme im Haus täglich bei uns
• Klimaanlageanwartung u. -reparatur

• Ölwechsel
• Bremsflüssigkeitswechsel
• Gern stellen wir Ihnen einen Leihwagen z. Verfügung
Außerdem für Wohnmobile u. Wohnwagen:
• HU/Gasanlagenprüfung
• Reparaturen

NEU Wartung für Hybrid- u. Elektrofahrzeuge

Autocenter Brockhagen Kriegel GmbH

Sandforther Straße 36
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 9 11 80
info@autocenter-brockhagen.de

Rabatt-Aktion
bei Parfümerie-Kosmetik Mennecke
bis zum 10.04.2021

Trotz Corona: 20% Rabatt auf alle Düfte und Pflegeartikel

Anke Mennecke, Steinhagens Adresse am Kirchplatz für Fuß-, Hand- und Körperpflege, sowie schöne Düfte und Kosmetik, lädt auch in diesem Jahr wieder zu Ihrer Frühlings-Rabattaktion ein. Bis einschließlich Samstag, 10. April gibt es 20 % Rabatt auf alle Düfte und Pflegeprodukte des Sortiments. „Unsere Kunden können sich auf Duftklassiker und die neuen Düfte von Joop, Boss, Escada, Lacoste, Tiffany, Jil Sander, Davidoff, Calvin Klein, Chloé, Lancôme und viele andere zu besonders günstigen Preisen freuen“, so Anke Mennecke.

Das gilt natürlich auch für das umfangreiche Drogerie-Sortiment, also Cremes und Lotionen für Gesicht, Körper, Hände und Füße, Seifen, Duschgels und Badezusätze, sowie Sonnenschutzprodukte und Mani-

kür-Zubehör, das den Hauptanteil des Gesamtassortiments ausmacht. Hochwertige Pflegeprodukte zu äußerst günstigen Preisen aus den Depots von Hildegard Braukmann, Lancôme, Chris Farrell, Payot, Lancaster, Aesthetico – und jetzt neu auch von Ahava – stehen zur Verfügung. „Wir haben für jeden Hauttyp das passende Produkt und beraten gerne“, so Anke Mennecke.

Termine für den Einkauf können sofort am Geschäft vereinbart werden, Termine für Fuß-, Hand- oder Gesichtsbehandlung sollten wie bisher telefonisch (unter 05204-8180) oder über die Homepage www.parfumerie-mennecke.de erfolgen. Alle Termine finden natürlich unter Beachtung und Einhaltung der Corona-Hygienevorschriften statt.

WERKSTATT DES VERTRAuens 2020
ausgewählt vom Autofahrer

Denken Sie jetzt schon an Ihre Sommerreifen!
Jetzt günstige Angebote!

- Inspektions-Service
- Reifen-Service
- Klima-Service
- Elektrik-Service
- Öl-Service
- Reparatur-Service
- Bremsen-Service
- Diesel-Service
- Diagnose-Service
- Car-Multimedia-Service
- Unfallschäden
- Elektr. Fahrwerksvermessung

DEKRA HU
täglich

BOSCH Service
Horstkötter
Industriestraße 13
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 59 15 - Fax 0 52 04 / 88 70 88

KFZ
Rüdiger
Quelle: Straße 8a
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 / 99 86 96
www.ruediger-kfz.de

- ✓ Kfz-Reparatur
- ✓ Wartung
- ✓ Service
- ✓ Unfallschäden-Instandsetzung
- ✓ An- und Verkauf
- ✓ TÜV
- ✓ Abgasuntersuchung
- ✓ Reifendienst
- ✓ Klimaanlagean-Service

Inspektion nach Herstellervorgaben

Großer Kissen-Abverkauf

Beim Kauf eines TEMPUR® Schlafkissens mit CoolTouch Bezug erhalten Sie 25 % Rabatt!

Mehr Infos unter www.tempur.de

KISSEN-ABVERKAUF 25 % RABATT

Bei Fragen zu unseren Werksverkauf-Produkten schreiben Sie uns gerne unter werksverkauf@tempur.de.

Wir hoffen, Sie bald wieder persönlich im **TEMPUR® Werksverkauf** begrüßen zu können.
Tempur Sealy DACH GmbH · Carl-Benz-Straße 8 · 33803 Steinhagen

TEMPUR
A pillow like no other

Achten Sie auf die verlängerten Öffnungszeiten vor Ostern!

Angebote gültig bis zum 03.04.2021 | Mo. KW 13

REWE Dein Markt



Dein Osterfest. Dein Markt.

Wir wünschen allen frohe Ostern!



nur Montag unser Super-Tagesangebot

An unserer Bedienungstheke:
Milram Butterkäse
45% Fett i.Tr.

je 100 g **-44**



Lindt
Goldhase

1,89
je 100 g Stück



-95
je Pckg./Tafel

**Storck
Toffifee**
15 Stück, 125 g Packung, 100 g = -,76
oder **Merci Tafelschokolade**
verschiedene Sorten, 100 g Tafel



36% gespart

KNALLER!
50% gespart

2,99



**Jacobs
Krönung**
verschiedene Sorten
500 g Packung
1 kg = 5,98



**Meggle
Streichzart**
verschiedene Sorten
250 g Becher
oder **Feine Butter**
250 g Packung, 100 g = -,52

1,29
je Bch./Pckg.



**Langnese
Cremissimo**
Schokoladen Traum
900 ml Packung, 1 l = 1,99
oder **Bourbon Vanille**
1300 ml Packung, 1 l = 1,38

45% gespart
1,79
je Packung



**Freixenet
Carta Nevada**
verschiedene
Sorten
1 l = 5,03

37% gespart
3,77
je 0,75 l Fl.



**Almette
Alpenfrischkäse**
verschiedene Sorten
150 g Becher, 100 g = -,59
oder **Gervais
Hüttenkäse Original**
200 g Becher, 100 g = -,44

-88
je Becher



**Barilla
Integrale
Vollkorn Nudeln
oder Teigwaren**
verschiedene Sorten
1 kg = 1,54

61% gespart
-77
je 500 g Pckg.



Bitburger
verschiedene Sorten
20 x 0,5 Liter, 1 l = 1,05
zzgl. 3,10 Pfand
24 x 0,33 Liter lose, 1 l = 1,32
zzgl. 3,42 Pfand

29% gespart
10,49
je Kasten



**Valensina
Säfte**
verschiedene
Sorten

47% gespart
-88
je 1 l Flasche



Spanien
Erdbeeren
Klasse I
1 kg = 3,23

1,29
je 400 g Schale



Spanien
Gurken
Klasse I

-39
je Stück

Ägypten
Spargel-Frühhkartoffeln
festkochend
Sorte siehe Kennzeichnung
Qualität I, 1 kg = -,86

1,29
je 1,5 kg Beutel



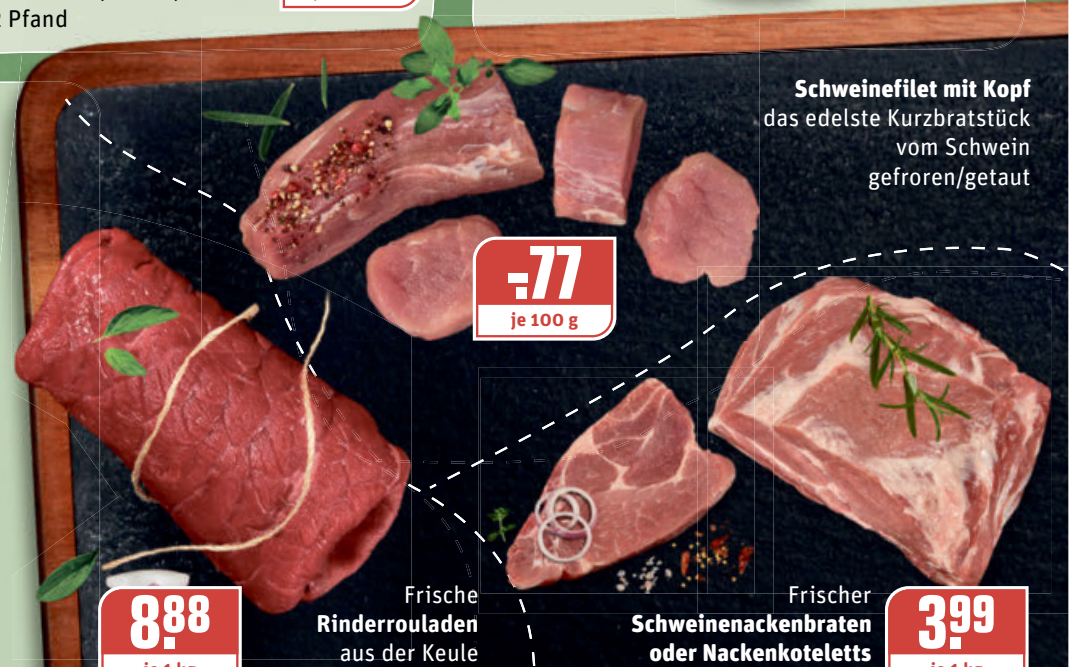
Peru/Südafrika
Tafeltrauben dunkel kernlos
Sorte siehe Kennzeichnung
Klasse I, 1 kg = 2,98

1,49
je 500 g Schale



Spanien
Spargel grün
Klasse I
1 kg = 5,98

2,99
je 500 g Bund



Schweinefilet mit Kopf
das edelste Kurzbratstück
vom Schwein
gefroren/getaut

-77
je 100 g

8,88
je 1 kg

**Frische
Rinderrouladen**
aus der Keule
zart und saftig

**Frischer
Schweinenackenbraten
oder Nackenkoteletts**
besonders saftig

3,99
je 1 kg

Frischer Fisch*

*nur in teilnehmenden Märkten

Rotbarschfilet

festes Fleisch, wohlschmeckend
ein Genuss, der aus der Tiefe kommt



je 100 g **1,89**

**Lachsfilet
mit Haut**
ideal zum
Grillen und
Braten
festes Fleisch
reich an Omega-
3-Fettsäuren



je 100 g **1,99**



**Stremellachs
geräuchert**
mild und saftig
goldgelb aus
dem Rauch

je 100 g **3,59**

Alle Angebote erhältlich
in folgenden Märkten:
www.rewe-dortmund.de
(qrco.de/wk-do-2)

www.rewe-dortmund.de/marktsuche
f www.facebook.com/REWE.DORTMUND



Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Bitte haben Sie Verständnis, falls einige Artikel vorzeitig ausverkauft sein sollten. REWE Dortmund SE & Co. KG, Asselner Hellweg 1-3, 44309 Dortmund | Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung!



Ursula Blaschke, Leiterin des Haller Museums, und Adolf Eickhorst, wissenschaftlicher Mitarbeiter, zeigen einige der 14 Ölgemälde des Kreuzweges, der an Karfreitag auf dem Kirchplatz zu sehen sein werden. Erste Zäune hat der Bauhof bereits aufgestellt.

Foto: Kerstin Eigendorf

Kreuzweg mit 14 Ölgemälden

Kunsterlebnis auf dem Haller Kirchplatz

Von Kerstin Eigendorf

Halle. Seit fast einem Jahr ist das Haller Kunstmuseum geschlossen. „Zuerst kommt der gesunde Mensch, dann die Kunst“, lautet das Credo von Museumsleiterin Ursula Blaschke. Ein Kunsterlebnis auf dem Haller Kirchplatz soll am Karfreitag die Durststrecke endlich beenden.

14 mehr als 100 Jahre alte Ölgemälde auf Kupferplatten mit echt vergoldeten Rahmen werden als Kreuzweg rund um die Johanniskirche zu sehen sein. Sie haben einen langen Weg hinter sich gebracht. Woher sie stammen, möchte Ursula Blaschke – durch und durch Kunstexpertin – nicht verraten („Vielleicht hat der liebe Gott durch die Welt geschaut und gesagt: Die wollen den Hallern eine Freude machen.“). Bei Eis und Schnee haben die erworbenen Werke – ähnlich wie einst der „Heilige Christophorus“ als Leihgabe aus dem Vatikan – erst eine ungewollte Ehrenrunde nach Halle an der Saale gedreht. Als sie dann endlich im westfälischen Halle ankamen, trugen Mitarbeiter des Museums die Bilder mitten durch Eis und Schnee. Die Museumsleiterin legte noch reichlich Hand an in liebevoller Kleinarbeit, um sie präsentierfähig zu machen. Die Werke entstammen vermutlich der „Wieden-

brücker Schule“, einem Verbund des Historismus Ende des 19. Jahrhunderts. Von dort aus wurde sakrale Kunst wie diese Kreuzweg-Motive in die ganze Welt gebracht. Heute ist die „Wiedenbrücker Schule“ untrennbar mit dem Stadt- und Kunstmuseum in Rheda-Wiedenbrück verbunden. „Mit etwas Fantasie erkennen wir auf den Tafeln Bürger, die als Modell einen westfälischen Ausdruck verraten“, sagt Ursula Blaschke.

Es ist wahrscheinlich, dass der Kreuzweg 1884 eingeweiht wurde in einer Prozession in Baden-Württemberg. „Kreuzwege hatten ja schon immer eine besondere Aufgabe“, betont Ursula Blaschke. Sie seien allen Bürgern zugänglich gewesen. „Das wird hier auf dem Kirchplatz auch so sein. Draußen, jeder kann kommen, jeder kann aber auch für sich sein und Andacht halten, Abstand ist automatisch da.“ Es solle in dieser schwierigen Zeit ein Geschenk für die Menschen sein. „Einfach einmal durchatmen ohne Angst und danach Trost und Besinnlichkeit mit nach Hause nehmen“, betont die Museumsleiterin, die die Frühwerke der ganz Großen von Picasso bis Klee nach Halle geholt hat. Ihre Liebe gilt der gerne als „Anfängerkunst“ bezeichneten Sparte. Oder um es mit Paul

„Einfach einmal durchatmen ohne Angst.“

Museumsleiterin Ursula Blaschke

klees Worten zu sagen: „Die Bilder, die mein kleiner Felix gemalt hat, sind bessere Bilder als die meinen, die oft durch das Gehirn getropft sind.“ Auch Bernhard Hoetger, dessen Werke im Haller Museum zu finden sind, stand der „Wiedenbrücker Schule“ nahe. Er war dort Schüler und erlernte das Kunsthandwerk. Doch die Aktion auf dem Kirchplatz soll nicht im 19. Jahrhundert stehen bleiben. Der Abzug eines Passionsbildes des berühmten Nagel-Objektkünstlers Günther Uecker wird vom Balkon aus seinen Beitrag dazu leisten, die Gegenwart nicht zu vergessen. Er zeigt ein Boot und einen passend zur Passionszeit mit einem Leichentuch verhüllten Altar. Bei der Eröffnung des Kulturelbnisses am Karfreitag, um 14.30 Uhr, wird es keine Ansprache geben. „Die Bilder erzählen. Alle Eitelkeiten und üblichen Einführungen erübrigen sich, weil es die Bildsprache gibt“, ist Ursula Blaschke überzeugt. Sie freut sich auf den besonderen Kreuzweg. „Wegen der auch weiterhin andauernden Zwangspause im Museum haben wir wenigstens bis zur letzten Herbstsonne jedes Wochenende Werke vor die Tür geschleppt, damit einige Menschen sie genießen konnten.“ Der Kreuzweg soll, wenn alles nach Plan läuft, Ostersonntag und -sonntag auch zu sehen sein. Weitere Informationen unter der Telefonnummer 05201/10333.

Punkrock-Lieder

Randale gibt Langspielplatte heraus



Die erste Vinyl-Langspielplatte von Randale.

Foto: Steffi Behrmann

Bielefeld. Im Jahr 2004 erschien mit „Tierparklieder aus Olderdissen“ die erste CD von Randale. Jetzt – 17 Jahre und zehn CDs später – erscheint die erste Vinyl-Langspielplatte der Bielefelder Spezialisten für Familien-Rock. 180 Gramm schweres, schwarzes Vinyl und ein Cover in Sonderfarben, alle Texte auf einem schwarz-weißen Sonderblatt: Die Platte richtet sich eher an Eltern als an Kinder. Wer hat schon einen Plattenspieler im Kinderzimmer? Passend zur Cover-Hommage an die „Sex Pistols“, finden sich auf dieser Zusammenstellung alle Punkrock-Lieder, die Randale bis-

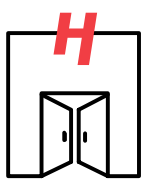
lang aufgenommen hat – neu gemastert für die speziellen Anforderungen von Vinyl. Die Langspielplatte soll der Auftakt sein für regelmäßige Randale-Vinyl-Kopplungen, die immer eine bestimmte Musikkarte von Randale-Titeln präsentiert und auch ein berühmtes Original LP-Cover der Musikgeschichte zitiert. Die Randale-LP ist erhältlich über den gut sortierten Schallplattenhandel oder direkt bei der Band unter www.randale-musik.de. Die Platte ist nicht über Streamingdienste oder als CD erhältlich, sondern wirklich einzig und allein als Schallplatte.

Hammerzu Hause

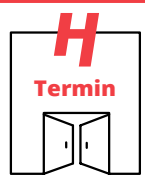
EGAL WAS PASSIERT,
HAMMER IST
FÜR SIE DA!



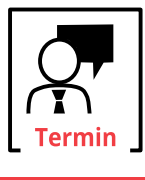
Finden Sie Informationen zum Hammer Fachmarkt in Ihrer Nähe.



In mehreren Bundesländern:
Fachmärkte geöffnet



In vielen Bundesländern:
Fachmärkte mit
Click & Meet geöffnet



In allen Märkten:
Heimberatung bei Ihnen zu Hause



In allen Märkten:
Click & Collect

Für Fragen und Termine: 05731 765-432
Mo-Fr 8-18 Uhr | Sa 8-16 Uhr

Treppenrenovierungs-Rabatt

20%

gültig bis 10.04.21

- Farben & Tapeten
- Betten
- Badausstattung
- Bodenbeläge
- Gardinen & Sonnenschutz

32052 Herford ④
Salzuffer Straße 21
32257 Bünde ④ MUNCHOW PARK
Dünner Straße 6
32312 Lübbecke ④
Jockweg 34
32427 Minden ④
Königstraße 168

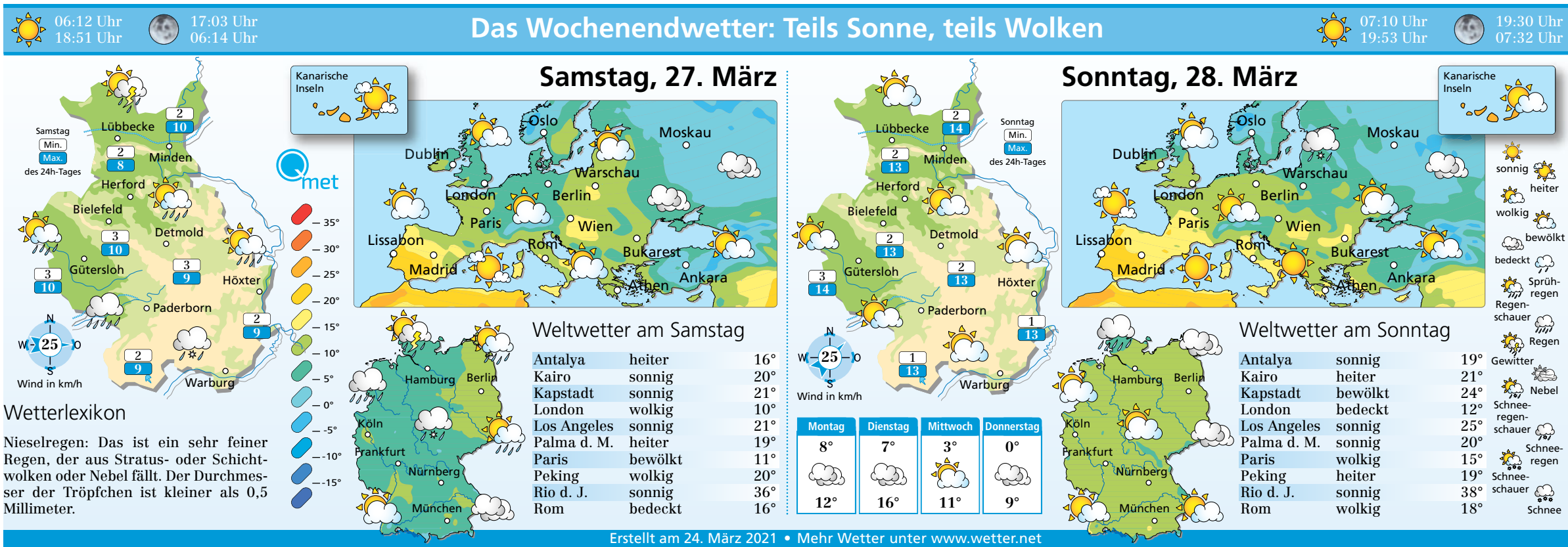
32457 Porta Westfalica ④
Erbweg 5
32758 Detmold ④
Klingenbergstraße 46
33106 Paderborn ④
Frankfurter Weg 32
33334 Gütersloh ④
Hans-Böckler-Straße 3

33378 Rheda-Wiedenbrück ④
Feldhüser Weg 1
33609 Bielefeld ④
Herforder Straße 269
(keine Boxspringbetten im Sortiment)
33790 Halle-Künsebeck ④
Ascheloher Weg 1
34246 Vellmar ④
Berliner Straße 7

37671 Hötter ④
Albaxer Straße 65 a
48231 Warendorf ④
August-Wessing-Damm 82-84
49324 Melle ④
Industriestraße 26

Veranstaltungen

Nr. 13, Samstag, 27. März 2021



Jede Regel brechen

Paderborn/Beverungen.

Was für eine Frau! Was für eine Stimme! Was für eine Karriere! Im November 2019 blickte Tina Turner, geboren 1939 als Anna Mae Bullock in Nutbush, Tennessee, auf 80 Lebensjahre voller Höhen und Tiefen, vor allem aber auf eine grandiose, weltumspannende Karriere zurück.

Tina Turner selbst hat sich von der Bühne schon vor vielen Jahren verabschiedet und lebt heute zurückgezogen mit ihrem Mann in der Schweiz. Doch solange es begabten musikalischen Nachwuchsgibt, kann man ihre Hits weiterhin live und hautnah erleben – beinahe so, als hätte man das unübertroffene Original vor sich.

Möglich am Mittwoch, 23. März 2022, in der Paderhalle in Paderborn (ursprünglich 8. April 2021) und am Donnerstag, 24. März 2022, in der Stadthalle Beverungen (ursprünglich 9. April 2021), wenn dort die Tributeshow „Tina – The Rock Legend“ zu Gast ist. „Nuthush City Limits“, „Let's stay together“, „What's love got to do with it“, „Break every rule“, „Typical male“, „Golden eye“ – ein Superhit jagt den nächsten.

Es wird optisch viel Wert auf Liebe zum Detail gelegt und bietet mit entsprechender Licht- und Tontechnik die Rahmenbedingung für eine elektrisierende Performance der Sänger, Musiker und Tänzer.



Oliver Rohrbeck, Jens Wawrczek und Andreas Fröhlich geben den „Drei ???“ ihre Stimmen.

Foto: Christian Hartmann

Kultdetektive ermitteln

Live-Hörspiel „Die drei ??? und der dunkle Taipan“ 2022

Halle. Von der behördlichen Entscheidung, im Zusammenhang mit dem Coronavirus Veranstaltungen vorerst zu untersagen, bleibt auch die „Die drei ???“-Tournee betroffen. Das Live-Hörspiel „Die drei ??? und der dunkle Taipan“ in der OWL Arena in Halle wird in das kommende Jahr verlegt. Der neue Termin ist am Freitag,

11. November 2022 (vormals 26. März 2020, 5. Oktober 2020 und 29. Juni 2021). Erworbene Karten behalten ihre Gültigkeit.

Mit diesem neuen Abenteuer der drei Kultdetektive wird seit 2019 40 Jahre „Die drei ???“ im Hörspiel gefeiert. Natürlich mit den Originalsprechern: Oliver Rohrbeck als Justus Jonas, Jens

Wawrczek als Peter Shaw und Andreas Fröhlich als Bob Andrews.

Die neue Bühnenshow erzeugt eine spannende Atmosphäre, wie sie die Fans aus den ersten Fällen kennen: klassische Rätsel, wertvolles Diebesgut, geheimnisvolle Artefakte und die Rückkehr des traditionellen Erzählers. Schon viel zu lange hatten

Justus, Peter und Bob keinen spannenden Fall mehr zu bearbeiten. Da taucht eine alte Bekannte auf und macht der Langeweile ein Ende, denn sie bittet „Die drei ???“ um Hilfe. Vorerst geht es lediglich darum, auf einen Hund aufpassen. Doch das ist der Auftakt zu einem mysteriösen Fall, der die drei Detektive an geheimnisvolle Orte

und in mehr als brenzlige Situationen bringt. Als ihnen klar wird, wer hinter den Kulissen die Fäden zieht, ist es zu spät – „Die drei ???“ sind in akuter Lebensgefahr. Eine Inszenierung, die mit wohliger gruseliger Spannung, augenzwinkerndem Humor und Nostalgie sowohl Kassettenkinder als auch Streaming-Fans fesseln wird.

Wenn Schnee auf Ceran fällt

Torsten Sträter ist mit seinem aktuellen Programm „Schnee, der auf Ceran fällt“ live zu erleben: am Mittwoch, 8. September 2021, Stadthalle Rheda-Wiedenbrück; am Dienstag, 16. November 2021, Stadthalle Bielefeld (vormals 11. Dezember 2020); am Freitag, 11. Februar 2022, Phoenix Contact Arena Lemgo (29. Januar 2021); am Freitag, 18. Februar 2022, Stadtgarten Bünde (12. Februar 2021); am Montag und Dienstag, 2. und 3. Mai 2022 Paderhalle Paderborn (17. und 18. Mai 2020 und 20. und 21. Mai 2021); und am Samstag, 28. Mai 2022, Stadthalle Gütersloh (30. April 2021).

In „Schnee, der auf Ceran fällt“ geht es um epische Exkursionen über Moral und Verstand – wie immer einem roten Faden folgend, in einer angenehm kompakten Darreichungsform, an den Rändern verbrämt mit einigen wenigen Zwischenbemerkungen und am Ende mit einer zutiefst beseelenden Botschaft.

„Wollen Sie das wirklich schon vorher wissen?“, will der 54-jährige Schriftsteller und Kabarettist wissen und beantwortet die Frage gleich selbst: „Doch wohl nicht.“ Zumal das Leben ohnehin schon strengen Regeln folge: „Immer will wer was, man kommt zu nichts, man gönnt sich kaum was.“ Also sei es wohl das Mindeste, mal einen Abend locker zu lassen.

Sträter bringt ganz frische Geschichten mit. Nichts, was vorab schon aus dem Fernsehen bekannt sei. Und zwischendurch erzähle er, was sonst noch war: „Eine Führung durch die ganze Welt der Idiotie, die Einsicht, dass nichts menschlicher ist als das Missgeschick, seltsame Berichte vom Rand der schiefen Ebene und ergänze den Abend noch mit Schilderungen, die ich mir auf gar keinen Fall verkneifen kann.“ Den Sack zum Ende hin mache er zu mit einer sehr guten Geschichte.



Torsten Sträter verspricht ein seriöses Konzept. Foto: Guido Schroeder Fotografie

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



„Amigos“ & Alfinito

Die „Amigos“, die Brüder Bernd und Karl-Heinz Ulrich, schauen auf 50 Bühnenjahre zurück. Grund zum Feiern und mit Stargast Daniela Alfinito, der Tochter von Bernd Ulrich, gemeinsam auf Tour zu gehen. Auf „Für unsere Freunde“-Tour kommen sie nach Beverungen. Am Samstag, 23. April 2022, treten die Schlagerstars dort in der Stadthalle auf (Nachholtermin für 17. April 2021).

Foto: Christian Langer

Halle. In eine Welt voller Humor, Romantik, Tanz und herrlicher Musik laden André Rieu und sein „Johann Strauss Orchester“ am Samstag, 15. Mai 2021, in der OWL Arena in Halle ein (ursprünglicher Termin 16. Mai 2020).

Die Konzerte 2021 finden nach den zum jeweiligen Zeitpunkt geltenden Covid-19-Bestimmungen statt. Sollten Termine verschoben werden, bleiben sämtliche Tickets automatisch gültig.

Er zählt zu den erfolgreichsten Live-Acts weltweit, hat mehr als 40 Millionen CDs verkauft, Gold- und Platinauszeichnungen im dreistelligen Bereich erhalten und mehr als fünf Millionen Facebook-Fans: André Rieu, der Walzerkönig. Wie kein Zweiter versteht es der niederländische Geiger und Dirigent, sein Publikum mit populären klassischen Melodien zu berühren.

André Rieu: „Mein Orches-

ter und ich können es nicht erwarten, in 2021 endlich wieder für Sie zu spielen. In diesem Jahr ist alles anders. Covid-19 berührt unser aller Leben, und derzeit gilt unsere ganze Aufmerksamkeit der Sicherheit und dem

Wohlergehen von meinen Fans, meinen Musikern und dem gesamten Team.“ Sollten sie alle dieses Jahr nicht zusammen feiern können, dann hoffentlich kommenden Jahr umso fröhlicher.

Die Fans dürfen sich auf



„We'll meet again“, sagt Stargeiger André Rieu. Wenn nicht in diesem Jahr, dann im nächsten. Und dann umso fröhlicher.

Foto: Marcel van Hoorn

SO GENIEßEN SIE DAS OSTERFEST

Glück im Glas Geschenke aus der Küche



Geschenke im Glas sehen hübsch aus und sind lecker.

Foto: Pixabay

Selbstgemachte Geschenke aus der Küche sind immer etwas ganz Besonderes. Diese können nicht nur den eigenen Vorlieben, sondern auch dem Geschmack des oder der Beschenkten angepasst werden. Eine gute Idee ist das Zusammenstellen einer Backmischung. Als Grundrezept werden 200 Gramm (Vollkorn-) Mehl, 15g Backpulver, eine Prise Salz und 100 Gramm Zucker gemischt und in eine schöne Flasche gefüllt. Diese sollte einen weiten Hals haben, um den Backspaß später zu

erleichtern. Dazu können nach Belieben Zutaten gegeben werden. Zusätzlich 100 Gramm Schokolade und etwas Kakao sowie ein Viertel Teelöffel gemahlene Vanille und etwas Zimt zaubern eine Mischung für einen wunderbar saftigen Schokoladenkuchen. Auch Nüsse, Samen oder getrocknete Beeren können für ein leckeres Ergebnis sorgen. Um das Einfüllen zu erleichtern, wird am besten ein Küchentrichter verwendet. Besonders schön ist es, die Zutaten

im Glas oder der Flasche zu schichten. Doch solche Geschenke müssen nicht unbedingt nur süß sein. Eine ausgefallene Idee ist beispielsweise das „Risotto im Glas“. Dafür 250 Gramm Risotto-Reis, getrockneten Basilikum, getrocknete Petersilie sowie getrocknete Tomaten im gewählten Gefäß schichten. Dies muss vom Beschenkten dann einfach im Topf mit Wasser aufgekocht werden. Neben Koch- und Backmischungen ist Marmelade die traditionelle Geschenkidee aus dem Glas.

Wie wäre es mit einer neuen Variante dieses Klassikers? Ein süß-saures Chutney ist einfach gemacht, aber sorgt bei jedem Feinschmecker für Freude. Rote und gelbe Paprika werden mit Lauch und Ananas in Zucker eingekocht. Nach dem Kochen würzen, in schöne Gläser füllen und verschenken!

Welcher Topf passt

Erfahrene Köche wissen: Topf ist nicht gleich Topf. So können für verschiedene Gerichte unterschiedliche Zubereitungsgefäße verwendet werden. Das wohl bekannteste Alternativmodell ist der Dampfkochtopf. Dieser ist sehr energiesparend, da durch den Wasserdampf Mahlzeiten sehr schnell zubereitet werden können. Für Fleisch, Geflügel und Fisch wird am besten ein Bräter verwendet. Durch das lange Schmoren werden diese schön saftig. Ein hoher Edelstahltopf kann für das Kochen von Gemüse hilfreich sein. Da hier nur wenig Wasser verwendet werden muss, bleiben möglichst viele Vitamine im Gemüse er-



Beim Kauf des Kochtopfes lohnt es sich, auf gute Qualität zu achten.

Foto: Pixabay

halten. Ein ähnliches Modell – hoch und mit integriertem Sieb – ist der Pastatopf. Hier werden die Nudeln al dente gekocht, ohne zu verkleben. Für jedes Gericht gibt es den passenden Topf, in den sich die Investition lohnt.

Wer nicht nur mit Obst süßen möchte, der kann auf Xylit oder Erythrit zurückgreifen. Beim ersteren handelt es sich um Birkenzucker, der weniger Kalorien enthält als sein industrieller Verwandter. Erythrit wird bei der Fermentierung aus Traubenzucker gewonnen. Auch Agavendicksaft ist eine gute Alternative. Da dieser eine niedrigere Süßungskraft hat, muss beim Backen und Kochen meist etwas mehr verwendet werden, um den gewohnten Geschmack zu erhalten. Stevia wird aus der Stevia-Pflanze gewonnen und liefert keine Kalorien. Es wird meist in flüssiger Form verwendet. Kokosblütenzucker oder -sirup hat den Vorteil, zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe zu liefern. So verfeinert er nicht nur Kuchen und Gebäck, sondern ist zudem auch noch gesund.

**HOTEL – RESTAURANT
Quellental**

Auch zu Ostern alle Gerichte außer Haus -
bestellen Sie telefonisch und
holen Sie Ihr Essen ab!

Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Osterfest!

Bis auf Weiteres nur zur Abholung. Um tel. Vorbestellung wird gebeten.
Tel. (0 52 04) 30 37 oder (0170) 2 17 20 97
33803 Steinhagen, Quellental 10 (400 m v. d. B 68)

**Schlichte Forellenzucht**
Unser Fisch für Ihr Osterfest!
Frische und geräucherte Forellen und Welsfilets, Lachs- und Heringsspezialitäten

Wir bitten um Vorbestellung
unter 01 72 / 4 56 08 46 !

Besuchen Sie uns auch auf Google :)

Dr. Stefan Kontowski
Forellenweg 4 in Steinhagen
0172 / 4 56 08 46
0 52 04 / 9 06 17 11



www.westfalen-blatt.de



„Meine Lokalzeitung ist viel mehr als Information, sie ist mein persönlicher Morgengruß – sogar ein Stück Lebensgefühl!“

Himmlisch süß und doch gesund Alternativen zu industriell hergestelltem Zucker

Dass zu viel Süßes ungesund ist, bekommen wir schon als Kinder beigebracht. Immer mehr Menschen ernähren sich bewusst zuckerarm oder verzichten sogar ganz auf industriell hergestellte Süßungsmittel. Durch diese Entwicklung kommen auch immer mehr Alternativen auf, die dafür sorgen, dass trotz des Verzichtes auf in-

bei denen kein solcher Zucker verwendet werden muss. Meist bedarf es nach dem gefassten Entschluss der Ernährungsumstellung noch einiger Zeit der Umgewöhnung. Wer sich jedoch zum Ziel gesetzt hat, seinen Zuckerkonsum zu senken, kann auf viele alternative Möglichkeiten zurückgreifen. Generell kann er durch

ben so eine stark süßen- de Wirkung. Das vielleicht bereits bekannte Bananenbrot kann so beispielsweise ganz ohne zusätzliche Süßungsmittel gebacken werden. Für die Zubereitung eines Waffelteigs wird einfach ein Obstmus verwendet, das unter die Masse gegeben wird.

Wer nicht nur mit Obst süßen möchte, der kann auf Xylit oder Erythrit zurückgreifen. Beim ersteren handelt es sich um Birkenzucker, der weniger Kalorien enthält als sein industrieller Verwandter. Erythrit wird bei der Fermentierung aus Traubenzucker gewonnen. Auch Agavendicksaft ist eine gute Alternative. Da dieser eine niedrigere Süßungskraft hat, muss beim Backen und Kochen meist etwas mehr verwendet werden, um den gewohnten Geschmack zu erhalten. Stevia wird aus der Stevia-Pflanze gewonnen und liefert keine Kalorien. Es wird meist in flüssiger Form verwendet. Kokosblütenzucker oder -sirup hat den Vorteil, zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe zu liefern. So verfeinert er nicht nur Kuchen und Gebäck, sondern ist zudem auch noch gesund.



Geschenke im Glas sehen hübsch aus und sind lecker.

Foto: Pixabay

industrielle Süßungsmittel der Genuss nicht zu kurz kommt. Zahlreiche Kochbücher und Ernährungsratgeber liefern Rezepte für Süßspeisen und Kuchen,

verschiedene Früchte ersetzt werden. Sehr reife Bananen, Datteln oder andere Trockenfrüchte sowie viele Beeren enthalten viel Fruchtzucker und ha-

Lammkeule

Geschmorte Lammkeule “provencale”
~~16,50~~ mit Gratin und Butterböhnchen **14,50€**

Sa. 03.04.21 >> 18.00 bis 20.00 Uhr
Ostersonntag und Montag
11.30 bis 13.00 & 18.00 bis 20.00 Uhr

Abholservice

 **Nur mit telefonischer Bestellung** **Speisekarte**

frühzeitig Reservieren....
Tel.: 05204-888363

Gütersloher Str.23 33803 Steinhagen/Brockhagen

 **Abholservice**

Statisten für Becker-Film gesucht

Großes Tennis-Kino: „Der Spieler“ heißt ein Projekt über das Leben des Idols

Von Christian Helmig

Bielefeld. 7. Juli 1985, der heilige Rasen von Wimbledon: Ein Star wird geboren. Der gerade einmal 17 Jahre alte Boris Becker besiegt im Finale des berühmtesten Tennisturniers der Welt den Südafrikaner Kevin Curren in vier Sätzen. Mit krachenden Aufschlägen, dem berühmten Becker-Hecht und seiner unbekümmerten Art erobert „Bum-Bum-Boris“ die Herzen der deutschen Nation im Sturm. „Der Spieler“ heißt ein Film, der das aufregende Leben des Leimners und seinen Aufstieg zum Superstar bald ins Kino bringen möchte. Logisch, dass dazu auch viele Szenen auf dem Tennisplatz gehören. Auf ihrer Suche nach geeigneten Drehorten sind die Produzenten neben Monte Carlo, Köln und Aschaf-

fenburg auch auf die OWL Arena in Halle aufmerksam geworden. Wenn nicht gerade Corona dazwischen kommt, findet hier alljährlich das größte Tennisturnier in Deutschland statt. Sogar der echte Boris Becker war schon mehrfach hier zu Gast. Der perfekte Rahmen also, um das Finale von 1985 noch einmal aufleben zu lassen. „Das Stadion von Wimbledon soll in Halle komplett nachgestellt werden“, erklärt Paulina Aslami von der Casting-Agentur Producer's Friend. Und weil dazu neben dem originalgetreuen Untergrund auch ein wie vor 36 Jahren in London ausverkauftes Stadion gehört, lautet ihr Auftrag, Komparsen und Kleindarsteller zu den Dreharbeiten vom 26. bis 30. April an das Set zu locken. „Wir haben zahlreiche kleine und große Rollen zu

vergeben. Auch Sprechrollen sind dabei“, sagt Paulina Aslami.

Bewerben dürfen sich Männer und Frauen ab sofort auf der Homepage der Agentur (www.p-f.tv). Das Alter spielt dabei keine Rolle, optisch müssen die Kandidaten allerdings gewisse Kriterien erfüllen. Um den Look der 80er-Jahre authentisch verkörpern zu können, sollten Männer zum Beispiel über langes Deckhaar verfügen und bereit sein, sich dieses von der Maske in Form schneiden zu lassen. „Männer mit Undercut haben keine Chance“, sagt Paulina Aslami. Ferner sollten männliche Bewerber nicht abgeneigt sein, sich einen Schnauzbart wachsen zu lassen. Frauen hingegen sollten zum Beispiel kein extrem langes oder gefärbtes Haar tragen. „Je natürlicher sie aussehen, desto besser“, sagt Paulina Aslami. Tattoos, Piercings oder Permanent Make-up sind dagegen ein klares K.o.-Kriterium. Gesucht werden darüber hinaus auch Personen, die fachgerecht mit dem Tennisschläger umgehen können, denn auch sie machen eine glaubhafte Szenerie aus. 11.500 Menschen fasst die OWL-Arena bei einem Tennisspiel. In Zeiten der Pandemie sind solche Menschenmassen an einem Fleck freilich undenkbar. Schließlich wissen noch nicht einmal die Veranstalter der rund sechs Wochen später stattfindenden Novotti Open, ob sie während der Turnierwoche Zuschauer ins Stadion lassen dürfen. Für die Filmproduktion reichen aber rund 150 Personen pro Drehtag. „Es gibt heutzutage genug technische Möglichkeiten, um das Stadion damit wie voll



Legende: Boris Becker 1985 bei seinem ersten Wimbledon-Sieg. Jetzt steht die Verfilmung seines Lebenswerks

an. Gedreht werden soll auch in der OWL Arena in Halle. Foto: avs

wirken zulassen“, sagt Paulina Aslami.

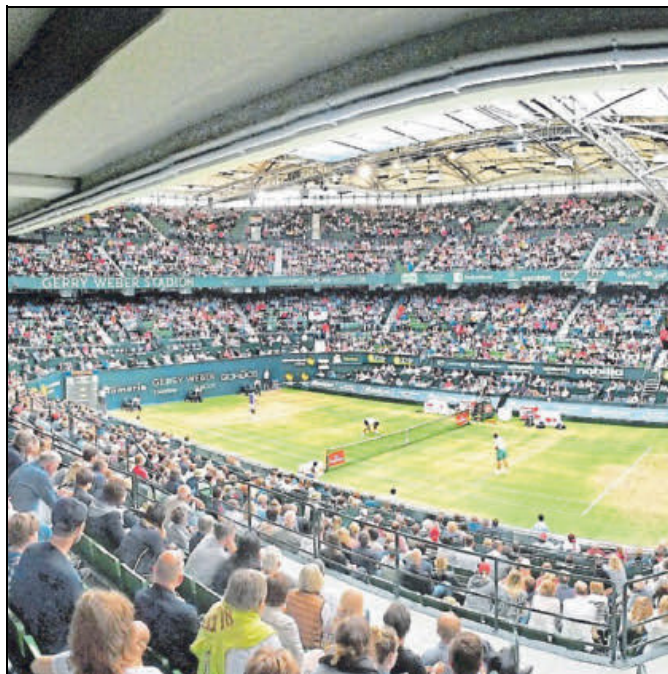
Sämtliche Komparsen und Darsteller sollen im Vorfeld auf Covid-19 getestet werden, am Drehtag selbst werden vor Ort weitere Schnell-

tests durchgeführt. Paulina Aslami, deren Agentur schon für Kinohits wie „FackjuGötthe“ oder „Willkommen bei den Hartmanns“ erfolgreich Personal gesucht hat, hofft nun auf zahlreiche Bewerber

aus der Gegend rund um Halle.

Geld gibt es für die Mitwirkung im Film auch: Komparsen verdienen 95 Euro pro Drehtag, Kleindarsteller von 150 Euro an aufwärts. Deut-

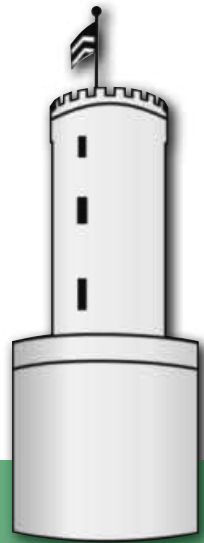
lich mehr dürfte dagegen der Hauptdarsteller bekommen. Doch die Rolle des Boris Becker ist bereits vergeben. An wen? „Das darf ich noch nicht verraten“, sagt Paulina Aslami.



Perfekte Bühne: So gefüllt wie hier 2017 soll die OWL Arena auch im Film über Boris Becker aussehen.

Gute Besserung

wünschen Ihnen die



Linda
Apotheken
Bielefeld



✓ Gute Beratung

✓ Gute Produkte

✓ Gute Preise

✓ Gute Punkte

SÜDAPO+HEKE
IM MARKTKAUF

Kyrill Gontschar
Artur-Ladebeck-Str. 81, 33617 Bielefeld
Tel. 0521-15900, Fax 0521-150034

Leineweber-Apotheke

Peter Mohnke
Ihre Linda-Apotheke am real,
Schweriner Straße 4 · 33605 Bielefeld
Geöffnet von 8 bis 20 Uhr!
Telefon 297407 · Fax 297461



Apotheker Dr. Christian Hayn
Vennhofallee 75
33689 Bielefeld-Sennestadt
Telefon (0 52 05) 32 22
Fax (0 52 05) 2 28 53
E-Mail: vennhof-apo@pharma-online.de
www.vennhof-apotheke.de

Teutoburger-Apotheke

Peter Mohnke
Ihre Linda-Apotheke am real,
Teutoburger Str. 98 · 33607 Bielefeld
Geöffnet von 8.30 bis 20.30 Uhr!
Telefon 5 60 13 50 · Fax 5 60 03 10



15 Jahre
Linda Apotheken

Offizieller Partner:

○PAYBACK

20%
Oster-
rabatt

für einen Einkauf ab 20,- € beliebig vieler
nicht verschreibungspflichtiger Produkte.
Gültig von Di., 30.03. bis Di., 06.04.2021
in allen teilnehmenden
Linda-Apotheken.
(keine Kombination mit
anderen Rabatt-Angeboten)
- nur mit diesem Coupon -



Ständiges Müssen? Nächtlicher Harndrang?



Das kann helfen!

Häufiger Harndrang, der Urin kommt nur noch tröpfchenweise oder die Blase fühlt sich nicht entleert an? Schuld daran ist oft die Prostata. Dieses sogenannte „Männerorgan“ kann mit zunehmendem Alter wachsen und dadurch die Harnröhre blockieren. Experten haben ein Arzneimittel namens Prostacalman entwickelt, das gleich drei Wirkstoffe in sich vereint: Serenoa repens, Pareira brava und Populus tremuloides. Diese Arzneistoffe sind dafür bekannt u. a. den nächtlichen Harndrang zu reduzieren, den Urinfluss zu verstärken und den Restharn in der Blase zu verringern. Genial: Prostacalman beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion. Das Arzneimittel ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:

Prostacalman
(PZN 13588549)



www.prostacalman.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden.
PROSTACALMAN. Wirkstoffe: Serenoa repens, Pareira brava, Populus tremuloides Dtl. D2. Prostacalman wird angewendet entsprechend den homöopathischen Arzneimittelbildern. Dazu gehören: Blasenentzündungen und Beschwerden beim Wasserlassen, bei vergrößerter Prostata. www.prostacalman.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Thema: Rheumatische Schmerzen

Die Nr. 1* Arzneitropfen in Deutschland bei Gelenkschmerzen



Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder eine steife Hüfte? Wenn Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen tun. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen der Marke Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte oder Schultern bereiten häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: In der Apotheke gibt es wirksame Arzneitropfen der Qualitätsmarke Rubaxx, die genau hier ansetzen.

Spezielle Arzneistoffe überzeugen

In den Arzneitropfen Rubaxx ist der Wirkstoff

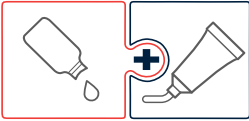
T. quercifolium enthalten, der heute gut erforscht und wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen besonders geschätzt ist. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung. **Schon gewusst?** In den Arzneitropfen Rubaxx Duo ist zusätzlich der Arzneistoff Phytolacca americana enthalten, der sich laut Arzneimittelbild bei entzündungsbedingten Schmerzen als wirkungsvoll erwiesen hat!

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Dank der Tropfenform können die Wirkstoffe direkt über die Schleimhäute aufgenommen werden und ihre schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lassen sich die Tropfen je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren. Vorteil: Die Tropfen wirken 100 % natürlich und schlagen nicht auf den Magen. Kein Wunder, dass Rubaxx mittlerweile die meistverkauften Arzneitropfen in Deutschland sind. Fragen auch Sie in der Apotheke nach den rezeptfreien Arzneitropfen der Marke Rubaxx!

Die neue Erfolgsformel: Tropfen und Gel

Zahlreiche Betroffene haben jetzt eine Erfolgsformel für sich entdeckt: Sie kombinieren die Arzneitropfen Rubaxx, die von innen wirken, mit dem neuen Rubaxx Schmerzgel für die gezielte Behandlung rheumatischer Schmerzen von außen.



*Rubaxx Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/21 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
RUBAXX DUO. Wirkstoffe: Rhus toxicodendron Dtl. D6, Phytolacca americana Dtl. D4. Homöopathisches Arzneimittel zur Besserung rheumatischer Schmerzen. • RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochengelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dtl. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Deutschlands meistverkaufte Arzneitropfen bei Gelenkschmerzen*



Stark gegen den Schmerz.
Sanft zum Körper.

RubaXX®

FÜR IHRE APOTHEKE:

Probieren Sie **Rubaxx Duo**
(PZN 16120870)



oder den Klassiker **Rubaxx Tropfen**
(PZN 13588555)



www.rubaxx.de



Vorher

Nachher

Spezialcreme lässt Gesichtsrötungen verschwinden!

Damit schöne Haut kein Wunsch bleibt

Jetzt neu: mit verbesserter Formulierung

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 schim-

mern. Mit zunehmendem Alter wird die Haut zudem dünner, die Gefäße dadurch noch sichtbarer. Was tun? Hilfe kommt aus der Dermatologie: 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 mikrokapselten 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.

Jetzt neu:

Dank verbesserter Formulierung lässt sich Deruba nun noch leichter auftragen und passt sich dem individuellen Hautton noch besser an!

Für Ihre Apotheke:

Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Hämorrhoiden: Der Allerwerteste brennt, juckt oder nässt?



„Seitdem ich diese Tropfen nehme, erlebe ich eine unglaubliche Verbesserung.“

(Bodo L.)



Bei HÄMORRHOIDEN greifen viele Betroffene zu Salben. Deren Anwendung kann unangenehm und umständlich sein. Lindaven sagt diesem Problem diskret und unkompliziert den Kampf an. Denn die rezeptfreien Arzneitropfen werden einfach mit Wasser eingenommen und wirken dort, wo Hämorrhoiden entstehen: im Körperinneren. Dank der Tropfenform können die Wirkstoffe in Lindaven, die sich bei Hämorrhoiden bewährt haben, direkt über die Mundschleimhäute aufgenommen werden und ohne Umwege ihre lindernde Wirkung entfalten. Setzen auch Sie bei Hämorrhoiden auf Lindaven Arzneitropfen!

✓ Lindert Jucken, Nässen, Brennen

✓ Natürlich wirksam und gut verträglich

✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:

Lindaven
(PZN 14264889)

www.lindaven.de



Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert.
LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dtl. D3, Collinsonia canadensis Dtl. D3, Hamamelis virginiana Dtl. D2, Lycopodium clavatum Dtl. D5, Sulfur Dtl. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. www.lindaven.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Bereit für den Frühling!

Wir machen Ihr Auto frühjahrsfit – Ihre Kfz-Meisterbetriebe.



Wir können Auto.





3x im Kreis Gütersloh

BMW Vertragshändler, Mini Service
Versmold, Rothenfelder Str. 55
Telefon (0 54 23) 95 15-0

BMW, BMW i und Mini Service
Gütersloh, Kahlertstr. 145-147
Telefon (0 52 41) 93 68-0

Gebrauchtwagenzentrum
Gütersloh, Berliner Str. 163
Telefon (0 52 41) 2 20 90 30
www.kattenstroth-automobile.de



AUTOHAUS.OESTERHELWEG
SERVICE IST UNGERE STÄRKE

Berliner Straße 247
33330 Gütersloh
Telefon (0 52 41) 93 60-0
www.oesterhelweg.de



Mercedes-Benz



Bernhard Brokamp
Autorisierter Mercedes-Benz-Service und -Vermittlung

Ostheide 22
33428 Harsewinkel
Tel. 0 52 47/92 06-0
www.bbrokamp.de

Räder, Reifen Remmidemmi
Räder-Einlagerung



auto hagenlücke
ALLE MARKEN, EINE WERKSTATT

Spexarder Str.79 33335 Gütersloh
Tel. 05241-77515
www.auto-hagenlueke.de



Autohaus Pahnhenrich
Ihr Renault- und Dacia-Vertragshändler
Täglich TÜV und AU für alle Automarken
33397 Rietberg
Konrad-Adenauer-Straße 1
Tel. 0 52 44/27 85
www.renault-pahnhenrich.de

DISSMANN KFZ-TECHNIK

- Inspektionen
- 3D Achsvermessungen
- Klimaanlage service
- Reifenservice
- Computerdiagnose
- Unfallinsandsetzung
- Automatik-Getriebe Spülungen
- TÜV / AU / SP

Brockhagener Str. 15
33803 Steinhagen
Tel. 05204/3063



AUTOHAUS ASCHENTRUP

Verkauf & Service
AM Automobile GmbH
Carl-Zeiss-Str. 1 · 33334 Gütersloh
Tel. (0 52 41) 6 80 11 · Fax 6 79 43
www.aschentrup.de



SEBASTIAN ELBERG
KFZ-MEISTERBETRIEB
in den ehemaligen Räumlichkeiten von KFZ Arnold Kröger

- Reparaturen aller Fahrzeuge bis 7,5 t
- Inspektion und Wartung
- AU und Hauptuntersuchung
- Beseitigung von Unfallschäden
- u. v. m.

Clarholzer Str. 3-5 · 33442 Herzbreock
Tel. 05245/3091
info@kfzelberg.de · www.kfzelberg.de

Frühjahrscheck – die Frischekur fürs Auto

Bitte alle im Kalender ankreuzen: Am 20. März ist Frühlingsanfang! Zeit für den Frühjahrsputz, Zeit aber auch für den Autocheck nach dem Winter. „Der Muff muss raus, die Technik auf Sicherheit geprüft, Scheiben, Leuchten und Lack auf Schäden gesichtet werden“, rät Bundesinnungsmeister Wilhelm Hülsdonk vom Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe (ZDK). Der Kfz-Innungsbetrieb des Vertrauens kümmert sich darum. Sieben Punkte, die auf der Agenda stehen:

1. Autowäsche
Alles muss raus, alles muss glänzen. Schneeketten, Besen, Spaten, Eiskratzer, Frostschutzmittel, Decken – das ist jetzt unnützer, teurer Ballast. Feuchte Matten werden getrocknet, Zeitungspapier hilft dabei. Bei der Wahl des Waschprogramms bitte nicht knausern: Vorwäsche mit Aktivschaum, Haupt-, Unterboden- und Radwäsche, Heißwachs, Trocknen. Das volle Programm. Die Motorwäsche ist Sache der Werkstatt-Profis. Innen wird's ungemütlich. Wer saugt schon gern in hintersten Ritzen, wischt penibel die Innenscheiben und entstaubt das Cockpit. Macht wenig Spaß, sorgt aber für Wohlgefühl und klare Sicht.

2. Schäden
Der Lack glänzt, ist an einigen Stellen vielleicht aber schon ab. Ein Ergebnis der winterlichen Schmutzfahrten auf Rollsplit, Salz und Schnee. Der nächste wache Blick beim Auto-Rundgang gilt den Scheiben und Wischerblättern. Gibt es Einschläge, Kratzer, Risse? Jetzt noch die Leuchten vom Blinker bis zum Fernlicht durchtesten und alle Mängel für die Werkstatt notieren.

3. Unterboden
Es geht ans Eingemachte. Wie haben Bremsen, Auspuff, Stoßdämpfer, Achsen, Keilriemen und Unterboden den Winter überstanden? Für den Technik-Check thront das Auto in der Werkstatt auf der Hebebühne.

4. Reifen
Vor dem Reifenwechsel steht der Check der Sommerware: Das Profil sollte mindestens drei Millimeter tief sein, die Reifen keine Risse oder Beulen haben und nicht älter als acht bis zehn Jahre alt sein (DOT-Nummer auf der Reifenflanke). Nach dem Auswuchten und der Montage werden Reifen mit RDKS je nach System neu initialisiert, gewartet, Verschleißteile ersetzt. Letzte Reifen-Amtshandlung: die Luftdruckprüfung entsprechend der Herstellervorgaben.

5. Füllstände
Gut, dass die Werkstatt alles hat: Motoröl, Kühl- und Bremsflüssigkeit. Alle Flüssigkeiten werden gecheckt und gegebenenfalls aufgefüllt. Was der Frostschutz für den Winter, ist jetzt das Wischwasser im Kampf gegen Baumharz, Insekten & Co. Ein Kanister mit der fertigen Sommermischung an Bord spart auf langen Strecken Zeit und Geld.

6. Klimaanlage
Einen kühlen Kopf bewahren – welche Autofahrer schätzen den Komfort in der Hitze des Sommers nicht. Ganz klar also: Eine gut funktionierende Klimaanlage bringt Sicherheit beim Fahren. Alle zwei Jahre rät die Werkstatt zu einer Wartung. Auch deshalb, weil das System jährlich rund 15 Prozent Kältemittel verliert.

7. Pollenfilter
Besonders Allergiker wissen einen funktionierenden Pollenfilter zu schätzen. Damit Bakterien und Schimmelpilze auf dem Filter keinen nährhaften Boden finden, sollte er jährlich, spätestens aber nach 15.000 Kilometern ausgetauscht werden. Besser noch sind Aktivkohlefilter, die zusätzlich Feinstaub und Ozon aus der Luft filtern.



Alle zwei Jahre rät die Werkstatt zu einer Wartung der Klimaanlage. Auch deshalb, weil das System jährlich rund 15 Prozent Kältemittel verliert. Foto: ProMotor/T.Volz

Erst Winterblues, jetzt Frühjahrsmüdigkeit



Wenn die Frühjahrsmüdigkeit hinter dem Lenkrad überkommt, sollte dringend eine Pause einlegen. Foto: Tom Wang/Shutterstock

Die Augen fallen zu, der Blutdruck sackt ab, der Antrieb sinkt gegen Null. Wenn die Natur erwacht, quält sich gefühlt jeder zweite Deutsche von März bis April mit der Frühjahrsmüdigkeit. Kritisch wird's, wenn die Schläfrigkeit beim Autofahren kommt. Dann droht der gefährliche Sekundenschlaf. Experten schätzen, dass jährlich rund 20 Prozent der schweren Verkehrsunfälle auf Müdigkeit am Steuer zurückzuführen sind. Fatal: Wer bei Tempo 100 nur für drei Sekunden einnickt, legt 80 Meter im Blindflug zurück.

Ursachen von Frühjahrsmüdigkeit

Schuld an der bleiernen Schwere ist der Wechsel von der kalten in die warme Jahreszeit. Die Temperaturen steigen, der Körper reagiert: Erst weiten sich die Gefäße, dann sinkt der Blutdruck, die Augenlider werden schwer. Schwankende Temperaturen machen die Sache nicht besser. Wir werden aber auch müde, weil der Körper seinen Hormonhaushalt umstellt. Im Winter produziert der Organismus vermehrt das „Schlafhormon“ Melatonin, das für Ruhe sorgt und im Frühjahr noch tief in den Knochen sitzt. Mit zunehmender Helligkeit kommt jetzt das „Glückshormon“ Serotonin ins Spiel. Der Organismus ist für ein paar Wochen außer Balance – und reagiert mit Müdigkeit. Betroffen sind besonders wetterfähige Zeitgenossen, solche mit generell niedrigem Blutdruck

und vorzugsweise Frauen sowie Ältere. Menschen mit einer Pollenallergie fühlen sich jetzt doppelt schlapp und müde.

Anzeichen von Frühjahrsmüdigkeit

Da kommt vieles zusammen: Schläfrigkeit, Abgeschlagenheit, Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen. Autofahrer sollten die Augen aufhalten, wenn sie frösteln, blinzeln, Schwierigkeiten haben die Spur zu halten, starr auf die Straße schauen, ungewollt schneller oder langsamer werden, Straßenschilder oder Abfahrten übersehen. Spätestens beim Einsetzen großer Gähn-Attacken ist es höchste Zeit, den nächsten Rastplatz anzusteuern.

Tipps für alle Frühjahrsmüden

- **Heiß-kalt duschen.** Das macht munter und bringt den Kreislauf in Schwung. So kann der Tag beginnen.
- **Sport treiben.** Blutdruck und Fitness steigen. Am besten natürlich im Freien trainieren.
- **Tageslicht tanken.** Der Stimulierungsaufheller Vitamin D hilft gegen schlechte Laune, Antriebslosigkeit und unterdrückt den Müdemacher Melatonin.
- **Gesund ernähren.** Leichte, vitaminreiche Kost bringt den Körper nach den Kalorienbomben im Winter wieder auf Trab. Faustregel: viel Gemüse, viel Obst.
- **Reichlich trinken.** Damit sind Mineralwasser und Kräutertee

gemeint. Koffeinhaltige Getränke pushen nur kurzzeitig auf.

Tipps für unterwegs

- **Reise planen.** Die meisten Menschen haben ihr Leistungstief am frühen Nachmittag und in der Nacht. Da gibt es also bessere Zeiten für die Fahrt.
- **Ausgeschlafen starten.** Das sollte für ein waches Autofahrerauge selbstverständlich sein.
- **Pausen einlegen.** Ein 20-minütiges Schläfchen, Gymnastikübungen und ein Snack zwischendurch helfen bei der Regeneration.
- **Temperatur regeln.** Um die 20 Grad Celsius sind optimal, das hält frisch und wach.
- **Müdigkeitswarner beachten.** Er piept nicht umsonst. Der Assistent erkennt unter anderem an den Lenkbewegungen, der Fahrzeugposition oder den Augen des Fahrers Abweichungen von den Sollwerten.
- **Fahrer wechseln.** Falls möglich die optimale Lösung, die alle entspannter reisen lässt.



Herzebrocker Str. 29-31
33330 Gütersloh
Tel. 0 52 41 / 590 34 / 36
Fax 0 52 41 / 554 48
info@auto-hentze.de
www.auto-hentze.de



Grundmeier

Gütersloher Straße 33
33428 Harsewinkel
Telefon 0 52 47 / 9 23 20
www.grundmeier.com



Autohaus Werner Pepping
Lange Straße 5 · 33397 Rietberg
Tel. 05244/3000 · Fax 05244/5822
mail@pepping.de · www.pepping.de



Gebr. Recker
Mercedes-Benz in Harsewinkel-Greifen
Telefon 02588 9311-0 · www.gebr-recker.de



Autohaus Koop
Dieselstraße 9
33334 Gütersloh (Isselhorst)
Telefon (0 52 41) 6 70 80
Fax (0 52 41) 62 83



Autohaus Brinker
...Anwesen für die Straße
Haller Straße 79
33334 Gütersloh
Telefon 0 52 41 / 96 01 - 20
Telefax 0 52 41 / 96 01 - 27
www.autohaus-brinker.de



AUTOHAUS ZEGAREK
33790 Halle
Telefon (0 52 01) 54 54
Wertherstraße 59



KUZKA
TÜV-zertifizierter Autoservice-Meisterbetrieb
BOSCH – Modulpartner
33334 Gütersloh, Westring 93
Telefon: 052 41/9575-0
guetersloh@kuzka.de
www.kuzka.de



Funke
Schröderstraße 2
33378 Rheda-Wiedenbrück
Telefon (0 52 42) 94 51-0



Autohaus KNEMEYER
Gütersloh, Marienstr. 18, Tel. 05241 9038-0
www.autohaus-knemeyer.de

Ihr OPEL-Partner im Altkreis



Wir leben Autos.

Autohaus Möller GmbH

Große Heide 13 · 33790 Halle
Telefon 05201/971560-0
www.moeller-autohaus.de

Fisch ist gesund! Aber welcher?

Besser kleine Schwarmfische als große Raunfische essen – Wegweiser zum unbedenklichen Genuss

Welchen Fisch kann man mit gutem Gewissen essen? Wer sich diese Frage zur Orientierung an der Fischtheke stellt, findet Antworten in einem Einkaufsratgeber der Umweltstiftung WWF. Schwindende Fischbestände, umstrittene Fangmethoden – wer sich darüber Gedanken macht, fragt sich rasch, welcher Fisch überhaupt noch auf dem Teller landen soll. Die Antwort auf diese Frage hängt davon ab, wo und wie der Fisch gefangen wurde, steht für die Umweltstiftung WWF fest. „In vielen Fanggebieten sind die Bestände überfischt, und manche Fangmethoden

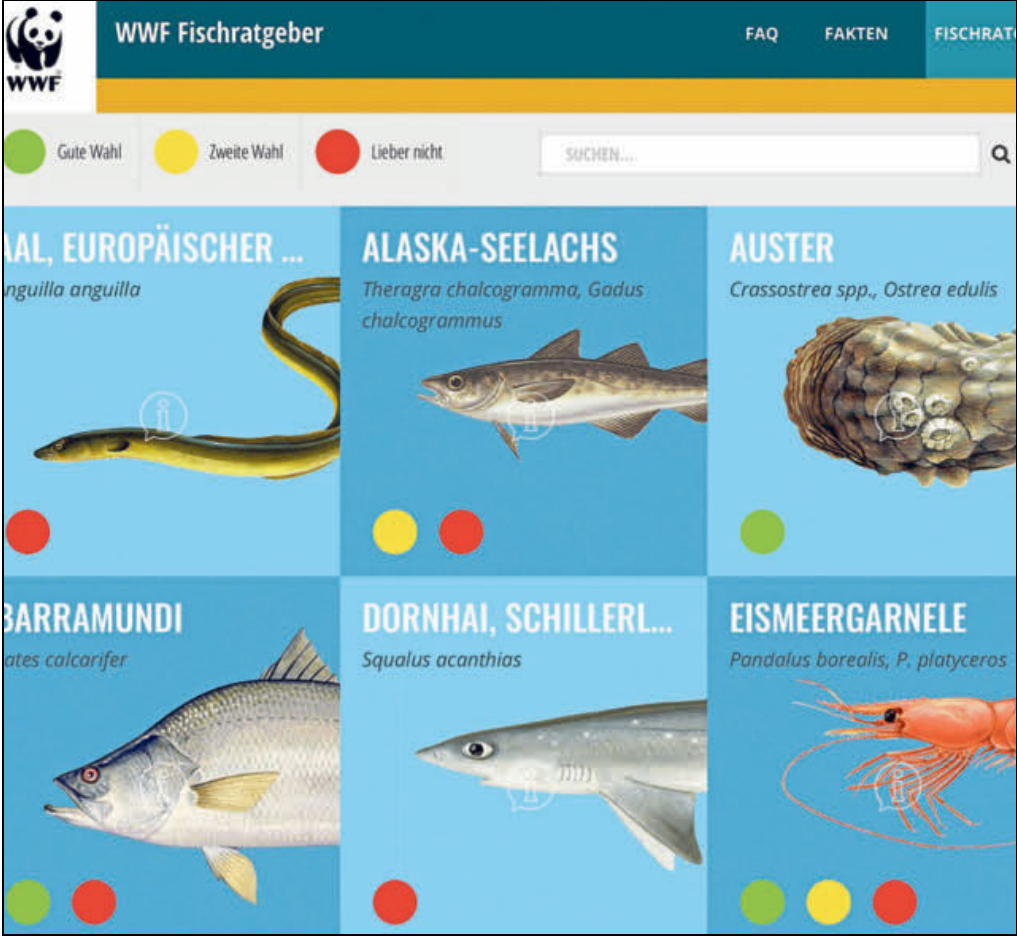
verursachen zu viel Beifang oder richten schwere Verwüstungen in der Meeresumwelt an“, erklärt Catherine Zucco, Fischereiexpertin des WWF Deutschland. Ihre Faustregeln lauten:

- Nur **einmal pro Woche** Fisch essen und beim Einkauf auf Art, Herkunft und Fanggerät achten. Diese müssen auf der Verpackung ausgewiesen sein und können mit dem Ampelsystem des WWF-Fischratgebers leicht abgeglichen werden.
- Beim Einkauf lieber **kleinere Schwarmfische** wie Nordseehering, Sprotte oder Sardelle auswählen als große Raubfische wie Schwert-

fisch, Thunfisch oder Kabeljau. „Gerade die stark nachgefragten Raubfische sind meist überfischt“, sagt Zucco. Ältere Raubfische von der Spitze der Nahrungskette seien außerdem häufig mit gesundheitsschädlichen Schwermetallen belastet.

- **Raubfische** aus Aquakultur wie Dorade, Lachs oder Seebarsch sollte man eher meiden, denn ihr Futter enthält den WWF-Angaben zufolge Wildfisch, wodurch der Druck auf die Bestände zunimmt.
- **Karpfen** sind dagegen rundum empfehlenswert, und auch Welse und Tilapien sind gute Futterverwerter. Wenn sie in Europa in sogenannten Kreislaufanlagen gezüchtet werden, seien sie eine gute Alternative.

- Von den **beliebten Speisefischen** Alaska-Seelachs, Lachs, Thunfisch, Hering sowie Garnelen, die in Deutschland zusammen rund zwei Drittel des Fischkonsums ausmachen, kann der WWF keine uneingeschränkt empfehlen. Der oft in Fischstäbchen verarbeitete Alaska-Seelachs ist in der WWF-Ampel gelb gelistet und sollte laut der Empfehlung der Organisation nur gelegentlich verzehrt werden.
- Wenn schon Lachs, dann ist **Pazifischer Wildlachs** aus Alaska aus Sicht der Umweltstiftung eine bessere Wahl als konventionell gezüchteter atlantischer Lachs, der in den Supermärkten dominiert.
- **Hering** aus der Nordsee



Den WWF-Fischratgeber gibt es unter anderem als App und in einer Kurzfassung im Scheckkartenformat für die Einkaufstasche. Foto: fischratgeber.wwf.de

ist laut WWF empfehlenswert, in der Ostsee aber seien die Heringsbestände zu klein und würden zu stark befischt.

- Wer **regionalen** Fisch mag, kann auch auf Sprotten zurückgreifen, die Bestände sind hier den Angaben zufolge in Nord- und Ostsee gesund.

- **Tropische** Garnelen aus Wildfang sind in der WWF-Ampel rot gelistet, weil Garnelenfischerei enormen Beifang verursacht und Lebensräume am Meeresboden schädigt.
- Der vom **Aussterben** bedrohte Aal, Granatbarsch sowie Haiprodukte wie Schillerlocken sollten laut der

WWF-Empfehlung gar nicht auf den Teller kommen. Den WWF-Einkaufsratgeber für Fisch und Meeresfrüchte gibt es als App und auf der Website fischratgeber.wwf.de. Eine Kurzfassung der Informationen im Scheckkartenformat kann per Mail an: info@wwf.de angefordert werden. avs

Teuer muss nicht gut sein

3,90 Euro für 100 Milliliter kostet laut einem Test der Stiftung Warentest die beste Tagescreme mit UV-Schutz, 8 Euro das Produkt auf dem zweiten Platz. Damit haben die beiden günstigsten Cremes viel teurere Produkte im Ranking hinter sich gelassen. Geprüft wurden elf Cremes mit Sonnenschutzfaktoren (SPF) von 15 bis 30. Testsieger sind die Feuchtigkeitsspendende Tagescreme der dm-Marke Balea (Note 1,8, 3,90 Euro für 100 ml), die Erfrischende Tagespflege von Nivea (Note 1,9/8 Euro), die Aloe Soothing Moisture Lotion von The Body Shop (Note 2,1/36 Euro) und Hydra Végétal Schützende Feuchtigkeits-Creme von Yves Rocher (Note 2,5/32 Euro). avs

Kind richtig hochheben

Kleine Kinder sollte man nicht an ihren Armen festhalten und hochziehen. Stattdessen greifen Eltern lieber unter die Achselhöhlen oder umfassen den Brustkorb, um sie nach oben zu heben, rät der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Im Vorschulalter sind die Ellenbogengelenke der Kleinen noch sehr empfindlich – die Bänder sind noch locker, das Gelenk ist noch nicht ausgebildet. Es kann leicht verrutschen, was sehr schmerzhaft ist. Mediziner sprechen dann von einer Subluxation des Radiusköpfchens. Dann tut jede Bewegung mit dem betroffenen Arm weh. avs



Heimische Sprotten sind zu empfehlen, da die Bestände in Nord- und Ostsee gesund sind. Foto: Pixabay

WOHLFÜHLMOMENTE FÜR DEIN ZUHAUSE

POLSTERAKTION

verschiedene Größen und Dessins,
z.B. 2-Sitzer*

ab **679,-**

* Nicht abgebildet.

new lifeOutlet.

**JA,
WIR HABEN
GEÖFFNET!**

33014 Bad Driburg | Am Siedlerplatz 7 | Fon: 0 52 53 32 98 | www.amd-moebel.de

Nr. 13, Samstag, 27. März 2021

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

7 BUCHSTABEN: AUFSATZ – BELGRAD – GEMUESE – OMNIBUS

0 BUCHSTABEN: AUSMESSUNG – ENTHUSIAST – KAMMERHERR –
LOEWENZAHN

[illegible]

Raff-sucht	kleiner Nebenraum	Lauf-lunge, Über-bringer	Grenz-posten	halb-lange Kleidung	Brot-krumme, Krümel	ein Zeit-vertreib mit Karten	plötz-lich, unver-mittelt	rein, unver-fälscht	Meer-enge der Ostsee	unbe-stimmter Artikel	Drama von G. Haupt-mann †	Vorname des Komikers Lingen †	norddt. Höhen-zug	Erd-schicht, Ober-keuper	kurzes Mieder-höschen (engl.)	spött.: schöner Mann (frz.)	Geschlecht (Sprach-lehre)	Bürger-steig, Trottoir	Stadt an der Zwi-ckauer Mulde	Playboy	Klatsch, Tratsch
oberster Schiffs-rand			Ausruf des Erstaunens		Befestigungs-pflock (Schiff)	weib-liches Borsten-tier	spaßig, drollig		nord-discher Riesen-hirsch		errei-chen, gewinnen				Land-schaft am Ganges		besitz-anzei-gendes Fürwort				korro-diert (Eisen)
unteres Ende der Wirbel-säule				Grund, Ursache (lat.)		kurzär-meliges Trikot-hemd			Vorsatz: Milliards-tel einer Einheit		Honig-wein				Ringer-griff Schliff im Benehmen		Kurzform von Matthias (bayer.)	alter Name Tokios			
Halb-wüchsiger (engl.)	fügsam, gebändig	US-Gold-münze			Wirtshaus i. engl. Stil								Grund-form, Ur-gestalt	seltener	schiff-barer Kanal in Hamburg	griech. Götter-boote			nicht diese oder jene	Alarm-gerät	
Aufguss-getränk				Kose-form von Therese		Pilz-belag im Mund							hand-lich, fest		Staat der USA	Zuhause, Wohnung	PC-Zeichen-satz (Abk.)				
kelti-scher Sagen-könig	Tasten-instrument mit Zupf-technik	Gerät zur Tie-fenbestim-mung			dreist, schnei-dig, flott								schwer-mütig	Schweizer Sagenheld	Vater-landsfreund		Bosheit, Gehäs-sigkeit	Arbeits-stätte des Richters		Schwester Mozarts † (Kose-name)	
engl. Verwal-tungs-beamter				Karten-spiel	lange, schmale Meeres-bucht			fries. männl. Vorname	bayer.: Jahr-markt, Messe							lat.: aus dem Stegreif (2 Wörter)	Sport-platz, Stadion				
Fluss in Schott-land	festе Ab-sicht, Vorsatz					falscher Weg (In die ... gehen)							Laut eines Esels		land-schaftl.: total leer pflücken						
städt. Verkehrs-mittel (Kurzw.)		Zirbel-kiefer	attraktiv gelegene Ferien-anlage		großer Fluss in Ägypten			ökolog. Anpflan-zung, Aufzucht	grie-chische Vorsilbe: Luft...	Kfz-Z. Ruanda					Kosenamen der österr. Kaiserin Elisabeth	Sing-vogel	lateini-sch: König	Ausflug d. Freude, Lustig-keit			
Untugend			Blut-armut (Med.)	Raub-, Pelztier													vorher, früher				
Kinder-tages-stätte	Aristo-kratin	Wert-papier		ugs.: Riss, Sprung									Muskel-zucken			gewirkt, gewebt					
			stärkster Sturm	Stationenwelle/2 W.			brüten	Stadt an der Bode, am Harz	Frage-wort (4. Fall)	Schutz-anstrich	Atemnot	Turn-übung	von ge-ringer Größe	ugs.: brutaler Kraft-proتز	einfacher Schrank						
Kau-werk-zeuge	sehr kleines Teilchen	Glied einer math. Formel	Stadt in Nord-frank-reich		Moral-begriff	gleich-artige Jacke u. Pullover							Malaien-dolch								
ehem. Papst-palast in Rom				alkal. Bad (Gerberei)						betagt	Kurz-form von Ulrike				Drau-zufuss						
lat.: ebenso			Auf-merk-samkeit			Regie-rungs-sitz in Moskau					altöm. Volks-führer		weibl. Kose-name								
Menschen-affe																					
Aare-zufuss in der Schweiz		nicht innen					Winter-sport-discziplin						Wind-richtung								

Beilagenhinweis

Teile unserer heutigen Ausgabe enthalten Prospekte dieser Firmen:

- Aldi
- Lidl
- Rossmann
- Combi
- Edeka
- Marktkauf
- Expert
- Hit-Lebensmittel
- Famila
- Rewe
- Markant
- Heinrich Getränke
- Raiffeisenmarkt Brakel
- Süd-Apotheke
- City Apotheke
- Spilker & Wehmeier
- Postenbörse
- Jawoll
- Netto
- Real
- WEZ

- Philipps Hagebaumarkt
- Tvtv xxl
- Trink Gut
- Globus Baumarkt
- Firsst Stop
- Toom Baumarkt
- Super Schnäppchen
- Hornbach
- Getränke Partner
- Intersport
- Tempur
- Electronic Partner
- Aral-Center
- Top Zoo
- Getränke Hoffmann
- B1
- Südapotheke
- Global Frischmarkt
- Dänisches Bettenlager
- Denn's Biomarkt
- Parfümerie Kohlschein

Wir bitten um Beachtung.

Auflösung des Rätsels der vergangenen Woche

```

■■■H■■L■■G■■E■■G■■H■■A■■Z■■A■■
LASAGNE■SMARAGD■BÄBERWITZ■HEDEM■
■BICANJOU■GERBER■ABASTEN■IMP■
■GEBISSLEUGNEN■ENDPUNKT■TITISEE■
■UES■JOHN■ADELNRO■
■STRÄVERSE■SITARME■AEE■
TSCHAU■KA■SVIRREAL■
■IH■WORLD■CLOWNRAL■
■KANGURU■ACHERTHES■
■DROGE■LSKY■MUUVIERTEL■
■EEPFFUHL■STRAMM■HI■
■BEDARFDIA■WIERNARVED■
■SLI■WIND■SENNEWO■
■IBEZUEGE■AMOLL■SCHUR■
■HONAN■HE■EIMACHAIA■
RAT■KAHLO■SACHSTIPI■
■FAHL■MSHAM■VENETOENEN■
NAUESOUTANE■GROTESKE■DIS■
■FREUD■F■SIRUP■GABLAG■
■OBIPOMPEJ■ERHALTENRON■
LAFFELAIR■MACIDORSEKANS■
AUFREIZLOS■OSTASTEN■NEE■
          
```


FLEISCHER

REGIONALE QUALITÄT AUS DER REGION

Schnelle Küche: Zucchini-Hackfleisch-Topf

Ruckzuck-Gericht zum Feierabend

Für Food-Bloggerin Doreen Hassek müssen es nicht immer nur raffinierte und aufwendige Menüs sein. Denn manchmal muss es schnell gehen. Dann ist ein Ruckzuck-Gericht gefragt.

„Ich liebe die schnelle Feierabendküche. Diese Rezepte sind wirklich Gold wert und entstehen oft situationsbedingt.“ Denn manchmal kommt alles auf einmal: Man ist den ganzen Tag unterwegs, kommt nach Hause und die hungrigen Schnäbel schreien nach

Essen. Puh, dann zahlt es sich aus, immer ein paar Basics im Haus zu haben. Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Reis und Tomaten aus der Dose sind sozusagen Standard. Im Kühlschrank finden sich noch 500 Gramm Gehacktes und Fetakäse. Der Keller gibt dazu Tomatensaft her. Na bitte, da lässt sich doch was draus machen! Dieses Rezept hat sich bei der Food-Bloggerin zu einem wahren Familien-Lieblingsrezept gemauert. So einfach ist das manchmal. Und so gut.

Zutaten für 4 Personen:
1 Beutel gekochter Reis, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 500 g Zucchini, 500 g Mischhack, Fetakäse, Schafskäsegewürz, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 L Tomatensaft, Salz

Zubereitung:
1. Zwiebel und Knoblauch putzen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl kurz anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und alles scharf anbraten. Mit dem Tomatensaft aufgießen.

2. In der Zeit die Zucchini

waschen, in halbe Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Salz und dem Schafskäsegewürz kräftig würzen.

3. Nun das Ganze mit den gehackten Tomaten aufgießen und kurz aufkochen lassen. Am Ende den Reis dazugeben, unterrühren und noch mal mit Salz abschmecken. Mit zerbröseltem Fetakäse bestreut servieren und genießen.

Weitere leckere Rezepte gibt es auf dem Blog von Doreen Hassek: <https://hauptstadtkueche.blog-spot.com/> (dpa)



Fleischerfachgeschäft & Partyservice

Unser Handwerk ist Ihr Genuss...
vielfältig, traditionell & innovativ

Hochsaison für Grillmeister...

Selber grillen oder grillen lassen mit unseren beliebten Spezialitäten.

Waldbadstraße 25
33803 Steinhagen
Tel. 0 52 04 - 35 17
www.haskenhoff.de

BAU GEWERBE

IN DER REGION

Mit neuer Etage mehr Wohnraum schaffen

Einfach das Haus aufstocken

Bauland ist knapp und teuer, aber Platz nach oben gibt es eigentlich genug. Warum also nicht einfach eine zusätzliche Etage aufs Haus bauen, um neuen Wohnraum zu schaffen?

Ein Obergeschoss bietet Raum für vieles: genügend Zimmer für die Kinder, Platz für Hobbys, vielleicht Büro- oder Gewerberäume fürs Homeoffice oder eine Einliegerwohnung, die vermietet werden kann.

„Grundsätzlich ist es eine gute Idee, darüber nachzudenken, ein neues Dach aufzusetzen“, sagt Eva Reinhold-Postina vom Verband Privater Bauherren.

„Aber jedes diesbezügliche Gedankenspiel sollte mit einem Besuch der zuständigen Baubehörde beginnen.“

Denn ein Geschossaufbau ist vergleichbar mit einem Neubau. Das bedeutet: Der Bauherr muss Pläne und Berechnungen einreichen und behördlich genehmigen lassen. Nur wenn es die regionale Bauordnung hergibt, darf in die Höhe gebaut werden. Der örtliche Bebauungsplan regelt Gebäudehöhen, maximale Wohnflächen, Dachform, Dachneigung und Firstrichtung. „Ist kein Bebauungsplan vorhanden, gilt der Grundsatz, dass sich jeder

an den Gebäuden der Umgebung zu orientieren hat“, erklärt Reinhold-Postina. Ob sich ein neues Geschoss aufbauen lässt, hängt natürlich auch wesentlich vom Zustand des vorhandenen Gebäudes ab.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein neues Dachgeschoss zu errichten. Man kann ein Flachdach durch ein stärker geneigtes Dach ersetzen. Die umfangreichste Maßnahme ist jedoch der Aufbau einer kompletten zusätzlichen Etage. Dafür wird das alte Dach entfernt und ein neues Geschoss mit einem neuen Dach aufgebaut. Meist wird

das in Häusern mit einem Flachdach praktiziert. Das lässt sich gut mit Holztafellementen ausführen. Solche neuen Obergeschosse sind zum Teil schon mit Küche, Bad und Privaträumen ausgestattet und haben eine bereits montierte Sanitärausstattung. Wichtig ist, dass die Anschlüsse zum alten Haus passen. Deshalb sollten Bauherren unbedingt ihre alten Baupläne bereithalten, um die Planung zu erleichtern.

Auch wenn manche Baufirmen versprechen, dass das neue Dach im Handumdrehen aufgebaut ist, sollten Bauherren den Auf-

wand nicht unterschätzen. Ein Dachaufbau kann Monate dauern. Ist das Haus in dieser Zeit bewohnt, müssen die Bewohner mit viel Lärm und Dreck rechnen. Und es kann sein, dass der Dachaufbau weitere Baumaßnahmen am Haus nach sich zieht.

Vorausschauende Häusbauer planen schon beim Neubau ihres Hauses einen möglichen Dachaufbau mit ein. Entsteht Bedarf nach zusätzlichem Wohnraum, kann er unkompliziert und kostengünstig geschaffen werden, weil das Haus bereits darauf vorbereitet ist. (dpa)

Metallbau · Bauschlosserei

Individuelle Lösungen für Jedermann!

Waldbadstraße 74-76
33803 Steinhagen
Telefon (0 52 04) 39 91
Telefax (0 52 04) 8 91 02
www.metallbau-stuthe.de

GmbH & Co. KG

BAUUNTERNEHMUNG

Bartholomäusweg 12 · 33334 Gütersloh
☎ (0 52 41) 4 07 59 · Fax 4 67 82
www.de-carnée.de

Ein Gebäude kann mit Fertigteillementen aufgestockt werden.

Foto: dpa

„So muss eine Bauphase sein!“

Bauen Sie Ihr Haus mit unserer Zufriedenheitsgarantie!

Schneider massiv

Zimmerer & Stahlbetonbau

Schneider GmbH · Tel. 05201 6692-0
www.schneider-massiv.de

**Nasse Wände?
Feuchter Keller?
Undichter Balkon?**

Innendämmung • Balkonsanierungen • Kellerabdichtungen
Beseitigung sämtlicher Feuchtigkeitsschäden

über 40 Jahre

RICHTER

Bautenschutz

Unsere Büros:

Herzebrock Tel. 05245 - 40 31
Lippstadt Tel. 02941-9 88 96 67
Bielefeld Tel. 0521-96 29 35 53

Richter Bautenschutz & Bauelemente GmbH Co. KG
Industriestraße 6 · 33442 Herzebrock-Clarholz
Tel. (05245) 40 31 · Fax (05245) 1 83 61
E-Mail: info@richter-bautenschutz.de
Internet: www.richter-bautenschutz.de

Mulden-service

► Muldenservice von 3 m³ bis 20 m³ Telefon 0 54 25 / 18 56
► keine Standgebühr bis zu 2 Wochen Telefax 0 54 25 / 74 04
► Baustoffe aller Art

Elbracht · Kleekamp 137 · 33829 Borgholzhausen
www.elbracht-muldenservice.de

Fachbetrieb für Bautenschutz

Elastische Fugen

seit 1983

Technisch richtig! Optisch angepasst!
Hygiene selbstverständlich

Gütersloh: 05241 210-365-4
Steinhagen: 05204 920-934
Mobil: 0171 365 79 01

Email: kordbarlag@t-online.de

Trennung fiel Völler sehr schwer

Leverkusen. So schwer ist Rudi Völler in fast 43 Jahren im Profi-Fußball selten eine Trennung gefallen. In die Freude bei der Vorstellung von DFB-Leihgabe Hannes Wolf mischte sich beim Sportchef von Bayer Leverkusen deshalb auch Scher-mut. „Vor zweieinhalb Mo-naten war das noch unvor-stellbar“, sagte Völler über die Beurlaubung von Trainer Peter Bosz, vor wenigen Ta-gen noch Völlers „A-, B- und C-Lösung“.

Diese Aussage dürfe man „nicht auf die Goldwaage le-gen“, sagte der Weltmeister von 1990 nun, das sei „mehr eine Redewendung gewe-sen“. Dennoch sei die Be-urlaubung des beliebten Bosz „eine Niederlage für uns alle.“

Weil sie aber zur Erkennt-nis kamen, „dass es in dieser Form nicht mehr weiter-geht“, suchten und fanden die Leverkusener eine krea-tive Lösung. Hannes Wolf (39), einst hoch geschätzter Talente-Schleifer in Dort-mund, später Aufstiegs-Coach in Stuttgart und aktu-ell eigentlich U18-National-trainer, kommt zunächst bis Sommer.

Praktisch war dabei, dass Bayer-Urgestein Peter Her-mann, langjähriger Assistent von Jupp Heynckes, Wolfs Co-Trainer beim DFB war. Hermann, einst 29 Jahre in verschiedenen Funktionen in Leverkusen tätig, kehrt nun zur Unterstützung sei-nes 30 Jahre jüngeren Chef zurück.



Da die deutsche U18 corona-bedingt keine Spiele hat, leiht der DFB Hannes Wolf nach Leverkusen aus. Foto: imago

Von Dirk Schuster

Bielefeld. Muss sich der DSC nach einem neuen Sport-Geschäftsführer umse-hen? Nach zehn gemeinsa-men Jahren könnten sich im Sommer die Wege von Armi-nia Bielefeld und Samir Ara-bi trennen. Bundesligakon-kurrent Eintracht Frankfurt hat den 42-Jährigen auf dem Zettel.

„Meine Gedanken gehören aktuell ganz klar nur dem DSC Arminia“, sagte der Sportchef, der am Donnerst-ag sein zehnjähriges Dienst-jubiläum bei den Ostwestfa-len feierte, auf Anfrage. Und weiter: „Wir kämpfen gerade als gesamter Verein mit aller Kraft darum, in der Bundes-liga zu bleiben. Deshalb kon-zentriere auch ich mich hier und jetzt mit allem, was ich habe, darauf, dieses ambitio-nierte Ziel im Saisonend-spurt gemeinsam mit allen Beteiligten zu erreichen.“ Einen Wechsel schließt Arabi damit nicht aus.

Die Eintracht ist zum Aus-schauhalten gezwungen, weil der aktuelle Sportvor-stand Fredi Bobic trotz eines Vertrages bis 2023 angekün-digt hat, den aktuellen Tabel-lenvierten der Fußball-Bun-desliga am Saisonende ver-lassen zu wollen. Bobic wird mit Hertha BSC in Verbin-dung gebracht.

Neben Arabi sollen die Frankfurter laut „Kicker“ auch die Namen Markus Krösche (RB Leipzig) und Jo-nas Boldt (Hamburger SV) auf dem Zettel haben. Das Internetportal „Spox.com“ berichtet, dass auch Ex-Na-tionalspieler Bastian Schweinsteiger ein Kandidat sein soll.

Der Aufstieg in die Fuß-ball-Bundesliga war für Ara-bi der bisherige Höhepunkt seiner Arminia-Arbeit. Für ihn dürfte sich nun die Frage stellen, was er mit den Ost-westfalen, die er zur Saison 2011/12 für die 3. Liga ganz neu aufgestellt hatte und sukzessive nach oben führte, noch erreichen kann. Realis-tisch betrachtet ist der DSC

Für Arabi zählt „aktuell nur Arminia“

Was ein Wechsel zu Eintracht Frankfurt bedeuten würde



Seit fast genau zehn Jahren ist Samir Arabi für Arminia tätig.

Foto: Thomas F. Starke

am Limit angekommen.

In Frankfurt dagegen bö-len sich dem Manager völlig neue Rahmenbedingungen. Die Hessen belegen aktuell Rang vier, der für den Klub sogar die erstmalige Teilnah-me an der prestigeträchtigen und lukrativen Champions League bedeuten würde. Frankfurt stieße damit in eine ganz neue Dimension vor. Hinsichtlich der sportli-chen und auch der – im dop-pelten Sinne – wirtschaftli-chen Perspektive kann Armi-nia mit der Eintracht nicht mithalten. Denn nicht nur, dass Arabi einen größeren Gestaltungsspielraum hätte. Mit einem Wechsel ginge ganz sicher auch eine erheb-

liche Aufstockung seines Ge-halts einher.

Arabi, der einen unbefristeten Vertrag besitzt, könnte in vielerlei Hinsicht profitie-ren. Andererseits wird ihm bewusst sein, dass er ein schweres Erbe antreten wür-de. Fredi Bobic hat die Ein-tracht, ähnlich wie Arabi die Arminia, Stück für Stück vo-rangebracht und in erhebli-chem Maße zu dem gefor-mt, was sie heute darstellt.

Abgesehen von der fehlen-den Erfahrung im Umgang mit einem international ver-tretenen Verein ließe sich Arabi in Frankfurt auch auf eine andere Struktur ein. Er müsste sich zunächst neu beweisen, während man ihn

in Bielefeld relativ ungestört seine Arbeit verrichten lässt. Zudem hat Arabi bei Armi-nia einige Vertrauensleute um sich herum positioniert, auf die er sich quasi blind verlassen kann.

Auch wenn nicht jeder Fan, Sponsor und Partner seine Entscheidungen stets vollends nachvollziehen kann: Die Vereinsgremien haben Vertrauen in Arabis Arbeit. Die Erfolge sprechen für ihn. Aus bescheidenen Mitteln hat er das Maximum für den DSC herausgeholt. Arabi ist kein Hardliner, aber er geht konsequent seinen Weg, scheut vor Ausein-dersetzungen ebensowenig zurück wie vor unbequemen

und unpopulären Entschei-dungen, wie der jüngste Trainerwechsel von Uwe Neuhaus zu Frank Kramer beweist.

Seit 2014 ist der gebürtige Aachener bei Arminia mit Prokura ausgestattet. 2016 wurde er zum Geschäftsfü-hrer Sport befördert.

Schon einmal wurde das Interesse eines Bundesligis-ten an Arabi öffentlich. Ende 2019 streckte der 1. FC Köln seine Fühler nach ihm aus – vergeblich. Ob Arabi für den Fall, dass sich das Frankfur-ter Interesse konkretisiert, auch diesmal wieder dem Werben eines größeren Klubs widerstehen könnte, bleibt abzuwarten.

Auch Profi-Fußball vor Zwangspause

Längerer Stillstand im Vereinssport – DFL verschärft Hygienekonzept

Frankfurt/Main. Im Blitz-Lockdown ist auch ein Be-triebsverbot für die Profikie-cker-Branche nicht mehr ta-bu. Berlins Regierender Bür-germeister Michael Müller bestätigte Gespräche zwi-schen Politik und Fußball, ob die für Ostern geplanten Spiele trotz der verordneten „Ruhetage“ stattfinden dür-fen. „Das muss bundesein-heitlich geklärt werden“, sagte der SPD-Politiker.

In Berlin soll am 4. April eigentlich das Derby zwi-schen Union und Hertha BSC angepiffen werden. Unge-wiss ist vorerst auch, ob das Gipfeltreffen zwischen RB Leipzig und Tabellenführer FC Bayern am Karsamstag steigen kann. Sachsens Mi-nisterpräsident Michael Kretschmer (CDU) wollte eine Absage genauso wenig ausschließen wie umgekehrt auch eine Freigabe für bis zu 1000 Zuschauer. „Das wer-den die nächsten Tage zei-gen, ob das so ist“, sagte Kretschmer.

Während Partien von Pro-fligen wie auch im Basket-ball und Handball wohl nur für Ostern auf der Kippe ste-hen, ist der Re-Start des Ver-einssports bis mindestens nach dem 18. April vertagt worden. „Die aktuelle Be-

schlusslage stellt auch für den gesamten Sport noch-mals einen herben Rück-schlag dar“, kommentierte DOSB-Präsident Alfons Hör-mann die Ergebnisse des Politik-Gipfels. „Nach wichti-gen Öffnungsschritten wird nun der gesamte Vereins-sport erneut zur Bewegungs-losigkeit verdammt“, sagte er. „Das tut richtig weh und wird die schon jetzt deutlich erkennbaren Schäden im Sportsystem nun von Woche zu Woche weiter erhöhen.“

Die schwierige Suche nach dem bestmöglichen Weg durch die Politik zeige, wie schwer es sei, für alle Berei-che des Lebens die richtigen Antworten zu finden. Der Chef des Deutschen Olympi-schen Sportbunds hofft nun, dass „ab April eine flächen-deckende und schrittweise Öffnung erfolgen“ könne.

DFB-Präsident Fritz Keller und sein Vizepräsident Rai-ner Koch zeigten sich ent-täuscht, dass der organisierte Amateursport bei den jetzt getroffenen Bund-Länder-Beschlüssen mit keiner Silbe erwähnt worden ist. Man be-dauere bei aller Vorsicht „sehr, dass abermals Verbote im Mittelpunkt stehen und nicht Lösungen, die Wege bieten, angemessen mit der

Pandemie umzugehen“.

Die Basketball-Bundesliga geht hingegen wie die im Handball davon aus, dass die über Ostern angesetzten Spiele wie geplant stattfin-den. „Von alleine werden wir sie sicher nicht absetzen“, sagte Geschäftsführer Stefan Holz. Die BBL hat für Grün-donnerstag drei vorgezogene Spiele des 29. Spieltags und wird die schon jetzt deutlich erkennbaren Schäden im Sportsystem nun von Woche zu Woche weiter erhöhen.“

Obwohl seit Saisonbeginn ohne Zuschauer und mit einem strengen Hygienekon-zept gespielt wird, mussten einige Teams wegen posi-tiver Corona-Fälle für zwei Wochen in Quarantäne, was diverse Nachholspiele zur Folge hatte. „Bislang haben wir es noch ganz gut hinbe-kommen“, sagte Holz. „Aber wenn wir jetzt zehn Tage vorher einen kompletten Spieltag absetzen müssten, dann hätten wir schon ein Problem.“

Ähnlich äußerte sich Frank Bohmann, der Ge-schäftsführer der Handball-Bundesliga, in der ebenso zahlreiche Spiele nachgeholt werden müssen. Noch könne die Saison wie geplant zu Ende gespielt werden, sagte



Absage oder Spiel vor 1000 Fans, das sind die Möglichkeiten für die am 3. April in Leip-zig angesetzte Partie gegen Bayern.

Foto: imago

er. „Es darf aber nicht mehr viel passieren.“

Das Präsidium der Deut-schen Fußball-Liga hat unterdessen eine Verschär-fung des Hygienekonzepts für den Spielbetrieb von

Bundesliga und 2. Bundesli-ga beschlossen. Neu sind da-bei verpflichtende Antigen-Schnelltests sowie die mögli-che Durchführung von Qua-rantäne-Trainingslagern. Ab 1. April sollen an Orten mit

einer Sieben-Tage-Inzidenz von über 35 verpflichtend Antigen-Schnelltests an je-dem Trainings- und Reisetag durchgeführt werden. An den zwei PCR-Tests pro Wo-che soll sich nichts ändern.

Alonso wird’s wohl nicht

Mönchengladbach (avs). Xabi Alonso soll nach Infor-mationen des „Kicker“ doch nicht neuer Trainer bei Bo-russia Mönchengladbach werden. Wie das Fachblatt online berichtete, sei der 39 Jahre alte Spanier nicht Top-Kandidat von Gladbachs Sportchef Max Eberl. „Bild“ und „Sportbild“ hatten An-fang der Woche gemeldet, dass Alonso zur neuen Sai-son Nachfolger von Marco Rose in Gladbach werde, die angebliche Einigung zwis-chen der Borussia und dem früheren Bayern-Profi später aber relativiert.

Playoff gegen Portugal

Berlin (avs). Deutschlands Handballerinnen haben ein leichtes Los für die Playoff-Qualifikation zur Weltmeis-terschaft 2021 erhalten. Die DHB-Auswahl trifft in der Ausscheidung auf Außensei-ter Portugal und hat damit beste Chancen auf die Teil-nahme an der Endrunde vom 1. bis 19. Dezember in Spanien. Bei der WM 2019 hatte Deutschland den ach-ten Platz belegt und damit knapp die Olympischen Spie-le verpasst.

Flörsch fährt DTM

München (avs). Sophia Flörsch wird als elfte Frau im Deutschen Tourenwagen-Masters (DTM) an den Start gehen. Die 20-Jährige erhält für die Saison 2021 bei Abt Motorsport ein drittes Audi-Cockpit und ist in der am 18. Juni in Monza beginnenden Saison Teamkollegin des ehemaligen DTM-Champi-ons Mike Rockenfeller sowie des Südafrikaners Kelvin van der Linde (gemanagt vom Mindener Dennis Ros-tek).

Bradl steigt auf’s Motorrad

Doha (avs). Stefan Bradl wird zumindest bei den ers-ten beiden Rennen der Mo-toGP-Saison den achtmali-gen Motorrad-Weltmeister Marc Marquez erneut erset-zen. „Die Oberarmverlet-zung von Marc ist noch nicht ganz ausgeheilt“, sagte der 31 Jahre alte Zahlinger. So wird Bradl am Sonntag und eine Woche später jeweils in Doha starten.

Lewandowski geehrt

Warschau (avs). Polens Präsident Andrzej Duda hat Weltfußballer Robert Lewan-dowski geehrt. Der 32 Jahre alte Stürmer des FC Bayern München erhielt im War-schauer Präsidentenpalast das Komturkreuz des Ordens Polonia Restituta. Es ist eine der höchsten zivilen Aus-zeichnungen in Polen. „Man kann durchaus sagen, dass Sie unser Volksheld sind — nicht nur im sportlichen Sin-ne dieses Wortes“ sagte Du-da bei der Verleihung.

Weikert in Bedrängnis

Berlin (avs). Der deutsche Präsident des Welttschten-nis-Verbandes, Thomas Wei-kert, ist im eigenen Verband heftig in Bedrängnis geraten. Das Exekutivkomitee der ITTF entzog Weikert das Ver-trauen, wie der Verband mit-teilte. Hintergrund ist ein Streit um die Absetzung des Vize-Präsidenten Khalil Al-Mohannadi aus Katar, die Weikert wegen dubioser Ge-schäfte von Khalil Al-Mohan-nadi durchgesetzt hatte.

Erbe im digitalen Museum bewahren

Maria Tölle speist Facebook-Seite mit historischen Bildern und Informationen aus Stukenbrock

Von Monika Schönfeld

Schloß Holte-Stukenbrock. Liebe zur Geschichte Stukenbrocks hat sie seit dem Heimatkunde-Unterricht an der Schule, als sie über die Erfahrungen der Älteren referieren sollte. „Meine Oma, Oekenpöhlers Stina, erzählte, wie sie im Ölbach gewaschen hat. Da lief bei mir im Kopf ein Film ab, ich konnte mir vorstellen, wie das war“, erzählt Maria Tölle. Aus dieser Liebe zur Heimat ist eine Leidenschaft geworden. Tausende Fotos liegen auf dem Tisch, viele hat sie digitalisiert. Damit speist sie eine neue Facebook-Seite unter dem Namen „Schloß Holte-Stukenbrock historisch“. Viele, auch jüngere, kommentieren die Fotos und stellen eigene auf die Seite. Ihr Vater Willi Oekenpöhl-er habe ihr die Akten seines

Geburtshauses, der Münsterstätte (Hauptstraße 18), überlassen, da er wusste, sie sind dort in guten Händen. „Von meiner Mutter habe ich den Faible für Fachwerkhäuser mitbekommen“, sagt sie. Die Unterlagen über das Haus, das zum Ottenhof gehörte, reichen bis ins Jahr 1840. Ihre Mutter, die im Alter dement war, konnte zu alten Fotos viel erzählen. Das hat sich Maria Tölle notiert.

„Ich versuche alles zu retten“, sagt Maria Tölle, die allein 70 Feldpostbriefe von ihrem Opa aus dem 1. Weltkrieg sowie vom Vater und seinen Brüdern aus dem 2. Weltkrieg aus der Mülltonne geholt hat. „An den Briefen an die Mütter kann man sehen, wie die jungen Männer im Laufe des Krieges ihre Einstellung geändert haben.“ Außerdem verfügt sie

über historische Fotos, die Leopold Brechmann ihr zur Verfügung gestellt hat.

Seit vier Jahren ist Maria Tölle in einem Ahnenforscher-Programm (My Heritage) aktiv. „Viele stellen hier ihre Bilder ein. Darüber habe ich viele Kontakte geknüpft. Ich habe allein 20.000 Namen von Menschen erfasst, die einen Bezug zu Stukenbrock haben.“ Ihr Anliegen ist es, dass sich die Hobbyforscher vernetzen. „Es sollte nicht jeder auf seinem Privatchat sitzen. Man kann sich gegenseitig helfen. Viele haben zu ihren Familien geforscht und Stammbäume fertig. Die Arbeit muss man sich ja nicht doppelt machen.“

Historische Bilder habe sie bisher manchmal in die Facebook-Gruppe „Du wohnst schon lange in Schloß Holte-Stukenbrock, wenn...“ gestellt. Die waren so beliebt, dass jemand eine eigene historische Seite eingerichtet hat. „Dort sind viele junge Leute aktiv, Alex Brock zum Beispiel, Michael Brechmann oder Josef Artmann.“ Henrik Fockel habe ein umfangreiches Archiv über die Westfalenhöfe und schiebe ihr immer schnell Informationen zu, wenn sie eine Frage zu Bildern hat.

Maria Tölle vermisst in Schloß Holte-Stukenbrock, dass solche Bilder und Dokumente in einem Stadtarchiv gesammelt und zugänglich gemacht werden. „Wir bräuchten einen Koordinator. Zurzeit wird alles den Hobbyhistorikern überlas-



Eine Fülle von alten Fotos, Feldpostbriefen und Postkarten hat Maria Tölle gesammelt. Damit sollen die Info-Stelen bestückt werden. Foto: Monika Schönfeld

sen“, sagt Maria Tölle. Deshalb habe sie Kontakt mit dem Bürgermeister aufgenommen. „Wir brauchen ein digitales Museum, in dem alles erfasst wird.“ Gute Beispiele seien Verl (Heimathaus) und Hövelhof (Heimathausmuseum), dort bekomme jeder Zugang zu allen Daten. „Über den Stukenbrocker Ortsvorsteher Antpöhler bekommt man hier keine Infos, in Hövelhof schon.“ Die Geschichte interessiert. „700 Zugriffe weist der Artikel zum 121. Geburtstag des Lehrers Johannes Stiewe aus, der zur Geschichte ,800

Jahre Stukenbrock von 1153 bis 1953‘ geschrieben hat. Die Chronik ist als Pdf-Datei im Sennearchiv erhältlich. Seine Texte findet man in jedem Heimatbuch. Es ist toll, dass Leute den Stiewe heute noch lesen.“

Stelen zur Ortsgeschichte

Die Ortsgemeinschaft Stukenbrock plant, Infotafeln wie in Schloß Holte zur Geschichte Stukenbrocks aufzustellen. Die ersten vier sind fast fertig. „Wir planen einen historischen Rundweg, erst einen kleinen im Dorf, dann eine Erweiterung bis zur Römerstraße in das alte

Zentrum. Das wird erst nächstes Jahr klappen können. Wir müssen ja auch kalkulieren, weil keine Einnahmen bei fehlenden Veranstaltungen vorliegen“, sagt Maria Tölle. Die erste Stele wird an die Heimathäuser kommen zum „Stuken“, der dort wieder aufgestellt wird. Es handelt sich um eine neue Wurzel, die alte am Kreisel war morsch. Die erste Infotafel behandelt die Siedlungsgeschichte und die Namensgebung des Dorfes, dann wird im nächsten Schritt die Kirche (kurze Chronik) beschrieben

Mit dem Rad raus ins Grüne

Schloß Holte-Stukenbrock. Nicht nur das frühlingshafte Wetter und die längeren Tage laden zu Radtouren durch den Kreis Gütersloh ein. Sondern auch zahlreiche abwechslungsreiche Strecken. Neun thematische Radrouten und fünf R-Radwege für gemütliche Touren am Feierabend, zum Wochenende oder für einen Kurzurlaub hat die prowi-GT nun in der überarbeiteten und neu aufgelegten Broschüre „Ziehen Sie doch mal wieder Kreise!“ gesammelt.

Die Radtourenvorschläge versprechen Einblicke in die heimische Architektur und Botanik sowie in die Kultur und Geschichte im Kreis Gütersloh. Eine feine Welt, die es auf Strecken von 10 bis knapp 70 Kilometer Länge zu entdecken und zu erobern gilt. Interessierte können die kostenlose Broschüre telefonisch unter 05241/851023 oder per E-Mail unter www.erfolgskreis-gt.de/freizeit/infomaterial-bestellen anfordern.



Passende Strecke finden und losradeln: Die Neuauf- lage der prowi informiert über Radtouren durch den Kreis Gütersloh.

Foto: Mario Wallenfang



Maria Tölles Oma, Oekenpöhlers Stina, während des 1. Weltkrieges mit fünf von sechs Kindern. Links Wilhelm, rechts daneben Franz (im 2. Weltkrieg gefallen), Maria (die Kleine mit den Locken heiratete nach Schloß Holte ins Textilhaus Lücke), Elisabeth (heiratete Joseph Justus) und Luise. Fotos: Archiv Maria Tölle

Steinhagener Betten- und Matratzen-Service

Marc Wartenberg e.K.

**Einkaufen mit Termin:
ca. 800m² für Sie alleine!!!!**

**MEHR
FÜRS GELD**
IHR PLUS⁺ IM FACHHANDEL

Wir dürfen Ihnen wieder aktiv helfen, gesund und gut zu schlafen. Vereinbaren Sie einen Termin in unserem Haus.
Sie haben die gesamte Ladenfläche für sich allein!!!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch - natürlich unter
Einhaltung aller vorgeschriebenen Hygieneregeln.

www.steinhagener-matratzen.de



Öffnungszeiten

- Montag bis Freitag
9.00h - 13.00h
15.00h - 18.30h
- Samstag
9.00h - 14.00h

Hier finden Sie

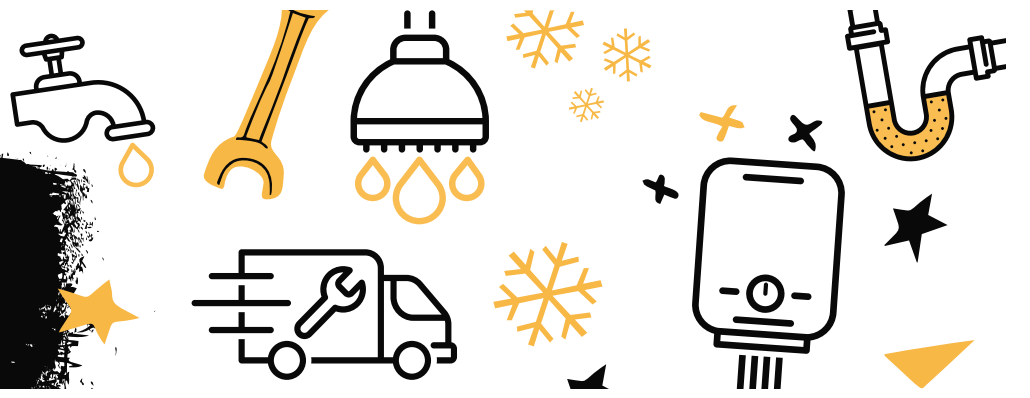
uns:

Waldbadstr. 9-13
33803 Steinhagen
Tel: 05204/3863

**2 Min von
der Autobahn
A33 Abfahrt
Steinhagen !!!**

IHRE PROFIS IN DER REGION RUND UM ...

SANITÄR, HEIZUNG & KLIMA



Erneuerbare Energien

Auch 2021 wird Heizungstausch gefördert

Seit Jahresbeginn haben sich die Förderprogramme für Heizsysteme auf Basis erneuerbarer Energien weiter geändert. Im Neubau gibt es Zuschüsse jetzt nur noch über die Effizienzhausförderung der KfW. Für den Heizungstausch im Rahmen einer Modernisierung übernimmt der Staat weiterhin bis zu 45 Prozent der förderfähigen Kosten. Dazu gehören auch der Austausch von ineffizienten Heizkörpern und die Entsorgung der Altgeräte. Wird eine neue Wär-

mepumpe installiert, sind die Erschließungskosten für die Wärmequelle, beispielsweise durch eine Erdbohrung, ebenfalls förderfähig. Und wenn ein individueller Sanierungsfahrplan vorliegt, kommen weitere fünf Prozent Fördergelder hinzu. Wärmepumpen erzeugen angenehme Wohntemperaturen mit wenig Strom und viel kostenloser Umweltenergie aus Luft, Erdreich oder Wasser. Da der Strom in Deutschland immer „grüner“ wird, verbessert sich

die Klimabilanz einer heute installierten Wärmepumpe im Verlauf ihrer Lebensdauer von ganz allein. Vor allem bei alten Ölheizungen lohnt sich der Wechsel zu einer Wärmepumpe – egal, ob es sich um ein altes Fachwerkhaus oder eine Immobilie aus den 1980er Jahren handelt. Nicht selten wird der Austausch allerdings erst in Angriff genommen, wenn die alte Heizung kaputt ist. Dann muss es meist schnell gehen und es bleibt kaum Zeit, um die optimale Lösung zu finden.

„Hausbesitzer sollten immer die Möglichkeit prüfen, auf erneuerbare Heizsysteme umzurüsten“, erklärt Martin Sabel, Geschäftsführer beim Bundesverband Wärmepumpe (BWP). „Eine neue Heizung arbeitet für die kommenden 20 bis 30 Jahre. Deswegen ist es sinnvoll, sich rechtzeitig zu informieren und für ein klimafreundliches, zukunftssicheres Heizungssystem zu entscheiden“, so Sabel.

Ein Überblick zu allen Änderungen und Richtlinien in Zusammenhang mit Wärmepumpen steht online unter www.waermepumpe.de/foerderung zur Verfügung. Dort gibt es auch den neuen Förderratgeber zum Download. (txn)



Mit Durchblick: Offene Duschen, lediglich mit einer Glasfront, aber ohne Tür abgetrennt, liegen bei der Gestaltung von modernen Bädern im Trend. Foto: djd/ZVSHK/VDS/Glassdouche

Professionelle Planung beim Bad-Umbau

Wenn es gut werden soll

Beim nächsten Bad wird alles anders: Wo heute noch tristes Einerlei mit Kacheln aus den 70er Jahren, schmutzig-grauen Fugen und betagten Armaturen herrscht, wünschen sich viele eine Wellnessoase, die ein angenehmes Wohngefühl vermittelt. Doch wo anfangen bei der Planung, was ist terminlich zu organisieren und wie lässt sich die Modernisierung möglichst wirtschaftlich gestalten?

Eine Badsanierung ist mit einem Puzzlespiel vergleichbar: „Bei diesem komplexen Projekt sind weit über 1000 Einzelteile exakt aufeinander abzustimmen“, sagt Andreas Braun vom Zentralverband Sanitär Heizung und Klima (ZVSHK). Damit man dabei nicht den Überblick verliert, sollte man frühzeitig einen erfahrenen Fachhandwerker vor Ort einschalten. Gemeinsam mit ihm lassen sich in einer der vielen Baderausstellungen des Großhandels oder auch des Betriebes Inspirationen für das neue Bad sammeln.

„Schritt für Schritt entsteht so eine individuelle

Planung, entscheidend sind dabei die Wünsche der Bewohner und die örtlichen Gegebenheiten“, so Andreas Braun. Viele Tipps dazu und eine Checkliste mit den sieben wichtigsten Punkten für eine gelungene und wirtschaftliche Modernisierung bietet das Verbraucherportal Ratgeberzentrale unter www.rgz24.de/traumbad. Wichtig ist es auch, den passenden Zeitpunkt für die etwa zwei Wochen dauernde Modernisierung zu finden.

Neben den ästhetischen Wünschen zählen für Hausbesitzer bei der Badmodernisierung vor allem die Kosten. „Hier sollte man sich nicht von vermeintlich günstigen Internetangeboten blenden lassen“, rät Andreas Braun. Fachbetriebe vor Ort böten einen Festpreis an für Sanitärprodukte, Montage und Arbeitsleistung bis hin zur Gewährleistung. Es gebe keine versteckten Nebenkosten wie etwa für Versand und Entsorgung. „Ein weiterer Vorteil: Der Kunde zahlt nach Baufortschritt und nicht komplett im Voraus“, so Braun. (djd)



Auch alte Häuser können heute mit einer Wärmepumpe ganzjährig komfortabel beheizt werden. Foto: txn/Bundesverband Wärmepumpe



André Werk

Blumenstraße 22a · 33803 Werther
Tel. 0 52 03 – 9 94 99 04 · Mobil 01 60 – 92 80 66 79

Badsanierung aus einer Hand!

www.heizung-sanitaer-werk.de
info@heizung-sanitaer-werk.de

Röwekamp e.K.

Inhaber Markus Lindner
Talbrückenstrasse 83
33611 Bielefeld

Tel. (05 21) 8 12 48
Fax (05 21) 87 23 06
info@firma-roewekamp.de
www.firma-roewekamp.de

Meisterbetrieb
Sanitär, Heizung, Klempnerei
Energiesysteme

www.bisplinghoff-online.de
Bisplinghoff
BAD · WÄRME · SOLAR · SERVICE



**Moderne Heizungen
oder ein neues Bad?**



PB: Hatzfelder Str. 23 · 33104 Paderborn · 0 52 54/26 65
SHS: Paderborner Str. 49 · 33758 Schloss Holte-Stukenbrock · 0 52 07/91 56-0

AKTION KESSELTAUSCH NRW



Erneuern Sie Ihre
Heizung und
kassieren Sie **200€**

Fragen Sie Ihren Heizungs-
fachbetrieb aus Ihrer Innung.

WWW.KESSELTAUSCHAKTION.DE/NRW

Heizung regelmäßig reinigen

Im Winter ist die Heizung im Dauereinsatz. Ist sie verstaubt und ungeputzt, kann sie schnell Staub aufwirbeln und für schlechte Luft sorgen. Für gute Luftqualität in den eigenen vier Wänden sollten die Heizkörper mindestens zwei Mal pro Jahr gereinigt werden. Die Außenfläche lässt sich leicht mit Wasser und etwas Allzweckreiniger säubern. Zwischen den Lamellen sowie unter oder hinter dem Heizkörper verstecken sich gern grobe Staubfussel oder tote Insekten. Die entfernt man am besten mit speziellen Bürsten mit feinen, weichen Borsten und langem Stiel oder mit einer schmalen Düse am Staubsauger. Eine saubere Heizung heizt auch besser. (dpa)

Nur für kurze Zeit

200 Euro für neue Gasheizung

Kostenbewusste Immobilienbesitzer nutzen die warmen Monate, um eine Heizungsmodernisierung anzugehen. Fällt die Wahl auf eine effiziente Gasheizung, ist die Aktion Kesseltausch NRW interessant. Dabei geht es um den Tausch zugunsten eines neuen Gasbrennwertgerätes und einen 200-Euro-Bonus.

Bis zum 30. Juni 2021 können Eigenheimbesitzer ihren neuen Kessel fördern lassen und damit 30 Pro-

zent Energie sparen.

Brennwerttechnik ist eine zukunftsweisende Technologie, die die bei der Verbrennung entstandene Abgaswärme nutzt und dem Heizungssystem wieder zuführt. Trotz der neu eingeführten CO₂-Steuer zahlt sich die Einsparung langfristig aus – für Eigenheimbesitzer und Umwelt.

Für die Teilnahme an der Aktion sollte der Einbauort in Nordrhein-Westfalen liegen, die Beratung durch einen Sanitär-, Heizungs-,

Klima-Fachbetrieb der Innung ist Voraussetzung. Der Kunde kann aus diesen Heizungsmarken auswählen: Bosch Junkers, Brötje, Buderus, Elco, MHG, Remeha, Vaillant oder Viessmann. Vor Beauftragung muss der Fachbetrieb oder der Kunde den Aktionsantrag digital auf www.kesseltauschaktion.de/nrw bis zum 30. Juni 2021 stellen. Der Bonus wird als Gutschrift auf der Rechnung des Fachbetriebs ausgewiesen.

Albrecht Heizbau GmbH

Inhaber Peter Leeneman

- Heizung
- Sanitär
- Gas
- Dachrinnen
- Solaranlagen
- Brennwertanlagen
- Wärmepumpen
- Wartung
- Kundendienst

Hildegard-von-Bingen-Weg 7 • 33790 Halle

Tel. 0 52 01 / 43 07 • Fax 0 52 01 / 1 60 10

info@albrecht-heizbau.de

www.albrecht-heizbau.de



Weidich
Die-gesamte-Haustechnik.de

Ihr Innungsfachbetrieb für ...

- ➔ Heizungs- und Klimatechnik
- ➔ Sanitärtechnik
- ➔ Traumhafte schöne Bäder
- ➔ Innovative Elektrotechnik
- ➔ Netzwerktechnik
- ➔ Regenerative Energien

!!! Notdienst 365 Tage im Jahr - Wir sind für Sie da !!!

Bei Ausfall der Elektrik, der Heizungsanlage oder der Wasserversorgung,
bei Rohrverstopfungen und sonstigen Störungen der Haustechnik

www.weidich.de • 05201-81120 • zentrale@weidich.de

**Sanitär • Heizung • Solartechnik
Alternative Energien**

Christian Friedrichs

Harsewinkeler Straße 67 • 33803 Steinhagen

Tel. 0 52 04 69 29 • Fax: 0 52 04 25 66

E-Mail: info@friedrichs-haustechnik.de

www.friedrichs-haustechnik.de



Jeffrey Johannesmann

- Individuelle Glasduschen
- Rückwandverglasung
- Spiegel
- Schiebetüren
- Studio- / Office-Türen
- Vordächer
- Windfanganlagen
- Legen dauerelastischer Fugen

Jeffrey Johannesmann

Bobenheide 48 • 33803 Steinhagen

Tel.: 0 52 04 / 8 88 81 52 • Mobil: 0170 / 7 68 78 96

www.wmg-johannesmann.de • info@wmg-johannesmann.de

Fußbodenheizung nachträglich?

**Wir machen es möglich!
Fräsen - Verlegen - Fertig**

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

Unsere sonstigen Leistungen im Überblick:

- Enteisung
- Enthärtung
- Osmose
- Entkeimung
- Entmanganung
- Nitratentfernung
- Entsäuerung
- Rohrspülung
- Badsanierung
- Heizung & Sanitär



CH Wasseraufbereitung GmbH & Co KG

Kirchplatz 8 • 33803 Steinhagen

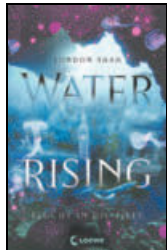
info@ch-wasseraufbereitung.de

www.ch-wasseraufbereitung.de

Tel.: (0 52 04) 92 05 43

Lesestoff für junge Leute

Wie ist es, Regen, Schnee oder Sonne auf dem Gesicht zu spüren? Das ist der 16-jährigen Leyla völlig fremd. Seit einer verheerenden Naturkatastrophe steht die Welt 2099 komplett unter Wasser. Leyla kennt nur das Leben im versunkenen London –



bis ihr Vater festgenommen wird. Zum ersten Mal verlässt sie ihre Heimat, um ihren Vater zu befreien. „Water Rising“ ist der erste von zwei Teilen, das Debüt der Londoner Autorin London Shah.

London Shah, „Water Rising“, ab 14 Jahre, 464 Seiten, 18,95 Euro, Loewe was

Shae lebt in Montane, einem Land, in dem Sprache Macht bedeutet. Mit eiserner Hand regieren die Barden über das verarmte Volk. Denn nur sie können mit ihren Worten die Magie kontrollieren:

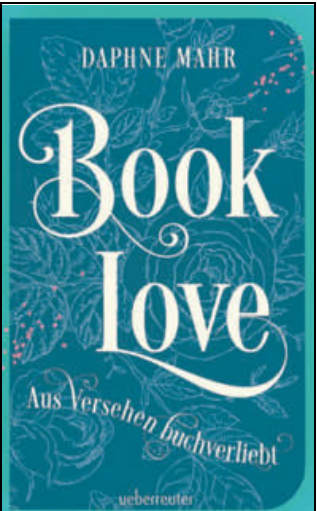


„Hush“ ist der Auftakt einer zweiteiligen Fantasy-Reihe der New Yorker Autorin Dylan Farrow.

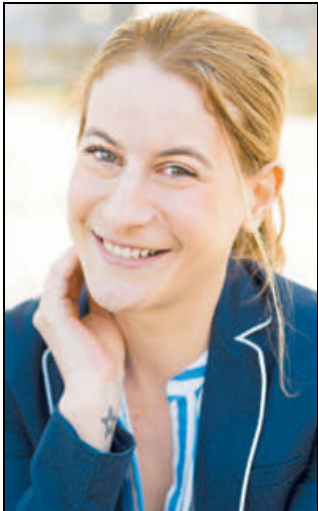
Dylan Farrow, „Hush“, ab 14 Jahre, 416 Seiten, 19,95 Euro, Loewe was

Verliebt in den Schurken

Humorvoll-romantischer Schmöker für Mädchen



„Book Love – aus Versehen buchverliebt“, 352 Seiten, ab 12 Jahre, 17,95 Euro, ueberreuter



Lebt in der Nähe von Wien: Daphne Mahr ist Buchhändlerin und Autorin. Foto: Barbara Wenz

mas beste Freundin Leona ein großer Fan der Reihe. Deshalb nimmt es Emma auf sich, einen ganzen Leseabend mit der ein wenig egozentrisch wirkenden Star-Autorin zu verbringen.

Doch dann werden Emma und Leona nach der Lesung in der Buchhandlung eingeschlossen, und es ereignen sich merkwürdige Dinge. Dazu gehören der Auftritt eines mysteriösen älteren

nicht etwa der strahlende Held des Buches, sondern sein Bruder und Gegenspieler. Emma muss ihn also dringend wieder loswerden, um nicht selbst in seinen Roman hineingezogen zu werden. Vinzenz ist allerdings durch ein unsichtbares Band an Emma gekettet, und sie kann sich nicht mehr als 100 Schritte von ihm entfernen.

Je mehr Zeit die beiden miteinander verbringen, desto schwerer fällt Emma die Entscheidung, den Bösewicht wieder in sein Buch zu verbannen. Vinz ist nämlich gar nicht so schurkisch, wie ihn seine Autorin beschrieben hat. Eigentlich ist er sogar sehr nett, stellt Emma verblüfft fest. Hat sie sich etwa verliebt? Und was hat es überhaupt mit dem Buchspringen auf sich? Kann die Autorin des Buches, Hannah Ruderer, vielleicht helfen? Bis zum überraschenden Ende gibt es noch zahlreiche dramatische Verwicklungen.

„Book Love ist ein harmloser Schmöker vor allem für junge Mädchen, spannend und magisch – ein leicht zu lesendes Buch zum Wohlfühlen.

Doris Wassermann doriswassermann@westfalen-blatt.de

Unheimliche Simulation

Die Bücher der Münchner Autorin Margit Ruile sind überaus ideenreich und rasant geschrieben. Auch in ihrem neuen Jugendbuch „Der Zwillingcode“ erschafft sie ein spannendes Szenario – auf nur etwas mehr als 300 Seiten. Es geht um künstliche Intelligenz und um eine virtuelle Welt. Die Hauptperson Vincent, 17 Jahre alt, hat einen Sozialpunkttestand von Doppel-C – so niedrig, dass an ein Studium nicht zu denken

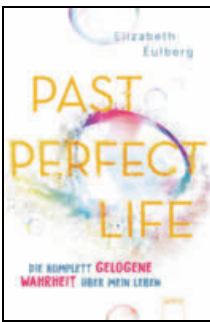


ist. Stattdessen repariert er heimlich die mechanischen Haustiere der Firma Copypet. Eines Tages bringt eine alte Frau eine Katze zur Reparatur. Und die führt Vincent geradewegs in eine unheimliche Simulation – eine virtuelle Welt, aus der heraus offenbar auch das echte Leben gesteuert und bedroht wird. Kann Vincent die Menschheit retten?

Margit Ruile, „Der Zwillingcode“, ab 14 Jahre, 320 S., 14,95 Euro, Loewe was

Alles ist gelogen

Die 17 Jahre alte Ally liebt ihr Leben in einem beschaulichen Städtchen im ländlichen Wisconsin. Die Bewerbungen an ihre Traum-Colleges sind geschrieben, und mit ihrem Dad versteht sie sich blendend. Sie hat die besten Freunde, die man sich wünschen kann. Und sie ist sich sicher, dass ihr Sandkastenfreund Neil auch in sie verliebt ist. Doch dann klingelt das FBI an der Tür, und plötzlich ist alles anders. Denn Ally ist nicht Ally und



ihr ganzes Leben eine einzige Lüge: Ihr Vater hat sie vor fast 15 Jahren entführt, und ihre vermeintlich tote Mutter lebt. Die amerikanische Autorin Elizabeth Eulberg schreibt in ihrem Jugendroman „Past Perfect Life“ sehr spannend über eine junge Frau, deren Leben sich von einer Minute auf die andere komplett ändert.

Elizabeth Eulberg, „Past Perfect Life“, ab 13 Jahre, 368 Seiten, 15 Euro, Arena was



SCHÖNER REISEN

Abonnenten Rabatt 30 €

Flusskreuzfahrt im Vollcharter mit exklusivem Programm

INSEL NORDERNEY

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

HARZ

Harz/Braunlage, FeWo's ab 35 €
☎ 055 83 / 9 39 23 73 www.panoramic.de

FRANKEN

Fränkische Schweiz

Pottenstein
...ein Ort zum Verlieben

Einfach sich mal richtig erholen. Franken kann so schön sein! DZ ab € 16,- inkl. Frühstück p. P. FeWo ab € 30,- (für 2 Pers.)

Freizeitzentrum in Nordbayern
Infos (kostenlos): Tourist-Info 91278 Pottenstein/Fränkische Schweiz
Tel. 09243/70841
www.pottenstein.de

www.westfalen-blatt.de

Urlaub vom Alltag.

Einfach mal raus aus dem täglichen Trott! Ein guter Tipp: Studieren Sie doch mal unseren Reiseanzeigenteil.

SCHÖNER REISEN
das Reisemagazin für OWL

369 € pro Person im DZ

© Hotel Zur Nordsee

Die Halbinsel Nordstrand – umgeben vom Wattenmeer

Entdecken Sie die Halbinsel Nordstrand, westlich der nordfriesischen Kreisstadt Husum, mitten im Wattenmeer gelegen. Umgeben von einem immergrünen Deich und mitten im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer gelegen, bietet Nordstrand als Nordseeheilbad beste Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub.

Eingeschlossene Leistungen:

- 7 Nächte im Gästehaus „Halligblick“ auf der Halbinsel Nordstrand am Hotel und Restaurant „Zur Nordsee“
- Tägliches Frühstück im Hotel-Restaurant „Zur Nordsee“
- Begrüßungsgetränk bei Anreise
- Abendessen am Anreisetag (3-Gang-Menü) im Hotel Restaurant „Zur Nordsee“
- Buchen ohne Risiko: Eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung ist bis 14 Tage vor Anreise möglich.

Termine:

- 26.06. – 03.07., 24. – 31.07., 14. – 21.08., 21. – 28.08.21, etc.

Reisepreise:

- 369,- Euro p.P. im DZ
- Keine EZ buchbar.

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

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

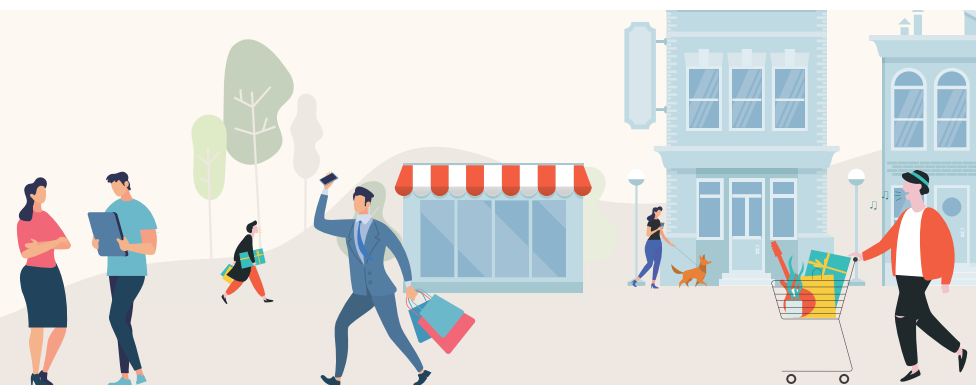
Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. Vermittler: Die HKR Hotel und Kurzreisen GmbH, Osnabrück tritt als Vermittler der Reise auf. Es gelten die Reisebedingungen und AGB des Vertragspartners. Der Vertragspartner ist das Gästehaus Halligblick / Hotel & Restaurant „Zur Nordsee“.

Mitglied im Deutschen Reiseverband

V 1183

Wir sind für Sie da!

persönlich vor Ort – telefonisch – online



Beratungstermin?

Wir sind für Sie da!

Wilfried Scholz
Der Schlafberater

www.schlafberatung-scholz.de
Jöllenbecker Straße 63 | Bielefeld
0521. 13 07 00

fedeler's RANZENWOCHEN
BERATUNG MIT ♥ ABER SICHER

JETZT TERMIN BUCHEN
0521 / 82143
ODER
WWW.FEDELER.COM
ODER

FEDELER - Beckhausstr. 215 - 33611 Bielefeld
kostenloser P - Email: info@fedeler.com



Das Bielefelder Amt für Verkehr hat eine Übersichtskarte und 20 Faltblätter mit verschiedenen Themenrouten in der Stadt und Der Umgebung erstellt: (von links) Olaf Lewald, Barbara Choryan, Volker Lumpe und Gabriele Weber.
Foto: Thomas F. Starke

Faltblätter und Knotenpunkte helfen bei der Tourenplanung

Bielefeld mit dem Rad neu entdecken

Von Sabine Schulze

BIELEFELD (WB). Bielefeld und Umgebung mit dem Fahrrad zu erkunden fällt künftig noch leichter: mit Hilfe von 20 Faltblättern und einer Übersichtskarte. „Das soll eine schöne Anregung sein, vor der eigenen Haustür auf Entdeckungstour zu gehen“, sagt Gabriele Weber vom Amt für Verkehr.

Die Übersichtskarte zeigt, wo sich die 120 durchnummerierten Knotenpunkte in der Stadt und drumherum befinden. An diesen Punkten stoßen Radwege zusammen, und an 26 Knotenpunkten gibt es bereits Infotafeln mit einem Steckbrief und Fotos zu abzweigenden Routen, einen vergrößerten Kartenausschnitt und einen QR-Code

für weitere Informationen.

Wer mag, kann allein anhand der Knotenpunkte eine Route planen, die Tour auf einem kleinen Anhänger für den Fahrradlenker vermerken und dann einfach der Beschilderung folgen. Wer mag, kann sich aber auch vor Ort neu orientieren, die Route umplanen oder auch abkürzen.

Von den 20 Faltblättern geben zehn Tipps zu Radtouren – etwa zur Tour um Stieghorst und Gräfinhagen oder zur 21-Kilometer-Rundtour von Dornberg nach Jöllenbeck –, während zehn weitere ein Thema haben: Da geht es „um'n Pudding“, zeigt sich „Bielefeld malerisch“ oder auch romantisch.

„Die Flyer bieten aber noch

mehr: Es gibt Angaben zu Höhenprofilen, möglichen Abkürzungen, den Anspruch der Strecke, Tipps zu den Straßenverhältnissen oder zu Schiebehilfen“, erklärt Volker Lumpe von friends Design.

Und er ist sicher, dass es noch einiges Neues zu entdecken gibt. Schließlich wird auch auf Sehenswürdigkeiten hingewiesen – wie die Bielefelder Binnendüne oder das Wahrzeichen, das von jedem Stadtbezirk aus sichtbar ist.

Zwar ist die längste Route 66 Kilometer lang, aber da es auch Hinweise zum nächstgelegenen Bahnhof gibt, kann man auch die getrost in Angriff nehmen. „Alle Strecken sind so konzipiert, dass sie auch von Familien mit Kindern und Senioren zu be-

wältigen sind“, sagt Barbara Choryan.

Alle Touren und Informationen gibt es zudem auf der Homepage der Stadt (www.bielefeld.de/rad-freundlich). Die Faltblätter sind ab sofort kostenlos erhältlich bei der Tourist-Info im Neuen Rathaus, im Amt für Verkehr, beim ADFC und in den Bezirksämtern.

Olaf Lewald, Leiter des Amtes für Verkehr, ist überzeugt, dass die Nachfrage groß ist: „Gerade in Coronazeiten hat das, was vor der eigenen Haustür ist, an Bedeutung gewonnen.“ Und Gabriele Weber ist wichtig zu betonen, dass es schade wäre, wenn die Radtouren nur zum Radfahren genutzt würden: „Am Wegesrand gibt es viele schöne Dinge zu sehen.“

Verschieben – oder abgesagt? Bielefelder Veranstaltungskalender

Hoffnung auf Sommer

Von Heinz Stelte

BIELEFELD (WB). Mit dem Beginn des Frühjahres füllt sich in der Regel traditionell der Bielefelder Veranstaltungskalender. Doch wie bereits im Vorjahr wird er auch 2021 durch die Folgen der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Beschränkungen beeinflusst. Schon jetzt gibt es Absagen und Verschiebungen, „verschlankte“ Formate und viele Fragezeichen. Ein Überblick:

Viele der Großveranstaltungen im Frühjahr sind bereits abgesagt oder verschoben worden. Die **Nachantischen**, die Nacht der offenen Museen und Galerien, die traditionell am letzten Aprilwochenende stattfindet, ist auf den 18. September verschoben worden.

Der **Hermannslauf**, der ebenfalls am letzten Aprilwochenende stattfindet, findet in diesem Jahr gleich doppelt statt. Vom 26. März bis zum 25. April wird es einen „virtuellen“ Lauf ge-

ben, für eine gute Sache. 50 Prozent der Erlöse gehen an die Waldbauern. In Präsenz sollen die Läuferinnen und Läufer dann erstmals in der Geschichte des größten Breitensportereignisses in Ostwestfalen-Lippe im Herbst an den Start gehen, und zwar am 10. Oktober.

Längst beschlossen ist auch die Verschiebung des Mobilitäts-Salons „**La Strada**“ in der Altstadt. Ursprünglich für Anfang Mai geplant soll es nun vom 13. bis zum 15. August stattfinden.

Deutlich nach hinten verlegt wird auch der „**Carnival der Kulturen**“. Er sollte zunächst Ende Mai stattfinden, nun ist das bunte Straßenfest für den 4. September geplant, in veränderter Form an verschiedenen Orten.

In „abgespeckter“ Form wird sich auch die „**Nacht der Klänge**“ am 2. Juli präsentieren. Fand die Veranstaltung früher in den verschiedensten Räumen und Winkeln der Universitätsge-

bäude statt, ist für 2021 ausschließlich eine „Open-Air-Variante“ geplant. 2023 soll die beliebte Musikveranstaltung dann wieder in gewohnter Form stattfinden.

Impfen, testen, hoffen – für die Sommerevents in der Stadt liegen bislang noch keine Absagen vor. So ist für das letzte Juliwochenende (23. bis 25.) das **Sparrenburgfest** angesetzt, der „**Wackelpeter**“, das große Kinderfest im Ravensberger park, soll am 15. August zum Ende der Sommerferien stattfinden (dann zeitgleich mit „La Strada“).

Der **Weinmarkt** in der Altstadt ist vom 7. bis 12. September geplant.

Schlechte Nachrichten gab es schon vor einiger Zeit für das größte Event der Stadt: Wie bereits im vergangenen Jahr wird der **Leinewebermarkt** auch 2021 nicht stattfinden können.

Ob es, wie im vergangenen Sommer, wieder eine **Kirmes** („BI-Happy“) an der Radrennbahn geben wird, ist noch offen.

Gutschein

20% Rabatt*

auf ein Produkt Ihrer Wahl aus unserem nicht verschreibungspflichtigen, vorrätigen Sortiment.

Gültig bis 30.04.2021

Einzulösen in der

PLUSPUNKT+ APOTHEKE BIELEFELD

Niedernstr. 37 · 33602 Bielefeld
Tel.: 0521-5202600 · Fax: 0521-5202623
www.pluspunkt-apotheke-bielefeld.de
*Gilt nicht für Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung möglich.

Ein Picknick am See genießen!

Bleiben Sie mit uns mobil und selbstständig, um die schönen Dinge des Lebens zu genießen.

Wir beraten Sie gern über alle Möglichkeiten, um Ihren Alltag unabhängiger und sicherer zu gestalten.

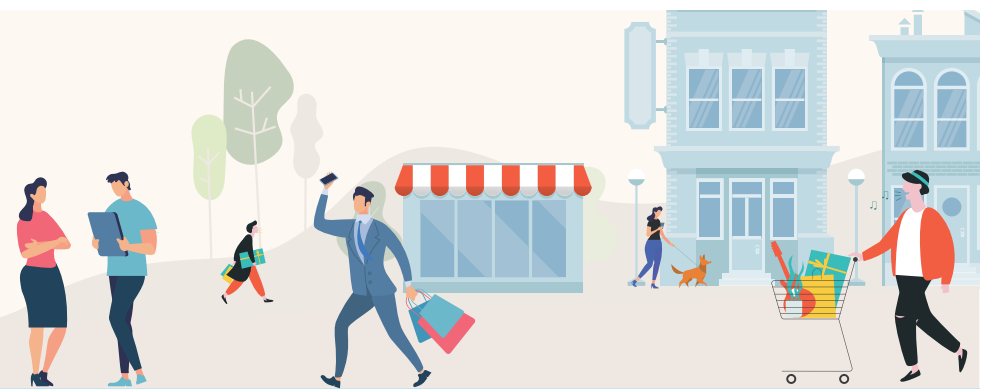
PVM
REHA • MEDIZINTECHNIK • HOMECARE

Öffnungszeiten Mo-Fr 9-18 Uhr

Südring 11 (IKEA Gelände) · 33647 Bielefeld · Tel. 0521/93 84 85-0 · www.pvm-med.de

Wir sind für Sie da!

persönlich vor Ort – telefonisch – online



Bunte Frühlingsblüten sollen Freude bringen und den „Corona-Winter“ vertreiben: Karoline Jockheck (von links), Projektleiterin bei Bielefeld Marketing, mit Partnerinnen und Partnern des Projekts „Flower Pots“: Ursula Pasch (Verkehrsverein), Dominik Heuer (Werbegemeinschaft City), Henrich Hardieck (WEGE) und Henner Zimmat (Kaufmannschaft Altstadt)

Foto: Bernhard Pielert

Bielefeld Marketing und viele Partner haben coronakonforme Ideen

Aktivitäten im Freien

Von Uta Jostwerner

BIELEFELD (WB). „Hinter uns liegen harte Zeiten. Wir als Stadtmarketing möchten ein positives Zeichen setzen und den Menschen Spaß und Lebensfreude bringen“, sagt Martin Knabenreich, Geschäftsführer von Bielefeld Marketing.

Erzielt werden soll dies mit der Frühlingskampagne „Bielefeld sagt #Frühjaaa!“. Diese Kampagne bündelt Freizeittipps und speziell aufgelegte Freizeitangebote, die ab sofort über das Internet-Portal www.bielefeld.jetzt abgerufen werden können.

Der kommende Frühling werde in der Stadt wieder Freizeitaktivitäten ermöglichen, die man mit der notwendigen Sicherheit und Rücksicht aufeinander machen könne, so Knabenreich. Auf diese Möglichkeiten

wolle Bielefeld Marketing Lust machen und wieder zum Entdecken der Stadt einladen.

Aktuell rund 30 Tipps befinden sich auf der Webseite. „Wir werden das Portal immer wieder um neue Angebote ergänzen, je nachdem wie sich die kommenden Wochen entwickeln und welche Dinge in Bielefeld wieder möglich sind. Das machen wir möglichst umsichtig. Wir werden es in jedem Fall vermeiden, einzelne Angebote zu sehr in den Mittelpunkt zu stellen, damit diese Orte dann nicht von zu vielen Menschen auf einmal besucht werden“, sagt Jens Franzke, Kommunikationsleiter bei Bielefeld Marketing.

Im Angebot befindet sich eine Ostereier-Schnitzeljagd, die mit Beginn der Osterferien unternommen werden kann. Entlang von

drei gut ausgeschilderten Wanderwegen versteckt ein Team von Bielefeld Marketing Ostereier-Plakate. Wer diese ab fotografiert, kann etwas gewinnen.

Außerdem soll Ende März eine „Boßel-Tour“ mit Bollerwagen und Verpflegung ins Programm aufgenommen werden. Boßeln ist in Norddeutschland sehr beliebt. Dahinter verbirgt sich eine Sportart, bei der es darum geht, eine Kugel mit möglichst wenigen Würfen über eine festgelegte Strecke zu werfen.

Passend zum Frühling soll die Fußgängerzone in der Innenstadt langsam erblühen. Dazu hat Bielefeld Marketing gemeinsam mit der Kaufmannschaft Altstadt, der Werbegemeinschaft City rund um die Bahnhofstraße, dem Einzelhandelsverband OWL und dem Verkehrsverein

eine Blumenbepflanzung organisiert.

„An 24 Stellen in der Innenstadt stehen so genannte Flower Pots, die bienenfreundlich bepflanzt werden. Die Firma Flower and Shower übernimmt die Pflege und Bewässerung“, erklärt Karoline Jockheck, Projektleiterin bei Bielefeld Marketing. „Wir haben damit schon im vergangenen Jahr in der Bahnhofstraße gute Erfahrungen gemacht“, betont Dominik Heuer von der Werbegemeinschaft City.

Die Blumenaktion wird im Rahmen des vom Rat beschlossenen City-Managements umgesetzt, das unter der Leitung der Wirtschaftsentwicklungsgesellschaft WEGE steht. Im Sommer wird die Bepflanzung der Pots ausgetauscht und um hängende „Flower-Baskets“ ergänzt.

Bielefeld neu entdecken

BIELEFELD (WB). Bielefeld Marketing startet eine Kampagne mit vielen Aktionen zum Frühlingsbeginn und den Osterferien. Eine Auswahl zeigt diese Liste:

Draußen aktiv:

- Wandern auf dem Ems-Lutter-Weg oder dem Weser-Lutter-Weg, Lämmerweg, Von Burg zu Berg, Hörgeschichten auf dem Bergmannsweg, 360° Teuto-Spaziergang
- Waldbaden im Teuto
- 7 Bielefelder Runden zum Laufen und Walken
- Sportlich durch die Bultkampmeile
- Orientierungslauf um die Sparrenburg
- Digitale Wandernadel: Etappen auf den Hermannshöhen
- Virtueller Hermannslauf
- 10 Themenrouten für Radfahrer

Für Kinder:

- Bielefeld-Ralleys
- Mandalas zum Ausmalen
- Museen und Parks:
- Frühlingsboten im Botanischen Garten
- Museumsgarten im Bauernhausmuseum
- Audio-Tour im Ravensberger Park
- Japanischer Garten
- Sennefriedhof
- Bielefelder Museen
- Heimat-Tierpark Olderdissen
- Stadtbummel:
- Blumen in der Innenstadt
- Frühlingserwachen in der Altstadt
- „Drienen-Wetter“:
- Ranger Aaron Geller (Youtube)
- Genauere Informationen zu den Angeboten gibt es unter:
- www.bielefeld.jetzt/Bielefeld-sagt-Fruehjaaa



Die Stadtmarke Bielefeld wird unterstützt von den Bielefeld-Partnern.

★★★★ Partner



★★★★ Partner



Miele
PROFESSIONAL

DIE PERFEKTE LÖSUNG FÜR IHRE BRANCHE

JETZT
NEU
BEI UNS



24/7
PERSÖNLICHE
GEWERBEHOTLINE
RUND UM
DIE UHR

WOCHENEND-
NOTDIENST

electroplus **küchenplus** **MALZ** FÜR MICH. VOR ORT. VOM FACH.
VERKAUF | KUNDENDIENST | WARTUNG | DGUV-PRÜFUNG



0800 0227799

Stellenmarkt

Gestalten Sie Ihre Zukunft



Die PELIPAL Gruppe mit Hauptsitz in Ostwestfalen-Lippe ist einer der führenden Badmöbelhersteller in Europa. Das familiengeführte Unternehmen ist international aufgestellt.

Für unsere Unternehmensgruppe suchen wir für unseren **Produktionsstandort in 33189 Schlangen** zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

IT-Mitarbeiter im Bereich ERP-System / Datenbankbetreuung / Reporting (m/w/d)

Ihre wesentlichen Aufgaben:

- Prozessaufnahme und Strukturierung von unseren IT-gestützten Geschäftsprozessen im ERP und Leitung von Projekten
- Implementierung und Programmierung von internen und externen Schnittstellen mit Lobster u.a. EDI, FLS, HRL usw.
- Erstellen von Berichten / Auswertungen u.a. mit MS Reporting Services, Crystal Report usw.
- Erstellen von Datenbankabfragen, Store Procedures usw. auf Basis MS SQL Server 2017/2019

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Ausbildung zum Fachinformatiker/-in oder fundierte Erfahrung in den genannten Aufgaben
- Kenntnisse Datenbanken vorzugsweise MS SQL Server 2017/2019 und Informix
- Kaufmännische Kenntnisse sollten vorhanden sein



Das bieten wir Ihnen:

- Eine interessante, abwechslungsreiche und anspruchsvolle Aufgabe mit Möglichkeit zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung
- Einen Arbeitsplatz in Vollzeit mit flexiblen Arbeitszeiten und leistungsorientierter Vergütung

Wir freuen uns über Ihre aussagefähigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und möglichem Eintrittstermin. Pelipal Zentralverwaltung GmbH · Frank Hüppmeier · Personalleitung Hans-Wilhelm-Peters-Straße 2 · 33189 Schlangen · karriere@pelipal.de

RECHTSANWALTSFACHANGESTELLTE/R NOTARFACHANGESTELLTE/R BÜROFACHANGESTELLTE/R Voll- oder Teilzeit gesucht!

Wir bieten Ihnen interessante und abwechslungsreiche Arbeitsplätze in einem freundlichen Betriebsklima und zu attraktiven Konditionen. Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, freuen wir uns über die Zusendung Ihrer Bewerbungsunterlagen per Post oder per E-Mail.

Oehler & Oehler
Rechtsanwälte-Fachanwälte-Notar
Schillerstraße 10 · 32052 Herford
E-Mail: info@raoehler.de



Wir suchen zu sofort oder später einen gelernten **Fleischereifachverkäufer (m/w/d)** in Teil- oder Vollzeit.

Senden Sie bitte Ihre aussagefähige, schriftliche Bewerbung an:
Fleischerfachgeschäft & Partyservice Haskenhoff GmbH
Waldbadstraße 25 · 33803 Steinhagen (Westf.)
Telefon (0 52 04) 35 17 · info@haskenhoff.de · www.haskenhoff.de

Stellenausschreibung

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



Diplom-Ingenieur/in (FH) bzw. Bachelor der Fachrichtung Bauingenieurwesen Hochbau/Architektur (m/w/d)

Es handelt sich um ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 39 Stunden. Die Eingruppierung erfolgt nach Entgeltgruppe 11 TVöD.

Den vollständigen Text lesen Sie bitte im Internetangebot der Stadt Rietberg unter „Rathaus, Jobangebote“.

Bewerbungsfrist: 10.04.2021
Telefonische Auskünfte erhalten Sie unter der Ruf-Nr. 05244-986348 (Herr Baumann) und 05244-986226 (Frau Burghardt).

Assistenz des Vorstands (m/w/d)

Ein erfolgreiches und großes Unternehmen im Raum Ostwestfalen sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine Assistenz des Vorstands.

Die Aufgabe ist sehr abwechslungsreich und erfordert ein besonderes Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen, ein ausgeprägtes Engagement sowie ein hohes Maß an Loyalität und Zuverlässigkeit.

Diese anspruchsvolle Aufgabe genießt im Unternehmen eine hohe Anerkennung und wird entsprechend vergütet.

Ihre Aufgaben:

- Erledigung jeglicher schriftlichen Korrespondenz des Vorstands
- Organisation und Vorbereitung von Terminen und Veranstaltungen
- Erstellung von Präsentationen
- Übernahme aller telefonischen und persönlichen Korrespondenz mit Geschäftspartnern, Kunden, Führungskräften und Mitarbeitern

Anforderungen:

- Einschlägige Berufserfahrung
- Beherrschung aller Office-Programme und gängigen PC-Anwendungen
- Deutsch- und Englischkenntnisse in Wort und Schrift, Französisch wünschenswert
- Souveränes und sympathisches Auftreten
- Hohe zeitliche Einsatzbereitschaft und Flexibilität

Bewerbungen richten Sie bitte an **Chiffre H A20-157848 Z**



Bei der Stadt Bad Oeynhausen sind zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Stellen zu besetzen:

Sachbearbeitung (m/w/d)
wirtschaftliche Jugendhilfe
Vollzeit - unbefristet
EG 9c TVöD/ A 10 LBesG NRW

Produktverantwortung
Sportstätten und Sportförderung im Geschäftsbereich des Beigeordneten für Bürgerdienste (m/w/d)
Vollzeit - unbefristet
EG 9c TVöD/ A 10 LBesG NRW

Fachangestellte*r (m/w/d)
für Medien- und Informationsdienste, Fachrichtung Bibliothek
Teilzeit - unbefristet
EG 6 TVöD

Staatlich anerkannte Erzieher/innen (m/w/d) im Bundesprogramm „Kita-Einstieg: Brücken bauen in frühe Bildung“
Teilzeit - befristet
EG S 08a TVöD SuE

Nähere Informationen zu den Stelleninhalten, Einstellungsvoraussetzungen und den Bewerbungsfristen finden Sie unter www.badoeynhaus.de



Wir sind ein Tochterunternehmen der Stadt Lübbecke und betreiben attraktive Bäder. Für das Freibad Gehlenbeck suchen wir eine*n

Fachangestellte*n für Bäderbetriebe (m/w/d)

Weitere Informationen telefonisch unter 05741 276156 oder im Internet unter www.luebbecke.de/stellenangebote.

Bewerbungen bitte bis 11.04.2021 an bewerbung@luebbecke.de.
WBL, c/o Stadt Lübbecke, Kreishausstraße 2-4, 32312 Lübbecke

Techem bietet clevere Lösungen für mehr Energieeffizienz in Gebäuden. Wir setzen uns ein – für unsere Kunden und die Umwelt, aktiv und in über 20 Ländern weltweit. Um unsere starke Marktposition weiter auszubauen, suchen wir Sie als

Selbstständige Montagepartner (m/w/d)

Voraussetzungen:

- Ausbildung/Berufserfahrung als Installateur oder fitter Quereinsteiger (m/w/d)
- Sicherer Umgang mit digitalen Medien (PC, Smartphone, etc.)
- Top organisiert, gutes Zeitmanagement, zuverlässig

Wir bieten

- Aufträge in vereinbarten Gebieten, vorzugsweise in Ihrer Nähe
- Mitbestimmung über Auftragsvolumen und Aktionsradius
- Freie Zeiteinteilung und eine ausgeglichene, sichere Auftragslage, langfristige Partnerschaft
- Schulung für Geräte und IT zu Beginn der Zusammenarbeit, neuste Gerätetechnik
- Zeitnahe automatische Vergütung

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf <https://karriere.techem.de/montagepartner>

Sascha Seitz · Strategic Purchaser Procurement
Telefon: 061 96 / 522 20 59
E-Mail: sascha.seitz@techem.de



Postfach 140608, 33626 Bielefeld

Für unsere Kindertageseinrichtungen mit Regel- und heilpädagogischen Plätzen in Brackwede und Schildesche suchen wir mehrere

sozialpädagogische Fachkräfte (m/w/d)

z. B. Erzieher*innen, Sozialpädagogen*innen, Heilerziehungspfleger*innen; z. T. im Rahmen einer Einzelintegration, in Voll- und Teilzeit sowie

Gruppenleitungen (m/w/d) in Vollzeit

Unsere detaillierten Stellenausschreibungen sowie den Link zu unserem Karriereportal finden Sie unter:

www.wirbelwind-bielefeld.de

Unser Team braucht Verstärkung!

Wir suchen ab 1. August 2021 eine/n

Auszubildende/n zum/zur Zahntechniker/in.

Bewerbungen an:



BORGHOLZHAUSER ZAHNTECHNIK GMBH
Jammerpatt 2
33829 Borgholzhausen
Telefon 0 54 25 / 74 11
o.dente-gmbh@t-online.de

Dachdecker Fachmann für Bauüberwachung und Koordinierung einer Hallendachsaniierung in Hölvelhof gesucht Info@sid-online.eu
☎ 02 31-2 06 22 77

Wir suchen ab sofort:

- **Maschinen/Anlagenführer Speiseölproduktion (m/w/d)**
- **Maschinen/Anlagenführer Agrarbetrieb (m/w/d)**

Details zur Stelle unter:

www.jobs.kleeschulte.de

Bewerbungen bitte an:

Kleeschulte GmbH & Co.KG – Bewerbung –
Bennenberg 6, 33142 Büren
jobs@kleeschulte.de

Perspektive e.V. sucht für den Kreis GT und Umgebung

Pädagogische Fachkräfte (Dipl./B.A./M.A.)

für die aufsuchende Arbeit im Bereich der ambulanten Jugendhilfe.

Nähere Informationen finden Sie unter

www.perspektive-owl.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Jetzt beruflich neu orientieren!
BVWL NRW e.V. bietet Ihnen ab Frühjahr 2021 in Bielefeld folgende Umschulungen an:

- ✓ Fachlagerist
 - ✓ Fachkraft für Lagerlogistik
 - ✓ Kaufmann/-frau für Spedition und Logistikdienstleistung
- Jeweils mit Praktikum, IHK-Prüfung, u.v.m. Förderung möglich.
☎ 0521/560646-0 o. www.bvwl.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams:

Kraftfahrer (m/w/d)

Ihre Aufgaben:
Auslieferung von Waren deutschlandweit (Tages- und Mehrtagestouren), Be- und Entladung

Ihr Profil:
Führerscheinklasse C1 mit Fahrerkarte, alternativ bis 7,5 to.

Nähere Informationen: www.avag-pumpen.de

Bitte senden sie Ihre Bewerbung

an:

AVAG-PUMPEN
Import-Export GmbH
Leiberger Str. 27
33181 Bad Wünnenberg
Tel. 0 29 53/98 06 0
bewerbung@avag-pumpen.de



STAPLERTECHNIK

Wir suchen zum nächstmöglichen Termin für unsere Niederlassung in Rheda-Wiedenbrück



einen Mitarbeiter (m/w/d) für unsere Abteilung

Kundendienst/Innendienst



Ihre neuen Aufgaben:

- Abwicklung von Kundendienstaufträgen und Disposition
- Angebotserstellung inkl. Kalkulation für Instandsetzungsarbeiten
- technische Beratung unserer Kunden und Monteure
- Garantie- und Reklamationsbearbeitung

Das bringen Sie mit:

- abgeschlossene kaufmännische und/oder technische Ausbildung
- gute EDV-Kenntnisse
- Zuverlässigkeit und Belastbarkeit
- eigenverantwortliches Arbeiten

Es gibt viele gute Gründe bei uns zu arbeiten:

- intensive Einarbeitung, regelmäßige Schulungen
- ein verantwortungsvolles Aufgabengebiet
- ein festgelegtes eigenes PLZ-Gebiet

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Bewerben Sie sich noch heute und werden Sie Teil unseres Teams - wir freuen uns auf Sie!

DEGENER Staplertechnik Vertriebs-GmbH

Zinkstraße 8 | 33378 Rheda-Wiedenbrück

Karin Fehrenkötter | fehrenkoetter@degener-staplertechnik.de
www.degener-staplertechnik.de

Stellenausschreibung

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



Sachbearbeiter/in für die Touristik (m/w/d)

Es handelt sich um ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 5 Stunden.

Die Eingruppierung erfolgt nach Entgeltgruppe 6 TVöD.

Den vollständigen Text lesen Sie bitte im Internetangebot der Stadt Rietberg unter „Rathaus, Jobangebote“.

Bewerbungsfrist: **10.04.2021**

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

Wir sind ein international tätiger Anlagenbauer auf dem Gebiet der Umwelttechnik und liefern weltweit lufttechnische Anlagen.



Entstaubungs- und Umwelttechnik

Zur Verstärkung unseres Produktionsteams suchen wir:

Anlagenmechaniker / Schlosser / Schweißer (m/w/d)

mit Erfahrungen in der Blech- und Stahlverarbeitung sowie mit schweißtechnischen Kenntnissen. Eine selbstständige Arbeitsweise nach Zeichnung ist erforderlich.

Ausbildungsplatz zum Anlagenmechaniker Apparate- und Behälterbau (m/w/d)

Wir vergeben zwei Ausbildungsplätze zum 1. August 2021 zum Anlagenmechaniker Apparate- und Behälterbau.

Wir bieten ein abwechslungsreiches Aufgabengebiet in einem guten Betriebsklima. Ihre Bewerbung senden Sie bitte an biermann@hellmich.com.

Hellmich GmbH & Co. KG

Holtkampweg 13 • 32278 Kirchlingern
Telefon (05223) 757712 • www.hellmich.com

Sie suchen – wir bieten:

Für einen namenhaften Kunden in Gütersloh suchen wir zum schnellstmöglichen Eintritt

Mitarbeiter (m/w/d) in Teilzeit

für die Bereiche Kasse und Warenverräumung.
Bewerbung an: IBS Personal-Management GmbH,
Südstrasse 5, 59269 Beckum

☎ 0 23 27 / 5 66 36 58 · E-Mail: jobs@ibs-pm.de



Personal-Management GmbH



MOBELPRODUKTION & VERTRIEB



TROTZ 3. LOCKDOWN WIR GEBEN GAS

und sind weiter auf Wachstumskurs mit unseren Möbel-Eigenmarken!

Daher suchen wir zum 1.5.2021:

• drei Mitarbeiter (m/w/d) für den Bereich Endmontage unserer Möbelprogramme am Standort Rietberg-Mastholte

Wenn auch Sie unsere Zukunft mit gestalten möchten, bieten wir Ihnen eine interessante Perspektive. Senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Angaben zu Ihrer Verfügbarkeit, Mobilität und Gehaltsvorstellung an:

DIE HAUSMARKE Möbel Produkt & Vertriebs GmbH & Co. KG

Kontakt: Herr Detlef Kaufeld | Am Sandberg 13 | 59558 Lippsstadt

detlef.kaufeld@die-hausmarke.com | Telefon: 029 44 - 979 22 - 14

Mobil: 0178 2409300

Stellenmarkt / Kleinanzeigen



Wir sind eine regional verankerte, leistungsstarke und kundenorientierte Genossenschaftsbank mit einer Bilanzsumme von rund 230 Mio. EUR in einer attraktiven Region.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einen Mitarbeiter für den Bereich

Organisation (m/w/d)

Weitere Informationen zu diesem Stellenangebot finden Sie unter www.volksbank-schlengen.de.

Fragen beantwortet Ihnen gerne Michael Piesik unter der Telefon-Nr. 05252 9852-0.

Schweißer m/w/d Mig/Mag. Für einen Kunde in Spenge Tempton ☎ 0 52 23-49 10 00

Kaufm. Kraft Teilzeit m/w/d für den Empfang bei einem Kunden in Löhne Tempton ☎ 05223-491000

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag

Nebenjob gesucht?

Wir suchen zuverlässige

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

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

Bielefeld
in der Nähe Ihres Wohnortes

sowie im Kreis Gütersloh:

**Herzebrock-Clarholz
Rheda-Wiedenbrück
Verl-Bornholte
Rietberg-Mastholte
Langenberg-Selhorst**

**Halle
Werther
Vermold
Steinhagen**

Bewerben Sie sich jetzt, wir freuen uns auf Sie!

Frau Myriam Vahle

Telefon: 0521 585-564

E-Mail: zusteller@westfalen-blatt.de

Internet: www.westfalen-blatt.de/zusteller

Oder bewerben Sie sich
in wenigen Minuten unkompliziert
über den QR-Code:



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



Wir suchen ab sofort zur Festeinstellung in Vollzeit

- Mähroboter Monteur im Außendienst (m/w/d)
- kaufm. Angestellten (m/w/d)
- Vertriebsmitarbeiter (m/w/d)

Ihre Bewerbungsunterlagen senden Sie an
mail@motorschulte.de

Alle Infos zu unseren Stellenanzeigen finden Sie unter
www.motorschulte.de/motorschulte/karriere



Kontakt:
Schulte Forst- & Gartentechnik
R. Schulte e.K.
Buchenhof 3-7
33178 Borcheln
Tel.: 0 52 51 / 77 90 2-0
mail@motorschulte.de

Berufe mit Zukunft – wir bringen Sie in Arbeit

Lassen Sie sich bei uns ausbilden.



**LKW- oder
Busfahrer (m/w)**

Unsere Ausbildung wird in Modulen individuell auf Sie abgestimmt und umfasst z.B.

- ▶ Führerschein C/CE bzw. D/DE
- ▶ Beschleunigte Grundqualifikation
- ▶ Perfektionstraining
- ▶ Gabelstaplerschein (auch einzeln buchbar)
- ▶ ADR-Gefahrgut (auch einzeln buchbar)



Bewerbungen ab sofort telefonisch
Fahrschule und Bildungszentrum Zöllner
www.bildungszentrum-zoellner.de

BIELEFELD: Apfelstraße 245, Tel. 05 21 / 520 520 50
DETMOLD: Lemgoer Str. 141, Tel. 052 31 / 30 80 680
LEMGO: Lagesche Str. 66, Tel. 0 52 61 / 16 16 1

Objektleitung (m/w/d)

in der Gebäudereinigung
für den Raum Ostwestfalen
in Vollzeit gesucht.

Firmenfahrzeug, -handy und
Laptop werden gestellt.

Bitte kurze schriftliche
Bewerbung an:
Chiffre
A 720-157835 Z

**Zur Verstärkung unseres Teams
suchen wir ab sofort eine/n
Masseur/in (m,w,d) oder Phy-
siotherapeut/in (m,w,d) für
unsere Praxis in Bünde-Ennig-
loh in Teilzeit o. Vollzeit. ☎
05223 99409510 Praxis im Ra-
vensberger Stift**

Reinigungskräfte (m/w/d) für
Objekte in BI und HF, ges. (mit/ohne
Lstk.) Info ab Mo. ☎ 05221/
6999 934

Glasreiniger (m/w/d), in BI ge-
sucht, Führerschein, Stuckenbrö-
cker Geb. GmbH ☎ 0521-122775

Reinigungskraft (m/w/d) in Sen-
nestadt auf 450,-€ zum nächst-
mögl. Zeitpunkt ges. AZ: Di+Do ab
16:30 Uhr für ca. 1,5 Std.
elsner Gebäude-Service
☎ 05 21-9 46 67 70

Für Bethel und für die ganze Stadt!
Die Gebäudetechnik Bethel, ein starker
und zuverlässiger Traditionsbetrieb der
Stiftung Bethel, sucht Sie in Vollzeit
(36 Stunden/Woche) als

**ELEKTRONIKER (m/w/d) für
ENERGIE-/GEBÄUDETECHNIK**

Bei Interesse melden Sie sich bitte
unter der Tel.-Nr. **0521/144-5802**.
www.bethel-beruflich.de



Abitur 2021 – was dann?

Wir suchen dich zum 01.08.2021!
Ausbildung zum

Steuerfachangestellten m/w/d

**PGW – Peters Götza Welge
Partnerschaftsgesellschaft mbB**
Adenauerplatz 7, 33602 Bielefeld
Edeltraud.Brummel@pgw-partner.de
www.pgw-partner.de

Wir suchen GENAU SIE
als **Fahrer u/o Begleiter**, für die
Beförderung von Menschen mit
Behinderung. Mo.-Fr. morgens
und nachmittags, ca. je 2 Stunden
Minijob auf 450 € Basis. Infos un-
ter ☎ 0171-8657611, info@bvp.de

Beschäftigte für die Gebäuderein-
igung, geringf., für Schulreinigung
vormittags in Verl gesucht
A. Stoll GmbH ☎ 05204 / 9 14 70

Helfer (m/w/d) Vollzeit in versch. Be-
reichen gesucht! ☎05221-18714-0

Zuverlässige Fahrer (m,w,d) in
Teilzeit für Krankentransporte
zu sofort gesucht.
Kiran Krankenfahrten, Enger
☎ 0 52 24 / 9 97 70 00

Hauspersonal

Zuverlässige Haushaltshilfe in
Altenbeken gesucht wöchentlich
für 2 x 4 Stunden nachmittags.
☎ 0 52 55/66 68

Putzfee gesucht für ca. 3 Stunden
wöchentl. in PB-Elsen, Corona-
Schutzmaßnahmen sind gegeben.
☎ 01 76/61 27 11 77

Suche Haushaltshilfe für 2 Haus-
halte in PB-Stadtheide/Elsen, für
jeweils 3 Stunden wöchentlich, mit
Vertrag. ☎ 01 76/31 70 04 98

Putzhilfe im Privathaushalt in
Paderborn-Zentrum für 2 Std. wö-
chentl. gesucht. ☎ 0170/8696238

87-jähriger Rentner sucht jeman-
den zum EINKAUFEN in Bielefeld-
Brackwede. ☎ 05 21/41 05 04

Teilzeit- / Nebentätigkeit

**Kraftfahrer (m/w/d) und
Fahrgastbegleitung (m/w/d)**
im Kleinbus (9-Sitzer) im Bereich
der Schülerbeförderung
auf 450€-Basis gesucht.
Fahrgelände: Bielefeld/Brackwede/
Quelle/Ummeln/ Milse/Baumhei-
de/Brake/Jöllenberg/Sennestadt.
Arbeitszeiten: Mo-Fr 7:15 - 8:45 Uhr
sowie mittags oder nachmittags.
CF Fahrdienste GmbH,
☎ 0 521/39 98 09 30

Pkw-Ankauf

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

Suche Audi A4 B5 Avant, Bj. 99-
2000, Facelift, topgepf. Zustand,
Benziner, ab 125 PS, Schalter;
☎ 01 73/5 23 06 25

Suche gepflegten Porsche 997
GTS mit 300 kW. Scheckheft, un-
fallfrei, bis 70000 km. Angebote
bitte an paderborn66@web.de

Wir kaufen alle Kfz. 05731/766927

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

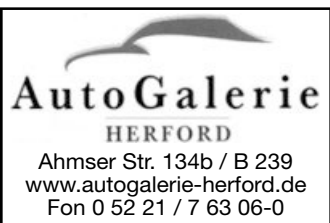
Suche gut gepflegte Fahrzeuge von
privat bis 7000,- € ☎0172-2917861

Audi



A3-TFSI-Sportb., 160 PS, schw.,
EZ 10/2018, AHK, 187tkm,
5490,- €, ☎ 01 72/4 91 38 72

BMW



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

Ford



Ford Fiesta Trend Diesel, Bj.
2014, 157000 km, scheckheft-
gepf., Bluetooth, Sitzheizung, TÜV
fällig, Prof. aufbereitet, Top-
Zustand, keine Mängel, 4500,- €
☎ 01 76/63 84 68 94

Cabrio 1999.- € Street-KA, für
Bastler, Leder, Klima, E-Verdeck,
TÜV neu, BI. ☎ 01 63/9 02 15 54

Opel



**Über 100 Jahreswagen am
Lager** z.B. Corsa F (neues Modell)
Bj.20,55kw Benziner,16tkm,Klima,Na-
vi,Alu,Met.,Parkpilot, -BC,Frontkame-
ra,usw.Online-Verkauf, 12.890,-€
Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH
Daimlerstraße 1
32108 Bad Salzuflen
<http://autohaus-bollhoefer.de>
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 877E25E

Nissan

Note 1.4, schw., 88 PS, 2/2009,
126 tkm, GW, Klima, Sitzh., FSA,
1. Hd., 3900,- €. ☎ 05254/647171

Volkswagen

VW Touran TDI 1.9 L, Bj. 2010, 7-
Sitzer, grau-met., Autom.-Getrie-
be, 122 tkm, Alufelgen, 8-fach ber.
Wi.+So., TÜV neu; VB 8200,- €, ☎
052 95/99 56 56-0151/51 94 83 71

Reifen / Felgen

4 Sommerreifen Pirelli 225/55
R17 ohne Felgen. ☎ 0 52 92/7 25

4 SR auf Alufelgen 195er; VHB
80,- €. ☎ 0 52 05/37 16

4 SR auf Alufelgen Conti 195/65
R15V für Mercedes B-Klasse für
100,- € abzug. ☎ 05 21/2 08 12 77

VerschiedeneFahrzeuge



John Deere 3045R, neuwertiger
Kommunaltraktor, EZ: 12.2015, 45
PS, nur 1400 BS incl. verstärktem
Matev Frontkraftheber, Motorfront-
zapfwelle und Rasenbereifun, NP
47.000 € für nur 26.950 € zu verk.
☎ 01 75/4 17 50 46

Anhänger

PKW-Anhänger zu verkaufen, TÜV
8/22, Größe L 2,40m, B 1,20m,
250,-€. ☎ 0 52 51 / 3 96 14

Reisemobile

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

Moped-/Mofa-Ankauf

15-jähriger Schüler sucht Mofa
oder Mokick, auch defekt.
☎ 0 56 43/71 73

Puch Mofa o.ä./Roller gesucht.
☎ 0 52 04/99 88 46



Sammler wie Bastler sucht altes
Zweirad wie Vespa, Simson, Zünd-
app, NSU, Honda, Puch, Mofa,
Moped, Motorrad, Zustand egal.
marcowilly@aol.com ☎ 01 51/
41 27 46 06

Wohnwagen



Älterer Wohnwagen (Knaus)
sehr günstig abzugeben. 2 Schlaf-
gelegenheiten (4), 2 Gaskocher,
Kühlschrank, schöne Sitzcke,
sehr guter Zust., TÜV bis Oktober;
VHB 2500,- €. ☎ 01 72/88 66 491

Fahrräder

Da-Fahrrad, Pegasus, 28“, silber,
7-Gg., Federgabel-Dämpfung, Rei-
segepäckträger, Tacho, Schwalbe
-Bereifg., gut erh., He-/Da-Fahr-
rad, Trapezrahmen 28“, Bergsie-
ger, Brooks Ledersattel, 30-Gang-
XT-Schaltung ☎ 0 52 54/6 72 33

Elektrofahrrad Marke Giant mit
Bosch-Mittelmotor, top gepflegt,
aus gesundheitlichen Gründen
zum ½ NP zu verk. ☎ 05201/78 11

Mietgesuche

3 – 3 1/2–Zi.–Whg.

Älteres Ehepaar sucht ca. 120 m²-
Whg. mit Garten, gerne auch Alt-
bau in PB oder näherer Umge-
bung. ☎ 01 75/5 21 88 55

4 u. mehr Zi.–Whg.

Betriebswirtin (34, 60), verh., 1
Ki., NR, sucht 4 ZKBBT/gerne EG
in PB, ca. 800,- € inkl. NK,
☎ 01 79/4 94 38 10

Familie sucht 4-Zi.-Wohnung/Haus
z. Miete in Schloß Neuhaus zu
sofort od. später. ☎ 01 76/
55 24 35 41

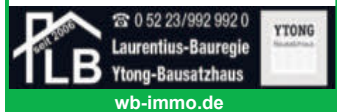
Immobilien allgemein



**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



Wohnimmob. Gesuche

Finanzstarke Familie sucht Haus
oder Grundstück in PB-Stadtheide
oder Umgebung. ☎ 0171/8229174

Mehrfamilienhäuser

Handwerker sucht zum Kauf in
PB renovierungsbedürftiges Haus
oder Wohnungen. Bitte keine
Makler! ☎ 01 73/5 17 94 33

Eigentumswohnungen

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

Wir (verheiratet, beide im öffentl-
ichen Dienst) erwarten im Sommer
Nachwuchs. Daher suchen wir eine
ruhige Eigentumswohnung ab 3
Zimmern mit Balkon oder Terrasse
in der Innenstadt, den östlichen,
westlichen und nördlichen Stadt-
teilen von Bielefeld (ohne Jölle-
beck) ☎ 01 51/23 03 81 37

Verkäufe allgemein

Pflegebett, motorisch verstellbar,
mit Haltegriff, 650,- € VB; Toilet-
tenstuhl, unbenutzt, neu, 150,- €. ☎
0 52 50/7 08 94 27

Zeitschriften, Landlust u. Genuss,
ca. 125 Hefte, Kreatives Gestalten
- 8 Ordner ☎ 01 51/46 24 93 56

Garage voll Trödel, versch. Sachen,
von Privat günstig abzugeben.
☎ 0 52 21/6 24 34 (AB)

Rollator, top Zustand, für 60,- €, u.
Hochkühlschrank mit Gefrierfach
für 55,- € zu verk. ☎ 05 21/4 96 01

Stromerzeuger Fabr. Einhell TC-
PG2500, nicht gebr., aus priv.
Gründen zu verkaufen. 195,-€. B.
Lippspr., ☎ 0160 / 95 60 18 82

Möbel / Hausrat

Sofa, Leder, beige, top Zust., L-
Form, Rückenl. verstellb., L 3,25
m/B 1,10 m/L-Teil 1,70 m; Wohn-
wand, L 3,30 m, H 2,03 m, z.Zt.
Glascheiben; Sideboard, L 1,92m,
H 0,77 m. ☎ 0172/8869524 (B.O.)

Schlafzimmer, kompl., Eiche hell,
90x200 cm, 2 Betten, mit Lattenr.,
Matratzen, Konsolen und Schrank
zu verschenken. ☎ 0171/1620684

Alles fürs Kind

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

Kaufgesuche allem.

Gold-Silber An- u. Verk. über 35 J.
in Bfld., Herbert-Hinnendahl-Str.7
zw Bhf u Willy-Brandt-Pl ☎179076

Aufsitzmäher oder Rasentraktor,
auch älter, gesucht. ☎ 01 57/
54 98 94 95

Suche Flachbildfernseher, Elek-
tro-Einbaueher und Elektro-Fahr-
rad, alles in möglichst guten Zu-
stand. ☎ 01 76/37 08 46 86

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

Er sucht sie

Witwer, 78 Jahre jung, kein Opa-
Typ, mit Haus und Garten, Hobb-
ies: Natur, tanzen, kochen. Suche
Dich, verschmüsst und liebevoll, für
eine liebevolle Partnerschaft.
☎ A 902-157757 Z

Reinhard, 69 J., schon lange allein,
sucht eine Lebensgefährtin bis ca.
65 J., gerne mit PKW. Wenn du in
Frotheim, Isenstedt oder Gestrin-
gen wohnst und auch das Allein-
sein satt hast, so melde dich bitte.
Würde mich über einen Brief von
dir freuen unter: ☎ A 902-157843 Z

Humorvoller Er, 83 J., gesund-
heitlich fit, sucht warmerzige Sie
mit Sinn für Gemütlichkeit und
schöne Spaziergänge in der Natur.
☎ A 902-157804 Z

Wo ist die Frau aus dem Hochstift,
die mit einem netten, ehrlichen
Partner, Mitte 60, NR, eine gemein-
same Zukunft aufbauen
möchte? ☎ A 902-157810 Z

Männli. Single, groß u. sportl. ge-
baut, 62 J., 1,90m/80, sucht Sie,
schlank u. sportl., zw. 40 u. 50,
für die 2. Hälfte des Lebens. Nur
mit Foto ☎ A 902-157808 Z

Wenn nicht jetzt, wann dann...?
Junggebliebener humorv. Er, 70 J.,
1,79 m, NR, sucht sympathische
Sie für immer. ☎ A 902-157811 Z

Sie sucht ihn

Wer möchte mich kennen lernen?
Ich bin verwitwet, weibl., Ende 70,
jünger aussehend, humorv. u.
natürl. Du. solltest tierlieb, ehrlich,
aufgeschlossen u. mobil sein. Neu-
gierig geworden? Dann melde dich
bitte (mit Bild wäre schön - garan-
tiert zurück). Raum PB, Warburg,
HX. ☎ A 903-157809 Z

**Aufbau einer stabilen Partner-
schaft!** Ich, weibl., 66, freue mich
auf dich, auf Kommunikation, Le-
sen, Musik, Empathie, Nähe, Na-
tur... Hab Mut! ☎ A 903-157806 Z

Aufgeschlossene, hübsche Sie
sucht Ihn für gemeinsame Unter-
nehmungen. ☎ 01 76/68 01 98 11,
täglich von Mo.-So., 11-22 Uhr

Aufgeschlossene, hübsche Sie
sucht Ihn für gemeinsame Unter-
nehmungen. ☎ 01 76/68 01 98 11,
täglich von Mo.-So., 11-22 Uhr

Bekanntschaffen

**Einsame Rosemarie, 73 J., ver-
witwet, (bin gelernte Köchin,
zuletzt war ich in der Alten-
pflege)**,binsehr gutaussehend mit
einer schönen vollbusigen Figur.
Ich wohne allein, fühle mich sehr
einsam, sehne mich nach e. guten
Mann gerne auch älter, der mich
braucht. Wenn Sie anrufen, komme
ich Sie gerne mit meinem Auto
besuchen. pv.Tel. 0151 – 62913874

SHS - mit Abstand am Besten

Bettenhaus Lücke an der Bahnhofstraße berät individuell die Kunden

Schlafkomfort für jeden Rücken

SCHLOß HOLTE-STUKEN-BROCK (WB/ms). Das Bettenhaus Lücke an der Bahnhofstraße hat viel investiert: Heinz Lücke und seine Tochter Isabel bieten ihren Kunden eine große Auswahl neuer Bettgestelle und Bettwäsche in sommerlichen Designs und Motto-Leinen zum Beispiel mit dem Thema Provence.

„Kundenberatung mit Terminen klappt gut“, sagt Heinz Lücke. Die Beratung der Kunden, die Schlafsysteme suchen, dauere sowieso bis zu zwei Stunden. Da sei es ratsam, vorher den Termin zu vereinbaren. „In unserem Geschäft haben die Kunden die Sicherheit, gut geschützt zu sein“, sagt Heinz Lücke, der auf 600 Quadratmeter Verkaufsfläche verweist, auf der er theoretisch 15 Kunden gleichzeitig lassen könnte. „Der Standort kommt uns entgegen. Denn unsere Kunden suchen uns gezielt auf, haben einen großen Parkplatz zur Verfügung und müssen nicht Schlange stehen.“

Heinz und Isabel Lücke sind unter den gegebenen Umständen zufrieden. „Die Leute informieren sich im Internet und auf unserer



Schlafkomfort für jeden Rücken bietet das Bettenhaus Lücke mit ausführlicher Beratung an: (von links) Heinz Lücke, Enkelin Carolina und Tochter Isabel Lücke.

Foto: Monika Schönfeld

Homepage und suchen uns dann gezielt auf. Kunden kommen nicht nur aus Schloß Holte-Stukenbrock, sondern auch aus dem Umkreis. Wichtig ist deshalb, die Internetseite immer aktuell zu halten.“ Die Kunden

des Bettenhauses Lücke suchten Problemlösungen für Rücken und gesunden Schlaf. Das bedeute, dass sich die Mitarbeiter ständig weiterbilden, um auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse zu sein.

„Wir sind auch immer telefonisch erreichbar und haben einen Abhol- und Bringservice, um den Kunden eine Auswahl nach Hause zu bringen. „Ihr Urlaub beginnt bei uns“, sagt Heinz Lücke, „lassen Sie es sich gut

gehen!“ Und Heinz Lücke denkt schon weiter: „Wenn alles wieder läuft, bieten wir auch wieder Comedy im Bett.“ Geplant sind Einladungen für den Herbst und nächstes Frühjahr.



Geschäftsführer Jens Hermsmeier zeigt Lösungen aus dem Hause Postertex.

Foto: Monika Schönfeld

Hinweise können auch wertig sein

Postertex bietet Alternativen

SCHLOß HOLTE-STUKEN-BROCK (WB/ms). Liebling mit Klebeband befestigte Hinweisschilder an den Ladentüren – das macht keinen guten Eindruck. Um Abstands- und Hygieneregeln professioneller zu kommunizieren, bietet das Unternehmen Postertex individuelle Lösungen an.

„Wir können eine schöne Alternative bieten“, sagt Geschäftsführer Jens Hermsmeier und verweist auf die bedruckten textilen Lösungen aus seinem Hause. „Die Hinweisschilder haften von selbst, auf glatten Flächen wie Fenstern und sind rückstandslos abziehbar. Wir können die Hinweise auf die Abstands- und Hygieneregeln auch individuell mit Firmenlogo gestalten“, sagt er.

Das bietet sich für Restaurants, aber auch für den Einzelhandel an. Jens Hermsmeier hat das schon Firmenangeboten und Layouts angepasst. „Die Standardsachen haben wir auch vorrä-

tig. Wunschkarte drucken wir auch. Das Motiv brauchen Kunden nur per E-Mail schicken an druck@postertex.de oder über den Online-Shop hochladen auf textilposter.eu“, sagt Hermsmeier. Dort können auch die anderen Produkte wie Arminia-Aufkleber oder Banner für Bauzäune oder Fahrzeugbeschriftungen begutachtet werden.

Postertex hat sich mit dem Digitaldruck, Gestaltung von Printprodukten und Beschriftungen von Fenstern und Fahrzeugen im regionalen Markt etabliert.

Die Firma Postertex ist eine Tochter von Windel Textile Far East (WTFE) mit Sitz an der Otto-Hahn-Straße. Das Unternehmen ist 25 Jahre alt und lässt in China in Lohnunternehmen technische und medizinische Textilien, Stoffe für Pflaster, Klebeband, metallisierendes Gewebe für die Automobilindustrie und so genannte koagulierte Vliese (blutstillend) fertigen.

Uschi's Boutique kommt mit der Sommerkollektion gut an

Fröhliche Farben

SCHLOß HOLTE-STUKEN-BROCK (WB/ms). Anrufen oder anklopfen: Sabine Lakämper darf – je nach Coronabestimmungen – zwei Kunden in den Laden lassen oder sie reicht auf Bestellung Jeans, T-Shirts und Blusen aus Uschi's Boutique an der Bahnhofstraße. „Während des Lockdowns haben wir Schaufensterpuppen angezogen und sie nummeriert ins Fenster gestellt. Die Kunden haben die Nummer der Puppe angegeben und was sie in welcher Größe anprobieren möchten. Anprobieren konnten sie zu Hause und haben das bezahlt, was sie behalten wollten.“ Zwischenzeitlich war es auch möglich, den Laden zu betreten – mit Termin, der telefonisch vereinbart wurde, oder spontan auf Anklopfen. Viele Kunden warten lieber einen Moment, bis sie das Geschäft betreten können, als dass sie sich



Kundin Doris Wolf (links) lässt sich von Sabine Lakämper die neue Sommerkollektion zeigen.

Foto: Monika Schönfeld

telefonisch festlegen.

Beliebt ist zurzeit die Sommerkollektion, die mit fröhlichen Farben gute Stimmung verbreitet. Orangefarbene Töne, Apricot, Naturtöne, Khaki-Grün oder Blau sind gefragt. „Alle wol-

len helle Farben“, sagt Sabine Lakämper, die unterschiedliche Marken an Damen-Oberbekleidung führt. „Wir freuen uns, dass wir überhaupt unsere Kunden versorgen dürfen“, sagt sie.

Autovermietung für alle Bedürfnisse

Oberschelp legt einen drauf

SCHLOß HOLTE-STUKEN-BROCK (WB/ms). Im Jahr 2001 wurde die Autovermietung Oberschelp an der Helleforthstraße 75 gegründet. Anfangs standen sechs Fahrzeuge zur Verfügung.

Das Unternehmen ist schnell gewachsen und mittlerweile umfasst der Fuhrpark um die 100 Fahrzeuge – vom kleinen Smart bis hin zum 40-Tonner-Sattelzug. Transporter und Lastwagen in vielen Größen, Neunsitzer-Busse und für besondere Anlässe wie Hochzeiten steht auch eine Mercedes S-Klasse oder ein Luxus-SUV zur Verfügung.

Den Weg vom Kleinvermieter bis hin zum mittel-

ständischen Unternehmen hat die Autovermietung dem außergewöhnlichen Service zu verdanken. „Was würden wir an Stelle unserer Kunden erwarten? Und da dann noch einen drauflegen“ – das ist die Devise von Thorsten Oberschelp. Sein Unternehmen ist ständig und vor allem gesund gewachsen. Aus dem Ziel, die

Wünsche der Kunden zu erfüllen, ist auch ein Chauffeurdienst entstanden. Hierfür stehen Mitarbeiter bereit, um mit gehobenen Fahrzeugen Geschäftsleute beispielsweise zu Flughäfen zu fahren. Auch Warentransport ist möglich. Kontakt: www.autovermietung-oberschelp.de.



Die Autovermietung Oberschelp bietet Fahrzeuge aller Art.

Ihr Urlaub 2021 beginnt bei uns!

Lassen Sie es sich gut gehen!
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für eine Beratung, denn Erholung beginnt mit gesundem und erfrischendem Schlaf.

Bahnhofstraße 31 33758 Schloß Holte-Stukenbrock
Tel.: 05207-88640 Mail: info@bettenhaus-lueke.de
www.bettenhaus-lueke.de

AKTUELLE
Frühjahrs- & Sommerkollektion

Happy Easter

USCHI'S BOUTIQUE

INH. SABINE LAKÄMPEL · TELEFON: 0 52 07 / 8 77 86
BAHNHOFSTRASSE 61 · 33758 SHS

AUTOVERMIETUNG
Oberschelp

... mit uns kommen Sie immer gut an!

Schloß Holte-St. · Helleforthstr. 75 · Telefon: (0 52 07) 12 13
autovermietung-oberschelp.de

Zeitungsleser...

...sind grenzenlos mobil informiert!

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung!

Passend zur Wiedereröffnung Ihrer Geschäfte...

selbstklebende & rückstandsfrei entfernbar

Hinweisschilder

Diese kleben auf fast allen glatten Oberflächen wie Türen, Fenster, Wände usw.

ACHTUNG

MINDSCHUTZ PFLICHT

BITTE ABSTAND HALTEN

ZAHLUNG BITTE MIT EC-/KREDITKARTE

...und viele andere Motive!

POSTERTEX

T: 05207 / 99 37 116 • druck@postertex.de
Bestellungen unter: textilposter.eu

SPIELFILM



Lotte am Bauhaus

TV-Drama Weimar, 1921: Anstatt die familieneigene Tischlerei zu übernehmen, studiert Lotte (Alicia von Rittberg) an der Kunstschule Bauhaus. Deren visionärer Leiter Walter Gropius hat nicht nur den Anspruch, Architektur, Handwerk und Kunst zu vereinen, in seiner Schule soll auch der „neue Mensch“ geprägt werden. Doch Lotte stellt bald fest, dass selbst im Bauhaus Anspruch und Wirklichkeit auseinanderklaffen. – Jan Braren war für das Drehbuch u. a. von der Biografie der Möbeldesignerin Alma Siedhoff-Buscher inspiriert. **Mittwoch, 20.15 ARD**

DOKUMENTATION



Mythos Wald

Dokumentationsreihe Dichte, undurchdringliche Wälder bedeckten einst ganz Mitteleuropa. Doch diese Urwälder sind bis auf wenige Ausnahmen verschwunden. Die Sendung erzählt die Geschichte dieser letzten Oasen, denn neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sie sich sehr von Nationalparks unterscheiden. – Der zweite Teil folgt direkt im Anschluss. **Samstag, 20.15 RBB**

KRIMI



Tatort: Die Amme

TV-Krimi 50. Einsatz für Harald Krassnitzer (Foto): Moritz Eisner hegt aufgrund vieler Gemeinsamkeiten zu älteren ungelösten Mordfällen den Verdacht, dass der Mord an der Prostituierten Jana Gruber und die Entführung ihres Sohnes auf das Konto eines Serientäters gehen. Für Eisner und Kollegin Bibi Fellner beginnt ein brenzlicher Wettlauf gegen die Zeit und um das Leben von Janas Sohn. **Sonntag, 20.15 ARD**

KINDER



Die Schöne und das Biest

Zeichentrickfilm Um ihren Vater zu retten, stimmt die junge Belle (Bild) zu, seinen Platz als Gefangene eines unheimlichen Biests einzunehmen. Was sie nicht ahnt: Das Ungeheuer ist ein verwunschener Prinz. Dieser wurde wegen seiner Arroganz und Kaltherzigkeit verflucht und nur die wahre Liebe kann ihn retten. Die Dorfbewohner planen Belle zu retten. – Mit oscarprämierter Filmmusik. **Samstag, 20.15 Disney Channel**

SPORT



Deutschland – Niederlande

Fußball, U21-EM Auch bei den Kleinen bzw. Jungen ist dieses Duell ein Klassiker – und eine Herausforderung für die Jungs von Stefan Kuntz. Lukas Nmecha (Foto), unter Vertrag bei Manchester City, ausgeliehen an Anderlecht, gehört seit März 2019 zum Team. 2019 scheiterte er mit der deutschen U21 im Finale. **Samstag, 20.15 Pro 7**

SERIE



MacGyver

Actionserie „50 Millionen Diamanten“: MacGyver junior (Lucas Till) lebt nach seinem Abschied von der Phoenix Foundation vor drei Monaten in Nigeria. Doch als er von seinem Vater erfährt, dass Jack sich mit einem Diktator angelegt hat und untertauchen musste, kehrt Mac zurück und will dem Agenten helfen. Denn sollte Jack von der russischen Militärpolizei gefunden werden, droht ihm womöglich ein schlimmeres Schicksal als der Tod. Das will Mac unbedingt verhindern. **Samstag, 20.15 Kabel 1**

SHOW



Der Quiz-Champion

Show „Das Promi-Special“: Moderator Johannes B. Kerner (Foto) bittet in der Sonderfolge Prominente wie Olaf Schubert, Laura Karasek, Anneke Kim Sarnau und Frank Plasberg zum Quizduell. Sie treten gegen ein prominent besetztes Expertenteam an, zu welchem u. a. Ulrich Wickert, Jürgen von der Lippe, Katrin Müller-Hohenstein und Tim Mälzer gehören. **Samstag, 20.15 ZDF**

Der Reise Riese

4.9 VON MAX. 5.0 BEST-BEWERTUNG* Kundenzufriedenheit 2020

Bis zu 150 € Geburtstags-Rabatt p. P. für alle Abfahrten im Mai und Juni*

An-/Abreise mit Bahn/Bus GESCHENKT

Bei Buchung bis 30.04.2021 statt ab 179 €/149 €

✓ Umfassendes Hygienekonzept an Bord für maximale Sicherheit und höchsten Reisekomfort!
✓ Maximal 80% Auslastung für mehr Platz an Bord*
✓ Alle Mahlzeiten in einer Tischzeit am Platz serviert

1	2	3	4
Traumhafte Symphonie: Rhein & Neckar 15.05.-23.05. 07.06.-15.06. 07.08.-15.08. 30.08.-07.09.2021 (je 9 Tage) p. P. ab 1.099 €	Mosel & Saar: Burgenpracht und Weingenuß 23.05.-01.06. 15.06.-24.06. 15.08.-24.08. 07.09.-16.09.2021 (je 10 Tage) p. P. ab 1.199 €	Der Rhein – eine Reise wie im Märchen 01.06.-07.06. 24.06.-30.06. 24.08.-30.08. 16.09.-22.09.2021 (je 7 Tage) p. P. ab 799 €	Unentdeckter Naturschatz Maas 03.07.-12.07. 19.07.-28.07. 15.10.-24.10.2021 (je 10 Tage) p. P. ab 1.199 €

SONDERPREIS p. P. in €	1	2	3	4
3-Bett-Außenkabine, Hauptdeck	1.099	1.199	799	1.199
2-Bett-Außenkabine, Hauptdeck, achtern	1.299	1.399	899	1.399
2-Bett-Außenkabine, Hauptdeck	1.599	1.699	1.099	1.699
2-Bett-Außenkabine, Oberdeck	1.999	2.099	1.499	2.099
2-Bett-Mini Suite, Hauptdeck	1.999	2.099	1.499	2.099
Einzelkabine, Hauptdeck, achtern	1.499	1.599	999	1.599
2-Bett-Außenkabine zur Alleinnutzung	2.079	2.209	1.429	2.209

FÜR SIE INKLUSIVE

- ✓ Kreuzfahrt in gebuchter Kabinenkategorie
- ✓ **ALL INCLUSIVE** 10-24 Uhr: Hausweine rot/weiß, Bier vom Fass, Softdrinks, Mineralwasser im glasweisen Ausschank, Kaffee/Tee
- ✓ Vollpension an Bord
- ✓ Nutzung der Boreinrichtungen
- ✓ Gepäcktransport (Pier-Kabine-Pier)
- ✓ Reise Riese-Reiseleitung
- ✓ An-/Abreise mit Bahn/Bus

AN- UND ABREISE

BUSAN-/ABREISE
 Zentrale Zustiegsorte: Berlin, Frankfurt/Oder, Cottbus, Leipzig, Halle, Dresden, Chemnitz, Zwickau, Hermsdorfer Kreuz, Erfurt, Eisenach.
 Haustürservice vom/vom Bus ab 39 €

BAHNAN-/ABREISE
 ab/an allen deutschen DB-Bahnhöfen

BERATUNG & BUCHUNG direkt bei Ihrem Kreuzfahrtspezialisten! Mo-Fr 9-18 Uhr

BERLIN 030 - 45 97 66 11 **CHEMNITZ** 0371 - 28 26 90 34 **MANNHEIM** 0621-18 06 74 03

KÖLN 0221 - 63 06 07 02 **OSNABRÜCK** 0541 - 38 59 43 11 **STUTTGART** 0711 - 21 72 03 05 **ERFURT** 0361 - 43 01 344

*Alle Mai & Juni-Termine bis 7 Nächte: 100 € Geburtstagsrabatt
 Alle Mai & Juni-Termine ab 8 Nächte: 150 € Geburtstagsrabatt wenn Sie 2021 einen runden Geburtstag (x5/x0) feiern oder während der Reise ein neues Lebensjahr beginnen

*bei weiterhin geltenden Abstandsregeln. *Auswertung der Kundenbewertungsbögen im Zeitraum Juli-Oktober 2020 auf dem Schwesterschiff MS Swiss Diamond.
 Veranstalter i.S.d.G.: Der Reise Riese Berlin GmbH, Wittenburgerstr. 18, 10707 Berlin. Geschäftsführer Ralf Riese, Jörg Werner. Es gelten die AGB des Veranstalters, die Sie unter www.der-reise-riese.de/agb abrufen können oder die auf Wunsch vor Vertragsschluss zugesandt werden.
 Mindestteilnehmerzahl 70 Personen, für Busan-/Abreise 25 Personen bis 21 Tage vor Anreise. Mit Auslieferung des Sicherungsscheines ist eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Restzahlung bis 21 Tage vor Reiseantritt. Angebot nur gültig für Neubuchungen.
 Verfügbarkeit, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Limitiertes Kontingent. | Alle Preise p.P. in Euro. A1656

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

Allmen und das Geheimnis ...

Der aristokratische Kunstdetektiv Allmen (Heino Ferch) lässt sich zum Diebstahl eines Fabergé-Eis hinreißen und wird anschließend erpresst.

7.35 Anna und die Haustiere
7.50 Checker Julian
8.15 neuneinhalb
8.25 Die Pfefferkörner
9.55 Seehund, Puma & Co.
11.30 Quarks
12.05 Die Tierärzte – Retter mit Herz
13.00 Folge deinem Herzen
FILM TV-Melodram, D 2006 · Mit Christine Neubauer u.a.
14.30 Eltern allein zu Haus:
FILM **Frau Busche** (3/3) **FILM** TV-Komödie, D 2016
16.00 W wie Wissen Magazin Die Flut kommt – tödischer
16.30 Weltspiegel-Reportage Afrobeats – Rhythmus für die Metropolen der Welt (D 2021)
17.00 Tagesschau
17.10 Brisant
17.50 Tagesschau
18.00 Handball: Bundesliga SG Flensburg-Handewitt – THW Kiel · Aus Flensburg
LIVE
19.57 Lotto / Tagesschau

20.15 Allmen und das Geheimnis der Erotik **FILM** TV-Krimi, D 2021 · Mit Samuel Finzi, Andrea Osvárt u.a. Regie: Thomas Berger **NEU**
21.45 Zielfahnder – Blutiger Tango **FILM** TV-Thriller, D 2019 Mit Ulrike C. Tscharre, Hanno Koffler, Heike Makatsch u.a. Regie: Stephan Lacant
23.15 Tagesthemen
23.35 Das Wort zum Sonntag Sprecher: Benedikt Welter (Saarbrücken)
Die Füchsin – Spur in die Vergangenheit **FILM** TV-Krimi, D 2018 · Mit Lina Wendel, Karim Cherif u.a. Regie: Sabine Derflinger
1.10 Tagesschau
1.15 Allmen und das Geheimnis der Erotik **FILM** TV-Krimi, D 2021 (Wh. von 20.15)
3.50 W wie Wissen Magazin

ZDF

20.15 SHOW

Der Quiz-Champion

Johannes B. Kerner (r.) bittet Prominente wie Olaf Schubert (l.) zum Wissensduell. Ihr Gegner: ein Expertenteam um Ulrich Wickert.

8.05 Robin Hood
8.30 Bibi Blocksberg
9.00 Bibi und Tina
9.25 Mia und me
9.50 Wintersport · Skifliegen, Team Herren, 1. DG
LIVE **10.55** Eishockey: DEL, Zsfg. von Freitag
11.05 Skifliegen, Team Herren, 2. DG
12.05 Menschen – das Magazin
12.15 Die Müttermafia-Patin **FILM** TV-Komödie, D 2015 · Mit Annette Frier, Eva Löbau u.a.
13.45 Inga Lindström: Sterne über Öland TV-Romanze, D 2014 Mit Nina Bott, Patrick Kalupa
15.15 Inga Lindström: Sterne über Öland TV-Romanze, D 2014 Mit Nina Bott, Patrick Kalupa
16.10 Die Rosenheim-Cops **FILM** Musik bis zum Schluss (D '16)
17.05 Länderspiegel Magazin
17.35 plan b
18.05 SOKO Kitzbühel Krimiserie, A/D 2015 · Racheengel
19.00 heute
Die Bergretter **FILM** Schneebild Finale der 8. Staffel

20.15 Der Quiz-Champion Show, D 2021 · Promi-Special Kandidaten: Olaf Schubert, Laura Karasek, Anneke Kim Samra, Frank Plasberg. Experten: Ulrich Wickert (Zeitgeschehen), Jürgen von der Lippe (Literatur und Sprache), Katrin Müller-Hohenstein (Sport), Bastian Pastewka (Film und Fernsehen), Tim Mälzer (Ernährung)
23.15 heute-journal
23.30 Der Prozess: Wie Dietmar Hopp zur Hassfigur der Ultras wurde Doku, D 2021
0.20 heute-show Nachrichtensatire
0.50 The Boy Next Door **FILM** Thriller, USA 2015 · Mit Jennifer Lopez, Ryan Guzman, John Corbett · Regie: Rob Cohen
3.10 Jesse Stone – Totgeschwiegen **FILM** TV-Krimi, USA/CDN 2006 Mit Tom Selleck, Viola Davis
4.35 Länderspiegel Magazin

RTL

20.15 CASTINGSHOW

Deutschland sucht den ...

Halbfinale in Duisburg! Nur die Besten konnten sich im Auslands-Recall auf Mykonos bei Mike Singer (Foto) und seinen Jury-Kollegen durchsetzen.

5.30 Der Blaulicht-Report
5.55 Verdachtsfälle · Doku-Soap, D 2015 · 13-Jährige kollabiert auf Schulparty / Faule Mutter parkt Kind im Krankenhaus
7.55 Familien im Brennpunkt Doku-Soap, D 2010 · Großfamilie wird von Hausgemeinschaft gemobbt / Familie nimmt schwererziehbare Nichte auf
9.55 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2015 U.a.: Frau findet Baby in Waschsalon / Fremdes Kleinkind spielt in Garten / Blut tropft von Balkon / Vater lässt Kind in Kneipe zurück / Erhängte Hähne im Vorgarten / Vater findet blutverschmiertes Kinderzimmer vor / Halbnackte Frau versteckt sich in Vorgarten
17.45 Best of ...! Rankingshow, D '21
18.45 RTL aktuell
19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten Magazin

20.15 Deutschland sucht den Superstar (18/19) **LIVE** Castingshow · Halbfinale DSDS, ausgeschieden Deutschland sucht den Superstar, ist die älteste Musik-Event-Show im deutschen Fernsehen. Während in den ersten acht Staffeln der Gewinner lediglich einen Plattenvertrag erhielt, wurden in den Staffeln 9 bis 14 noch zusätzlich 500.000 Euro ausgeschüttet. Seit Staffel 15 im Jahr 2018 wurde die Siegesprämie auf 100.000 Euro reduziert.
23.30 Take Me Out (14/14) **FILM** Datingshow, D 2020
0.35 Täglich frisch geröstet Show, D 2021
1.20 Take Me Out (14/14) **FILM** Datingshow, D 2019
3.20 Deutschland sucht den Superstar Halbfinale

SAT. 1

20.15 SHOW

The Voice Kids

Seit der ersten Staffel moderiert Thore Schölermann (r.) die Sendung. Seit dem letztem Jahr steht ihm dabei Melissa Khalaj (r.) zur Seite.

5.20 Die dreisten drei – Die Comedy-WG Mit Markus Majowski, Mirja Boes, Ralf Schmitz
5.45 Auf Streife – Berlin
6.35 Auf Streife – Berlin
7.35 Auf Streife – Berlin
8.30 Auf Streife – Berlin
9.25 Auf Streife – Berlin
10.25 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 5 Gold Rings
17.00 5 Gold Rings Mod.: Steven Gätjen
18.00 Buchstaben Battle · Mit Ulla Kock am Brink, Christian Wackert, Caroline Frier, Antoine Monot jr.
19.00 Buchstaben Battle · Mit Ulla Kock am Brink, Christian Wackert, Caroline Frier, Antoine Monot jr.
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 The Voice Kids Show, D 2021 Coach: Álvaro Soler, Michi Beck, Vincent Weiss, Stefanie Kloß, Smudo · Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj
23.00 United Voices – Das größte Fanduell der Welt Show, D 2020 Gäste: Alec Völkel, Sascha Vollmer, Angelo Kelly · Mod.: Sarah Lombardi, Jochen Schropp
0.55 Genial daneben Show, D 2017
3.25 Mord mit Ansage – Die Krimi-Impro Show Show, D 2018 Lehrerkriminell / Fitnessstudio
4.50 Die dreisten drei – Die Comedy-WG Show, D 2005

PRO 7

20.15 FUSSBALL

U21-Europameisterschaft

Wie bei der EM 2013 trifft Deutschland (Foto: David Raum) auf die Niederlande. Damals verlor man 2:3 und verpasste die Finalrunde.

5.45 2 Broke Girls
6.05 The Middle
6.55 Two and a Half Men
8.15 The Big Bang Theory
9.30 How I Met Your Mother
10.50 Eine schrecklich nette Familie
12.10 Superstore
13.05 Die Simpsons
15.00 Two and a Half Men · Hals- und Beinbruch / Feuchtfrohliche Weihnacht / Ein Eisandwich im Ofen
17.10 Young Sheldon · Einstein, die Geige und eine Gehirnerhöhung / Das Traumbergebnis, der Probelauf und die Feuerwehr
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons · Ein Schweinchen namens Propser / Fettsccarraldo
19.05 Galileo

20.15 U21-Europameisterschaft **LIVE** Deutschland – Niederlande Aus Székesfehérvár (H) Auch bei den Jungstars ist dieses Duell ein Klassiker – und eine Herausforderung für die Jungs von Stefan Kuntz.
23.15 X-Men: Apocalypse **FILM** Fantasyfilm, USA 2016 · Mit James McAvoy, Michael Fassbender · Regie: Bryan Singer
3.00 Resident Evil: Afterlife **FILM** Actionfilm, D/GB/F 2010 · Mit Milla Jovovich, Ali Larter u.a. Regie: Paul W.S. Anderson
4.25 Descendants 2 **FILM** Abenteuerfilm, USA 2017 · Mit Dove Cameron, Sofia Carson

VOX

20.15 DRAMA

Maria Stuart, Königin von ...

Exzellente Besetzung: Saoirse Ronan (Foto) als schottische Herrscherin in ihrem Machtkampf gegen Elisabeth I., Königin von England.

5.25 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin · Eifersucht
5.45 Criminal Intent · Schmutzige Geschäfte / Lieblos / Das Kuckuckskind / Blondinen bevorzugt / Familiengeheimnis / Schmutzige Geschäfte / Lieblos
11.55 Shopping Queen · Motto in Stuttgart: Wir lieben Falten! Zeig uns, was Plissees alles kann!
17.00 Guido's Deko Queen (2/6) · Genial gemütlich – Style dein Schlafzimmer zum hyggeligen Highlight!
18.00 hundkatzemaus
19.10 Tierisch beste Freunde – mit Kate Kitchenham · Neue Folgen der Dokureihe

20.15 Maria Stuart, Königin von Schottland **FILM** Drama, GB/USA 2018 · Mit Margot Robbie, Jack Lowden Regie: Josie Rourke **NEU** Nach dem Tod ihres Mannes, kehrt die 18-jährige Mary Stuart in ihre schottische Heimat zurück, um den englischen Thron zurückzufordern.
22.40 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe .a.: Ein sinnloser Mord / Seltene Spuren / Süßes Gift / Schicksalsschläge / Tödliche Gefühle / Feuer und Flamme (–5.10)

KABEL 1

20.15 ACTIONSERIE

MacGyver

MacGyver (Lucas Till, r.) lebt inzwischen ein ruhiges Leben in Nigeria. Doch er kehrt zum Team zurück, um Jack (George Eads) zu helfen.

5.30 In Plain Sight – In der Schusslinie (1/8) · Wh. der 5. Staffel · Das anti-soziale Netzwerk
6.20 The Mentalist · Der Freund eines Freundes / Böser Zauber
8.10 Blue Bloods · Fight Club / Muttertag
10.00 Castle · Die Pizza-Connection / Tod im Pool / Lieben und Sterben in L.A. / Ganz schön tot / Neuanfang / Helden und Bösewichter
15.30 EUReKA – Die geheime Stadt · Der große, rote Elf
16.25 News
16.35 EUReKA – Die geheime Stadt · Lynchtfargo / Die Knallgasreaktion / Der menschliche Magnet / Glamour-Camping

20.15 MacGyver (1+2/22) Actionserie, USA 2018 · Wh. der 3. Staffel · 50 Millionen Diamanten / Daltons Helden
22.15 Lethal Weapon (1+2/22) Actionserie, USA 2017 Wh. der 2. Staffel · El Gringo Loco / Die Taskforce
0.10 Hawaii Five-0 Krimiserie, USA 2012 Vendetta · Finale der 2. Staffel
1.05 Hawaii Five-0 (1/22) Krimiserie, USA 2013 Wh. der 3. Staffel · Shelburne
1.55 MacGyver Actionserie, USA 2018 · 50 Millionen Diamanten / Daltons Helden
4.15 Lethal Weapon (Wh. v. 22.15)

Verpassen Sie Ihren Gelenk-Schmerzen eine Abreibung!

Überzeugen Sie sich **kostenlos*** vom **Premium Gelenk Balsam** mit Turbo-Effekt! Lindern Sie Ihre Schmerzen ab der ersten Anwendung!

3-fach Sofortwirkung

1. Kühlende Schmerzlinderung ✓
2. Gezielte Durchblutung ✓
3. Einzigartiger Turbo-Effekt ✓

Jetzt Ihre GRATIS-TUBE* anfordern!
Apothekenpreis: € 32,95
PZN 16582760

„Es hat mein Leben verändert!“

Wenn ich bloß schon früher gewusst hätte, was wirklich gegen meine Gelenkschmerzen hilft! Jahrelang hab ich alles probiert, war bei so vielen Ärzten. Nichts half.

Der **Premium Gelenk Balsam** war meine Rettung. Heute kann ich voller Glück sagen: Tschüß Schmerzen und Schmerztabletten.

Gerd S. aus Reutlingen

JETZT GRATIS-TUBE* PLUS GESCHENK ANFORDERN UNTER:

0800 / 1004 305

Gebührenfrei! Mo-Fr 8-18 Uhr

Ihr Vorteils-Code: ART04

* Sie zahlen lediglich die Versandkosten von € 5,90. Dieses Angebot gilt nur für Neukunden.

GRATIS-KUPON gleich heute einsenden an:

Rosenbaum-Forschung
Postfach 1167
22801 Norderstedt

Es gelten die AGB und die Datenschutzerklärung der Rosenbaum-Forschung. Diese finden Sie unter www.rosenbaum-forschung.de. Gerne senden wir Ihnen diese auf Anforderung auch schriftlich zu.

Wir verarbeiten Ihre Daten auf Basis der DSGVO auch mit Hilfe von Dienstleistern. Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen. Eine kurze Nachricht genügt: Rosenbaum-Forschung, Postfach 1167, 22801 Norderstedt. Rosenbaum-Forschung ist eine Marke der Garten Geltsenane Ltd., Hillst St. 24, 94581 Jerusalem/IL, Ihrem Vertragspartner und Verantwortlichen i. S.d. DSGVO.

Bitte senden Sie mir eine Tube Premium Gelenk-Balsam im Wert von € 32,95 GRATIS zu.

☐ Frau ☐ Herr

Name, Vorname

Straße/Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon (für event. Rückfrage)

Ihr Geschenk bei telefonischer Bestellung: **2 Atemschutz-Masken**

Gratis bei telefonischer Bestellung

Vorteils-Code: ART04

5/10 Lager für einen effektiven Schutz!

Streaming-Tipps

AB 1.4. AUF AMAZON PRIME | Comedyshow

LOL: Last One Laughing

In Australien, Japan und vielen anderen Ländern feiert man mit dem Format schon große Erfolge, jetzt heißt es auch bei uns: Wer zuletzt lacht, lacht am besten – und gewinnt 50.000 Euro für einen guten Zweck. Michael „Bully“ Herbig (Foto) hat Stars wie Anke Engelke, Barbara Schöneberger, Carolin Kebekus und Kurt Krömer eingeladen. Sie sollen sich zwar gegenseitig zum Lachen bringen, aber selbst nicht einmal die Miene verziehen. – Sechs Episoden.

JETZT AUF DISNEY+ | Comedyserie

AB 31.3. AUF TVNOW | Doku-Thriller

My Name Is Earl

Nachdem er fast gestorben ist, beschließt der Kleinkriminelle Earl (Jason Lee), ein besserer Mensch zu werden. Dazu gehört auch, sich bei all denen zu entschuldigen, denen er Leid und Unrecht zugefügt hat. Die Liste derer ist lang, doch Earl meint es ernst.

Der große Fake – Die ...

... Wirecard-Story“. Jahrelang soll der DAX-Konzern seine Bilanzen gefälscht haben. In diesem Doku-Fiction-Mix sind Christoph Maria Herbst (Foto) als Konzernchef Markus Braun und Franz Hartwig als Vorstand Jan Marsalek zu sehen.

AB 26.3. AUF NETFLIX | Serie

JETZT AUF SKY TICKET | Film

Die Bande aus der Baker ...

... „Street“. Eine jugendliche Straßenbande untersucht im viktorianischen London im Auftrag von Sherlock Holmes (Henry Lloyd-Hughes. l.) und Dr. Watson (Royce Pierreson) übernatürliche Verbrechen. – Acht Folgen

Zack Snyder's Justice League

Regisseur Zack Snyder's vierstündiger neuer Cut des DC-Superhelden-Epos feiert zeitgleich mit dem US-Start bei Sky Premiere. Mit Ezra Miller als Flash (l.), Ben Affleck als Batman und Gal Gadot als Wonder Woman.

NDR

5.15 DAS! **6.00** mareTV **6.15** Die Tierärzte – Retter mit Herz **7.00** Die Sendung mit der Maus **7.30** Sehen statt Hören **8.00** service: reisen **8.30** Treckerfahrer dürfen das! (1/5) **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten u binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Made in Norddeutschland **12.45** Weltspiegel-Reportage **13.15** Zwischen Krakau und Karpaten – Mit dem Zug durch Galizien **14.00** NaturNah **14.30** die nordstory spezial **16.00** Kleine Helden – Hamster und Hasen **16.45** WaPo Bodensee **17.35** Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Open Range – Weites Land** Western, USA 2003 · Mit Robert Duvall **22.25** **FILM** **Die glorreichen Sieben** Western, USA 1960 · Mit Yul Brynner **0.30** Die NDR-Quizshow **1.15** Nordtour **3.00** Mein Norden **3.15** Regional **3.45** S-H Magazin **4.15** Hamburg Journal

MDR

5.25 **FILM** **Camping mit Herz** TV-Komödie, D 2019 **6.55** Neues vom Süderhof **7.50** **FILM** **Biciklo – Das Superfahrrad** TV-Abenteuerfilm, S 13 **9.15** Luv und Lee (1/7) Wh. der Unterhaltungsserie, D 1991 **10.05** Tierärztin Dr. Mertens **10.55** Familie Dr. Kleist **11.45** Der Osten **12.15** MDR-Garten **12.45** Unser Dorf hat Wochenende **13.15** Wilde Ostsee (3/3) **14.00** **LIVE** Fußball: 3. Liga - KFC Uerdingen 05 – FSV Zwickau **16.30** **FILM** **Der Ranger – Paradies Heimat: Junge Liebe** TV-Abenteuerfilm, D '20 **18.00** Heute im Osten **18.15** Untwegs in Sachsen **18.54** Sandmann **19.00** MDR-Regional **19.30** Aktuell **19.50** Quickie **20.15** Schlagerchampions – Das große Fest der Besten · Gäste siehe **SWR 23.40** Das Gipfeltreffen · Schubert, Sträter und König rettet die Welt **0.10** Lugau City Lights · Ein DDR-Dorf schreibt Popgeschichte **1.00** Die Bergpolizei (1/12) · Wh. der 1.Staffel **1.55** Brisant **3.30** Unser Dorf hat Wochenende

MDR

5.25 **FILM** **Camping mit Herz** TV-Komödie, D 2019 **6.55** Neues vom Süderhof **7.50** **FILM** **Biciklo – Das Superfahrrad** TV-Abenteuerfilm, S 13 **9.15** Luv und Lee (1/7) Wh. der Unterhaltungsserie, D 1991 **10.05** Tierärztin Dr. Mertens **10.55** Familie Dr. Kleist **11.45** Der Osten **12.15** MDR-Garten **12.45** Unser Dorf hat Wochenende **13.15** Wilde Ostsee (3/3) **14.00** **LIVE** Fußball: 3. Liga - KFC Uerdingen 05 – FSV Zwickau **16.30** **FILM** **Der Ranger – Paradies Heimat: Junge Liebe** TV-Abenteuerfilm, D '20 **18.00** Heute im Osten **18.15** Untwegs in Sachsen **18.54** Sandmann **19.00** MDR-Regional **19.30** Aktuell **19.50** Quickie **20.15** Schlagerchampions – Das große Fest der Besten · Gäste siehe **SWR 23.40** Das Gipfeltreffen · Schubert, Sträter und König rettet die Welt **0.10** Lugau City Lights · Ein DDR-Dorf schreibt Popgeschichte **1.00** Die Bergpolizei (1/12) · Wh. der 1.Staffel **1.55** Brisant **3.30** Unser Dorf hat Wochenende

RBB

5.25 Potsdam erwacht **5.45** Schloss Einstein **6.35** Baljaa und der blaue Himmel **7.00** **FILM** **Sehen statt Hören** **7.30** Eine Welt ohne Insektensterben **8.00** Aktuell **8.30** Abendschau **9.00** **FILM** **Open, ledig, jung** TV-Komödie, D 2015 **10.30** **FILM** **Plötzlich Onkel** TV-Komödie, D 2008 **12.00** Verrückt nach Fluss **13.40** Vorhang auf ... Pop: die 80er **15.10** Alltag in Berlin (3/4) **15.55** Der tolle Schlagerabend **17.25** Kowalski & Schmidt **18.00** Um sechs **18.30** rbb Kultur **19.00** Heimatjournal **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mythos Wald (1+2/2) · Tierparadies und Schattenreich / Der Kampf ums Licht **21.45** rbb2+ · mit Sport **22.00** **FILM** **Donna Leon** Verschwiegene Kanäle · TV-Krimi, D 2005 · Mit Uwe Kockisch **23.30** **FILM** **Mit eisernen Fäusten** Westernkomödie, USA 1967 **1.10** Pumpernickel · Kurzfilm, D 2020 **1.20** **FILM** **State of the Union** Komödie, GB 2019 **4.00** **FILM** **Donna Leon** (Wh. von 22.00)

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Tatort
Moritz Eisner (Harald Krassnitzer) hegt den Verdacht, dass der Mord an einer Prostituierten auf das Konto eines Serientäters geht.

8.05 Tiere bis unters Dach
9.30 Die Sendung mit der Maus
10.03 Die Gänsemagd
FILM TV-Märchenfilm, D 2009 · Mit Karoline Herfurth, Florian Lukas
11.00 Rapunzel
FILM TV-Märchenfilm, D 2009 · Mit Luisa Wietzorek, Jaime Ferkic
12.03 Presseclub
12.45 Europamagazin
13.15 Die Karibik (4/4)
14.03 Liebe auf den dritten Blick
FILM TV-Liebeskomödie, D 2007
Mit Katja Weitzenböck u.a.
15.30 Mein verrücktes Jahr in Bangkok TV-Komödie, D/A 11
Mit Christine Neubauer u.a.
17.00 Brisant
17.30 Adele Neuhauser – Der Tatort, die Bibi und ich Doku, D '21
18.05 Bericht aus Berlin Magazin
18.30 Sportschau
50 Jahre Tor des Monats
19.20 Weltspiegel Magazin
20.00 Tagesschau

20.15 Tatort Die Amme · TV-Krimi, A 2021 · Mit Adele Neuhauser, Christina Scherrer
Regie: Christopher Schier **NEU**
21.45 Anne Will Diskussion · Live
22.45 Tagesthemen
23.05 tit – titel, thesen, temperamente Magazin
U.a.: Hollywoodstar Matthew McConaughey exklusiv / „Das Zeitalter der Einsamkeit“: Die renommierte Ökonomin Noreena Hertz über eines der größten Probleme unserer Zeit
23.35 Druckfrisch Magazin
0.05 Wackersdorf Drama, D 2018 · Mit Johannes Zeiler, Anna Maria Sturm u.a.
2.05 TABU – Es ist die Seele ein Fremdes auf Erden Drama, A/D/F/LUX 2011 · Mit Lars Eidinger, Peri Baumeister
Regie: Christoph Stark
3.40 Anne Will Diskussion

ZDF



20.15 TV-LIEBESFILM
Rosamunde Pilcher: Das ...
Die Journalistin Iris (Lena Meckel) soll die Jugendliebe eines Verstorbenen finden und lernt den Umweltaktivisten Patrick (Frederik Götz) kennen.

7.15 Bibi Blocksberg
7.40 Bibi und Tina
8.05 Löwenzahn
8.35 Löwenzahn Classics
9.03 sonntags
9.30 Katholischer Gottesdienst
LIVE Aus Frankfurt am Main
10.30 Wintersport · Skifliegen, Herren, 1. DG **10.40** Skispringen: Finale, Damen, Zsfg.
10.50 Skifliegen, Herren, 2. DG
12.05 Bares für Rares
14.20 Duell der Gartenprofis
15.10 Bride Wars – Beste Feindinnen Komödie, USA 2008 · Mit Kate Hudson, Anne Hathaway
16.30 planet e.
17.00 heute
17.10 Sportreportage
17.55 ZDFreportage
18.25 Terra Xpress
19.00 heute Wetter
19.10 Berlin direkt
19.30 Terra X Das Trojanische Pferd: Auf der Spur eines Mythos

20.15 Rosamunde Pilcher: Das Vermächtnis unseres Vaters TV-Liebesfilm, D 2018
Mit Kaspar Capparoni, Andrea L'Arronge, Raúl Richter u.a.
Regie: Marco Serafini
21.45 heute-journal
22.15 Mord im Mittsommer (4/4)
Vicky · TV-Krimi S 2020 · Mit Alexandra Rapaport, Shirin Golchin · Regie: Niklas Ohlson **NEU**
23.45 Alles ist im Fluss Doku, D '21
Wolfgang Niedecken zum 70.
0.35 Mord im Mittsommer Vicky TV-Krimi S 2020 (Wh. von 22.15)
2.05 Monk Krimiserie, USA '05 · Mr. Monk und die schwarze Witwe / Mr. Monk war auch mal klein
Sarah Kahr – Teufelsmoor TV-Krimi, D 2020 · Mit Lisa Maria Potthoff, Herbert Knaup

RTL



20.45 FUSSBALL
WM-Qualifikation
Gegen Rumänien spielte die deutsche Mannschaft (Foto: Timo Werner) letztmalig 2007 und gewann 3:1. Drei Jahre vorher gab es ein 1:5!

6.00 Der Blaulicht-Report
6.30 Familien im Brennpunkt
Doku-Soap, D 2011 · Familienvater verschwindet während Kindergeburtstag / Optikerin misstraut Rabenmutter
8.35 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal
11.30 Undercover Boss · Doku-Soap, D 2011/2012 · Best Western Hotels: Marcus Smola, der Geschäftsführer der Best Western Hotels Deutschland, wird eine Woche lang undercover im eigenen Unternehmen arbeiten / Firma Pit-Stop
13.35 Deutschland sucht den Superstar (18/19) · Casting-show, D 2021 · Halbfinale
16.45 **Exklusiv – Weekend**
17.45 **Exklusiv – Weekend** Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Martin Rütter – Die Welpen kommen (11/12)
Dokureihe, D 2020

20.15 Fußball: WM-Qualifikation Countdown
20.45 Fußball: WM-Qualifikation Rumänien – Deutschland
Zweites Gruppenspiel für Sané und Co. Rumänien gilt neben Island als so genannter „härterer Brocken“. Die Bilanz spricht aber für die DFB-Elf: In 13 Spielen gab es acht Siege und nur zwei Niederlagen.
22.40 Fußball: WM-Qualifikation Highlights und Zusammenfassung der anderen Spiele
0.00 Brick Mansions Actionfilm, F/CDN 2014 · Mit Paul Walker, David Belle, RZA
Regie: Camille Delamarre
1.45 Kick-Ass 2 Actionkomödie, USA/GB 2013 · Mit Aaron Taylor-Johnson, Chloë Grace Moretz · Regie: Jeff Wadlow
3.45 Der Blaulicht-Report
3.55 **Exklusiv – Weekend** Magazin

SAT. 1



20.15 FANTASYFILM
Harry Potter und der ...
Schwebt Harry (Daniel Radcliffe) in Gefahr? Sirius Black ist aus dem Gefängnis von Askaban geflohen und nun auf dem Weg nach Hogwarts.

5.15 Die dreisten drei – Die Comedy-WG
5.25 Auf Streife
7.05 So gesehen – Talk am Sonntag
7.25 The Voice Kids · Mit Alvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Stefanie Kloß, Smudo
10.00 **FILM** **Zuhause ist der Zauber los** Komödie, D/USA 2009 · Mit Eddie Murphy
12.00 **FILM** **Harry Potter und die Kammer des Schreckens** Fantasyfilm, USA 2002 · Mit Daniel Radcliffe
15.05 Das große Promibacken (6/6) · Mit Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümbes
17.35 The Biggest Loser (13/14)
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Harry Potter und der Gefangene von Askaban Fantasyfilm, USA 2004 · Mit Rupert Grint, Emma Watson
Regie: Alfonso Cuarón
23.00 In meinem Himmel Mysterythriller, USA/GB/NZ '09
Mit Mark Wahlberg, Rachel Weisz, Susan Sarandon u.a.
Regie: Peter Jackson
1.25 Harry Potter und der Gefangene von Askaban Fantasyfilm, USA 2004 (Wh. von 20.15)
3.35 Mean Machine – Die Kampfmaschine Komödie, GB/USA 01
Mit Winnie Jones, Jason Statham · Regie: Barry Skolnick

HR

6.10 Leben zwischen Turm und Zinne (1+2/2)
7.40 Hauptsache Kultur
8.10 Generation Z
8.40 hessenschau
9.10 Mord mit Aussicht
10.00 Paul Kemp – Alles kein Problem
10.50 In aller Freundschaft (1/42)
Wh. der 24. Staffel
11.35 Die jungen Ärzte
12.25 **FILM** **Im besten Alter** TV-Komödie, D 2011
13.55 Elefant & Co.
14.45 Campervan-Roadtrip – von der Hansestadt Bremen nach Nordsee
15.30 Bayern erleben
16.15 Alles Wissen
17.00 mX
17.45 de-facto
18.30 Engel fragt
19.00 kriminalreport
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau
20.15 Klein gegen Groß – Das unglaubliche Duell · Mit Michelle Hunziker, Ralf Schmitz, Fabian Hambüchen, Ina Müller, Jürgen Vogel, Wladimir Klitschko
23.30 strassen stars
0.00 Dings vom Dach
0.45 strassen stars
1.15 Ins Land der geraubten Menschen · Italiens Entführungsindustrie

PRO 7



20.15 ROMANTIKKOMÖDIE
Long Shot
Der erfolglose Journalist Fred (Seth Rogen) wird von der US-Außenministerin Charlotte Field (Charlize Theron) als Redenschreiber engagiert.

6.30 How I Met Your Mother
6.55 Eine schrecklich nette Familie · Comedyserie, USA 1991 · Ende gut, alles gut / Nachwuchs / Wer trifft mehr?
8.15 2 Broke Girls
9.05 Galileo · 3 Folgen
12.10 Big Stories (7/9) · Influencer Hotspots
13.05 Big Stories · Urban Maniacs
14.00 Galileo
Big Pictures · Wild Life! 50 tierische Stories
17.00 taff weekend
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons · Zeichentrickserie, USA 2017 · Homersche Eröffnung / Krise nach Kamp Krusty
19.05 Galileo Plus · Animal Alarm: Tierretter im Einsatz

20.15 Long Shot – Unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich Romantikkomödie, USA/CDN/COL 2019 · Mit Andy Serkis, O'Shea Jackson Jr. · Regie: Jonathan Levine **NEU**
John Wick Actionfilm, USA 14
Mit Keanu Reeves, Michael Nyqvist · Regie: Chad Stahelski
0.55 Long Shot Romantikkomödie, USA/CDN/COL 2019 (Wh. von 20.15)
3.10 127 Hours Drama, GB/USA 2010 · Mit James Franco, Amber Tamblyn
4.40 Bad Hair Day TV-Komödie, CDN 2015 · Mit Laura Marano, Leigh-Allyn Baker u.a.

SWR

8.15 Landleben 4.0
9.00 Mission Klima
9.45 Kein Fleisch, keine Wolle, kein Leder
10.15 Ev. Gottesdienst
11.05 Männer der Wüste
11.45 Schnittpunkt
12.15 Familie Dr. Kleist
13.00 **FILM** **Kurhotel Alpenglück** TV-Heimatfilm, D 2006
14.30 Jessy's Barber-Girls
15.00 Expedition in die Heimat
15.45 Elsterns Reisen
17.15 Raubkatzen (2/2)
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 Im Bann des Verfalls – Geheimnis Leben in vergessenen Ruinen
21.45 Krause kommt! · Bruce Darnell
22.30 Walulis Woche
23.00 Pierre M. Krause Show
23.30 Schlachthof
0.15 **FILM** **Offenes Geheimnis** Drama, ARG/D/I/F/E 18
2.20 **FILM** **Der Kommissar und die Alpen** In einer einzigen Sekunde · TV-Krimi, I 2017

VOX



20.15 SHOW
Kitchen Impossible
In Rüeggisberg (Schweiz) verzweifelte Tim Mälzer (l.) einst an Schokoldenpralinen. Nun drückt er Tim Raue (r.) diese Aufgabe aufs Auge.

5.10 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin · Es geschah am ...
5.40 Criminal Intent – Verbrechen im Visier / Das Kuckuckskind / Blondinen bevorzugt / Familiengeheimnis / Der Brooklyn-Mord / Voodoo / Schlussakkord / Der Brooklyn-Mord / Voodoo
12.45 **FILM** **Kindsköpfe 2** Komödie, USA 2013
14.40 **FILM** **James Bond 007 – Man lebt nur zweimal** Agentenfilm, GB 1966
17.00 auto mobil · Das VOX Automagazin
18.10 Die Autodoktoren (6/6)
19.10 Ab ins Beet! · Bergbau-Stollen / Aquaponik-Anlage / Hühner-Umzug

20.15 Kitchen Impossible Show, D 2019 · Auf Tim Mälzer und seinen engen Kochfreund Tim Raue wartet im österreichischen Kitzbühel eine besondere Herausforderung. Vor der gleichen Jury müssen beide ein leckeres Wiener Schnitzel zubereiten.
23.40 Prominent! Magazin
0.25 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe
Tödliche Wendungen / Der letzte Beweis / Suche nach Wahrheit / Tödliche Arrangements / In den eigenen vier Wänden / Verwischte Spuren (bis 5.05)

WDR

7.50 Luka Šulić spielt Vivaldi – Die vier Jahreszeiten
8.45 Juan Diego Flórez: Bésame mucho
9.45 Westart
10.15 **LIVE** Ev. Gottesdienst · „Jesus kommt zu mir“
11.00 Kölner Treff
12.30 Weißes Gold – Nordrhein-Westfalens Salzwelten
13.15 2 für 300
13.45 Erlebnisreisen
14.05 Wunderschön!
15.35 Morden im Norden
17.10 Rentnercorps (1/16) · Wh. der 2. St.
18.00 Tiere suchen ein Zuhause
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Westpol
20.00 Tagesschau
20.15 Wunderschön! · Auf dem Tauernradweg / Zell am See / Bad Reichenhall / Mit der Seilbahn auf schneebedeckte Gipfel
21.45 Tamina & Uwe in Hamburg
22.15 Dittsche – Das wirklich wahre Leben (4/7)
Live
22.45 Rentnercorps · Junimond
23.30 Nuhr feiert Hanns Dieter Hüsch (8/9)
0.15 Schleich feiert Ottfried Fischer
1.00 Crossroads (3/4)
3.00 Wunderschön!

KABEL 1



20.15 SHOW
Deutschlands größte ...
Ruth Moschner und Aaron Troschke (beide Foto) entdecken rätselhafte Rituale, verborgene Bunkeranlagen und Hitlers geheime Projekte.

5.55 Blue Bloods – Crime Scene New York
Fight Club / Muttertag
7.35 EURéKA – Die geheime Stadt · Sci-Fi-Serie, USA 2010
Der große, rote Elf / Lynchrit Fargo / Die Knallgasreaktion / Der menschliche Magnet / Glamour-Camping
12.20 Abenteuer Leben Spezial · Top DIY-Projekte für das Frühjahr
14.10 Die Super-Heimwerker · Reportagerreihe, D 2011 · So geht die Party endlich ab / Eine Bar für alle Fälle / Tatort Erlebnis-Dusche / Powerfrau wagt den Durchbruch
16.10 News
16.25 Schrauben, sägen, siegen – Das Duell

20.15 Deutschlands größte Geheimnisse (2/4)
Show, D 2021
22.15 Abenteuer Leben am Sonntag Magazin
Kais Top 5 Reiseziele – die weite Welt für wenig Geld
0.20 Trucker Babies – 400 PS in Frauenhand (2/8)
Doku-Soap, D 2020
2.05 Challenge Magazin
2.30 Castle Krimiserie, USA 2011 · Kopflos
3.15 Castle Krimiserie, USA 2011
Dem Dreifachmörder auf der Spur
3.55 Castle Krimiserie, USA 2011
Im Auge des Betrachters

BR

6.30 Dahoam is Dahoam
7.30 Tele-Gym
7.45 Panoramabilder
8.35 **FILM** **Anne auf Green Gables** (3/3) TV-Familienfilm, CDN 2017
10.00 **LIVE** Palmsonntag in Rom
12.10 Zeit und Ewigkeit
12.25 Frühlingsbräuche in Franken
12.55 Daheim in Waging am See
13.40 Polizeinspektion 1 · Finale der 1. St.
14.30 Musikanterntreffen in Kelheim
15.15 Bayerische Hofgeschichten (1/4)
16.00 Rundschau
16.15 Unser Land
16.45 Alpen-Donau-Adria
17.15 Einfach. Gut. Bachmeier (6/8)
17.45 Regional
18.30 Rundschau
18.45 Bergauf, bergab
19.15 Unter unserem Himmel
20.00 Tagesschau
20.15 Heiratsfieber · Komödienstadel, D '83
20.12 Melodien der Berge · Im Herzen der Steiermark
23.10 Rundschau Magazin
23.25 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller
0.10 **FILM** **Hopfensommer** TV-Drama, D 2010
1.35 Einfach. Gut. Bachmeier (6/8)

NDR

6.00 Nordtour
6.45 Edgar, das Super-Karibu
7.05 Giraffe & Co.
7.35 Einfach genial
8.00 Sergej Prokofjew: Ballett Romeo und Julia
9.00 Regional
9.30 Hamburg Journal
10.00 S-H Magazin
10.30 buten un binnen
11.00 Hallo Niedersachsen – op Platt
11.30 **FILM** **Unterwegs mit Elsa** TV-Drama, D 2014
13.00 Wunderschön!
14.30 mareTV
15.15 mareTV Classics
16.00 Kochen mit Martina und Moritz
16.30 So isst der Norden!
17.00 Bingo!
18.00 Nordseereport
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 die nordstory spezial · Pflanzen und Blumen – Das grüne Herz von Hamburg
21.45 Die NDR-Quizshow
22.30 Hätten Sie's gewusst? · Musicals / Hauptstädte der Welt / Beatles · Mit Katarina Witt, Florian Martens, Heike Makatsch
23.15 Quizduell – Der Olymp
0.05 Anne Will
1.05 Käpt'n's Dinner
1.35 Nordseereport · Küstenglück
2.20 NDR Talk Show
4.20 Mein Norden
4.40 Treckerfahrer dürfen das! (1/5)

MDR

6.05 **FILM** **Der schwarze Bogenschütze** Abenteuerfilm, I 1959
7.30 Nah dran
8.00 Deutschland-Reportage
8.30 MDR-Garten
9.00 Unser Dorf hat Wochenende
9.30 Die Mosel
10.15 **FILM** **Die Küste der Piraten** Abenteuerfilm, I/F 1960
11.50 Riverboat
13.50 **FILM** **Die Seekönigin** Märchenfilm, D/CZ 1998
15.15 **FILM** **Brüderchen und Schwesterchen** TV-Märchenfilm, D 2008
16.15 Elefant, Tiger & Co.
16.45 Die jungen Ärzte
17.30 In aller Freundschaft (1/42)
Wh. der 24. Staffel
18.20 Brisant
18.52 Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 Aktuell
19.50 Kripo live
20.15 Sagenhaft An der Saale
22.00 MDR Zeitreise · Singen für den Sozialismus! Wie Ostkünstler in den Westen und Westkünstler in den Osten kamen
22.30 Depeche Mode und die DDR · Dok.-Film, D 2018
0.00 Hip Hop und die DDR · Back in the days
0.45 Kripo live
1.10 Die Bergpolizei
3.00 Nah dran
3.30 Sächsische Schweiz

RBB

7.20 Brisant
8.00 Aktuell
8.30 Abendschau
9.00 **FILM** **Da wo es noch Treue gibt** TV-Heimatfilm, D/A 2006
10.30 **FILM** **Neue Chance zum Glück** TV-Drama, D 2011
11.55 Familie Dr. Kleist · Finale der 7. St.
12.45 Hubert ohne Staller
13.30 Morden im Norden
14.20 Heimatjournal
14.45 **FILM** **Eine Liebe im Zeichen des Drachen** TV-Melodram, D/SGP 2007
16.15 Die jungen Ärzte
17.05 In aller Freundschaft (1/42) · Wh. der 24. Staffel
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 Quizduell · Mit Silvio Zschage, Peggy Schirmer
22.50 Jede Antwort zählt · Mit Janna Falkenstein, Frank Plasberg (Moderator), Martin Eitner (Tourmanager), Christina Hansen-Farack (Geschäftsführerin)
23.35 Dings vom Dach · Mit Peter Nottmeier, Sonya Kraus, Ruth Moschner, Yared Dibaba
0.20 Paarduell
1.05 Das Berlin Quiz

tvvtv Interview

„Da muss sich was ändern“

Idil Üner ist die Neue im Krimi-Dauerbrenner „Nachtschicht“. Wir haben mit ihr gesprochen – über die Funktion von Kunst, die Zeit nach Corona, die Arbeit mit Armin Rohde und über Klohäuschen

Seit 1993 spielt Idil Üner Fernseh- und Kinorollen. Bekannt wurde die gebürtige Berlinerin u.a. mit Fatih Akins „Im Juli“.

Sie führt auch Regie, singt und inszeniert für die Bühne. Mit dem Film „Nachtschicht – Blut und Eisen“ tritt sie nun die Nachfolge von Barbara Auer an. Am Montag ist der neue Film von Regisseur und Drehbuchautor Lars Becker im ZDF zu sehen.

Frau Üner, wie lange mussten Sie überlegen, als man Ihnen die Rolle für „Nachtschicht“ anbot?

Ich habe die Rolle nicht direkt angeboten bekommen, sondern war klassisch beim Casting. Aber dass ich überhaupt ein Angebot dafür bekommen habe, war natürlich super. Ich kenne Lars Becker schon seit Mitte der 90er-Jahre und wollte schon lange 'mal mit ihm zusammenarbeiten. Außerdem ist „Nachtschicht“ eine besondere Reihe für mich – von den Geschichten, von den Leuten, die mitmachen, aber auch vom Look.

Sie spielen die Kommissarin Tülay Yildirim. Wäre ein Job im Kriminaldauerdienst auch im echten Leben etwas für Sie?

In der Nacht schon mal gar nicht. (lacht) Ich bin zwar nicht besonders ängstlich oder zimperlich, aber so hart gesotten bin ich nun auch wieder nicht. Mein Metier ist die Kunst, und diese Richtung habe ich auch bewusst eingeschlagen.

„Nachtschicht“ hat kritische Ansätze. Wie wichtig ist es, dass Künstler Stellung beziehen?
Das ist sehr wichtig – aber nicht nur im Filmbusiness. Dass es Künstler

gibt, die kritisch sind, liegt ja in der Natur der Sache. Sich künstlerisch mit etwas auseinanderzusetzen, bedeutet ja schon fast, kritisch zu sein. Es wäre wünschenswert, dass aber auch Menschen aus vielen anderen Bereichen so präsent Stellung beziehen.

„Sich künstlerisch mit etwas auseinanderzusetzen, bedeutet ja fast schon, kritisch zu sein.“

Wie war die Zusammenarbeit mit „Nachtschicht“-Urgestein Armin Rohde?

Super! Wir haben uns schon beim Casting gut verstanden. Armin Rohde ist ein Schauspiel-Schwergewicht, von dem man nur profitieren kann. Da muss man sich selbst gar nicht so viele Gedanken machen, wie man es am besten macht, sondern lässt sich einfach darauf ein.

Wie hat die Corona-Pandemie die Dreharbeiten beeinflusst? Gab es Komplikationen?

Zum Glück nicht. Da die Kunstbranche maximale Flexibilität sowieso gewohnt ist, wussten wir mit den Veränderungen umzugehen. Wir haben sofort Hygienemaßnahmen erarbeitet und angewandt: von Hygienebeauftragten am Set über regelmäßige Tests bis hin zur ständigen Desinfektion von Toilettenhäuschen. Natürlich hat das Tragen einer Maske manche auch genervt, aber die Freude darüber, zu drehen, zu arbeiten und weiter Kunst zu machen, hat absolut überwogen.

Was wünschen Sie sich für die Zeit nach der Pandemie? Haben Sie schon etwas vor?

Ich freue mich zum Beispiel darauf, wenn Menschen ihre Läden wieder eröffnen und damit der Existenznot

entrinnen können. Aber ich versuche auch ein bisschen das große Ganze zu sehen: Wie behandeln wir Menschen uns als Gesellschaft selbst? Und was lehrt uns diese Zeit für den Umgang mit der Natur? Da muss sich grundsätzlich etwas ändern. Ich persönlich versuche noch bewusster mit mir und der Umwelt umzugehen und zu schauen, was nötig und was überflüssig ist.

Interview: Steffen Rothhaupt

Mo Nachtschicht – Blut und Eisen
20.15 ZDF Der 17. Film der Krimireihe
20.15 ZDF Schon ab 22.3. in der Mediathek abrufbar

Das ganze Interview mit Idil Üner lesen Sie bei www.rtv.de



Foto: ZDF/Marion von der Mehdien



Die Passionsblume holt den Schlaf zurück

„Ich nehme abends zwei Dragees von Lioran centra mit der Passionsblume. Nach einer guten Stunde gehe ich ins Bett, schlafe dann gut ein und fast die ganze Nacht durch. Ich finde Lioran Centra einfach toll, da man am nächsten Tag auch keine Nebenwirkungen empfindet,“ berichtet eine Apotheken-Kundin

„Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt verbessert signifikant die Schlafqualität und reduziert spürbar das nächtliche Aufwachen“ bestätigt eine aktuelle Studie die Wirkung der Passionsblume. Lioran centra ist das höchstdotierte reine Passionsblumen-Schlafmittel in Deutschlands Apotheken.

Aktiviert den körpereigenen Schlafschalter

Damit ein Mensch schlafen kann, muss er zur Ruhe kommen. Gamma-Amino-Buttersäure (GABA) ist dazu der wichtigste Botenstoff im Gehirn. Wie ein Schlafschalter senkt GABA am Abend die Aktivität der Nerven. Doch die körpereigene GABA-Freigabe kann aus dem Lot geraten. Ursache ist oft das zunehmende Alter oder Stress. Folge: Ein- und Durchschlaf-Störungen. Exakt hier ist das medizinische Einsatzgebiet

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.

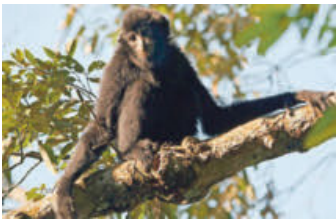
der Passionsblume. Die Passionsblume regt den Körper wieder zur ausreichenden GABA-Versorgung an, untermauert die moderne Wissenschaft. Weil ihre Wirkung einzigartig ist, wählte sie die Passionsblume zur Arzneipflanze des Jahres.

Gut einschlafen - Entspannt durchschlafen

Rund eine Stunde, bevor man ins Bett geht, nimmt man 1 bis 2 Lioran centra-Dragees ein. In dieser Zeit kann sich die entspannende, angstlösende und schlaffördernde Wirkung der Passionsblume im Körper entfalten. Die Gedanken kommen zur Ruhe, Entspannung macht sich breit und eine angenehme Müdigkeit kehrt ein. Das sind die besten Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Durch die langfristige Einnahme kann sich die gesamte Schlafqualität

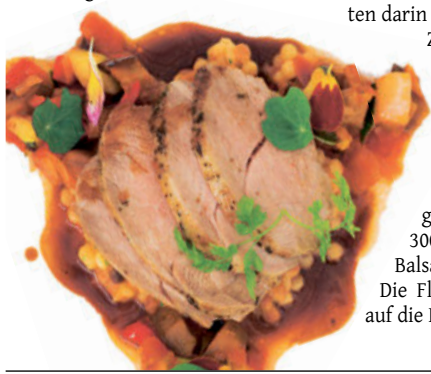
verbessern. Als erfreulichen Zusatz-Effekt verbessert die Passionsblume die nervliche Belastbarkeit. Das schenkt innere Ausgeglichenheit am nächsten Tag. Gut verträglich sind keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt. Bei Fragen können Sie sich gerne direkt an den Hersteller wenden: Niehaus Pharma, Telefon 06132-4354380, Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr.

Lioran centra gibt es rezeptfrei in Apotheken (PZN 13 88 99 66, 20er

DAS ERSTE	ZDF	RTL	SAT. 1	PRO 7	VOX	KABEL 1
 20.15 DOKUREIHE Wildes China Die letzte Folge wirft einen Blick auf die Tiere des Riesensiebs. Etwa auf den Hainan-Schopfigibbon (Foto), den weltweit seltensten Affen.	 20.15 TV-KRIMI Nachtschicht Erichsen (Armin Rohde, 2.v.r.) und seine neue Kollegin Lulu Koulibaly (Sabrina Ceesa) bekommen es mit dem rabiatischen Neonazi Kevin zu tun.	 20.15 QUIZSHOW Wer wird Millionär? Auch vor der Pandemie machen Günther Jauchs (Foto) Fragen nicht halt. Eine Kandidatin wusste nicht, dass FFP Filtering Face Piece heißt.	 20.15 SHOW The Biggest Loser Viele Wochen haben die Teilnehmer gemeinsam mit Petra Arvela, Dr. Christine Theiss und Ramin Abtin (v.l.n.r.) gegen ihre Pfunde gekämpft.	 20.15 COMEDYSERIE Young Sheldon Mary (Zoe Perry) fällt bei einer gemeinsamen Reise mit Coach Wilkins und seiner Frau auf, dass die beiden immer noch verliebt sind.	 20.15 SHOW Die Höhle der Löwen Lena Ahmadi Khouki (Foto) aus Dortmund präsentiert mit „Khou Khii“ Boxsäcke aus Kork. Sie sind weich und schonen die Gelenke.	 20.15 SCI-FI-FILM Die Insel Jordan (Scarlett Johansson) und Lincoln (Ewan McGregor) leben als menschliche Organlager in einer Kolonie. Eines Tages brechen sie aus.
5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Live nach Neun 9.55 Verrückt nach Meer 10.45 Meister des Alltags 11.15 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffer 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Das Quiz mit Jörg Pilawa 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? Quizshow · Gäste: Harald Glööckler, Ralph Morgenstern 18.50 Großstadtrevier Krimiserie, D 2021 · Valentinstag 19.45 Wissen vor acht – Zukunft 19.50 Wetter / Börse 20.00 Tagesschau	5.30 Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne – Service täglich 10.30 Notruf Hafenkante · Krimiserie, D 2009 · Kais Entscheidung 11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie, D 2017 · Durchgeknallt 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie, D 2016 · Ein verflixtes Geschenk 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Potsdam Krimiserie, D 2021 · Küsse in St. Tropez Finale der 3. Staffel 19.00 heute / Wetter 19.25 WISO Magazin	5.30 Guten Morgen Deutschland Moderation: Wolfram Kons, Angela Finger-Erben 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Unter uns 9.30 Alles was zählt 10.00 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2016 12.00 Punkt 12 14.00 110 – Echte Fälle der Polizei Doku-Soap 15.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show 16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show 16.30 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show 17.00 Unter uns Daily Soap 18.00 Explosiv Magazin 18.30 Exklusiv Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2021 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2020	5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! 11.00 Mein dunkles Geheimnis 12.00 Die Ruhrpottwache 13.00 Auf Streife – Berlin 14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz 17.30 K11 – Die neuen Fälle 18.00 Buchstaben Battle – Mit Marco Schreyll, Susan Sideropoulos, Jeannine Michaelsen, Mickie Krause 19.00 Buchstaben Battle – Mit Mirja Boes, Ilka Bessin, Pierre M. Krause, Matze Knop 19.55 Nachrichten	6.35 Superstore 7.05 Two and a Half Men 8.20 Mom 9.10 2 Broke Girls 10.00 Man with a Plan 10.50 Scrubs 12.35 Last Man Standing 13.00 Sklavenhalter / Schock am Valentinstag 13.30 Two and a Half Men – Wo hin mit Wanda? / Der Herr der Ringe / Der Schwellkopf meines Sohnes 14.45 The Middle – Nesthocker / Das Hawaii-Hemd 15.40 The Big Bang Theory – Premierienfieber / Der romantische Asteroid / Die Sheldon-Cooper-Erbschuldigungstour 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons – 22 für 30 / Der Uhr-Großvater 19.05 Galileo	5.05 CSI: NY 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur 9.10 CSI: Miami 11.55 Nachrichten 12.00 Shopping Queen 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Mein Kind, dein Kind 15.00 Shopping Queen – Motto in Bremen: Sneaker Trend! Finde das perfekte Outfit rund um deine neuen bunten Sneaker! Tag 1: Michelle 16.00 Salonfähig – Wer macht schöner? / 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner – Tag 1: Sabine, Berlin / Hauptspeise: Bio-Kalbsmedaillons auf Sahne-Zucchini-Basilikum und rotem Camargue Reis	5.15 In Plain Sight – In der Schusslinie 6.00 Navy CIS 7.40 Navy CIS: New Orleans 9.25 Blue Bloods – Crime Scene New York Der alte Astronaut / Copkiller 11.10 Castle Banküberfall / Heartbreak Hotel 13.00 The Mentalist – Original und Fälschung / Der Frauenflüsterer 14.50 Navy CIS – Unter Wasser 15.50 News 16.00 Navy CIS Schlimmer als der Tod 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Bollwerk 4 im Deutschen Haus“, Eisenhüttenstadt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
20.15 Wildes China (3/3) Dokureihe, GB 2021 Im Reich der Tiger und Affen 21.00 Hart aber fair Diskussion 22.15 Tagesthemen 22.50 Abgekatscht und abserviert – Die vergessenen Corona-Helden Doku, D 2021 · Eine Region kämpft gegen Corona 0.20 Nachtmagazin 0.40 Tatort Die Amme TV-Krimi, A 2021 · Mit Harald Krassnitzer, Adele Neuhauser Regie: Christopher Schier 2.10 Tagesschau 2.15 Hart aber fair Diskussion 3.30 Entscheidungen am Limit Doku, D 2021 (Wh. v. 23.35) 4.15 Brisant 4.40 Tagesschau 4.45 Abgekatscht und abserviert (Wh. von 22.50)	20.15 Nachtschicht FILM Blut und Eisen · TV-Krimi, D 2021 Mit Idil Üner, Özgür Karadeniz Regie: Lars Becker NEU 21.45 heute-journal 22.15 Close – Dem Feind zu nah Actionfilm, GB/USA 2019 Mit Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma u.a. Regie: Vicky Jewson NEU 23.45 heute journal update 0.00 König Bansah und seine Tochter Dok.-Film, D '21 NEU 1.25 Schuld nach Ferdinand von Schirach (1+2/4) Krimiserie, D 2019 · Wh. der 3. Staffel Der kleine Mann / Einsam 2.55 Zum Glück bleibt es in der Familie Komödie, F 2011 Mit Christian Clavier (auch Regie), Jean Reno u.a. 4.30 Frag den Lech Die Geschichte von Männern und Frauen 4.45 Leute heute	20.15 Wer wird Millionär? Quizshow, D 2020 Moderation: Günther Jauch 22.15 Extra – Das RTL Magazin Moderation: Nazan Eckes 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 Nachtjournal 0.30 Die Alltagskämpfer – Überleben in Deutschland Reportagereihe, D 2021 Verwundet und vergessen? Wenn der Krieg zu Hause weitergeht 1.15 Ohne Filter – So sieht mein Leben aus! Reportagereihe, D 2021 · München Neuperlach – Vom Brennpunkt auf die große Bühne 1.45 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2015 · U.a.: Erhängte Hähne im Vorgarten / Vater findet blutverschmiertes Kinderzimmer vor 4.55 Exklusiv Magazin	5.55 Sturm der Liebe 6.45 Schloss Einstein 7.10 Tiere bis unters Dach 7.40 Das automatische Gehirn (1/3) 8.10 Fit in den Tag 8.55 Die Ratgeber 9.25 defacto 10.10 Papageien & Co. 10.35 Wildes Deutschland 11.20 Giraffe & Co. 12.10 Gefragt – Gejagt 12.55 In aller Freundschaft 13.40 Paul Kemp – Alles kein Problem 14.30 Von Mäusen und Lügen TV-Komödie, D 2011 16.00 Im Wechsel: hallo hessen / hessen-schau 18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 9-mal Obst und Gemüse satt! 21.00 Super Huhn, super Ei 21.30 hessenschau 21.45 Tatort Außer Gefecht · TV-Krimi, D '06 · Mit Udo Wachtveitl 23.15 heimspiel! 0.00 Das hr Comedy Festival 0.45 Von Mäusen und Lügen (Wh. von 14.30) 2.15 9-mal Obst und Gemüse satt!	5.30 All the Time in the World 6.00 SWR3 Morningshow 8.00 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 8.45 In aller Freundschaft (1/42) · Wh. der 24. Staffel 9.30 Männer der Wüste 10.15 Raubkatzen (2/2) 11.00 Planet Wissen · E-Mobilität – Mit Vollgas in die Verkehrswende? 12.00 Eisbär, Affe & Co. 12.45 Meister des Alltags 13.15 Quizduell 14.00 Aktuell 14.10 Eisenbahn-Romantik 15.10 WaPo Bodensee 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 · Das Oster-Vergnügen 21.00 Alte Gärten auf dem Land · Erinnerungen aus dem Südwesten 21.45 Aktuell 22.00 Sag die Wahrheit 22.30 Meister des Alltags 23.00 Gefragt – Gejagt 23.45 Stadt – Land – Quiz · Das Städteduell im Südwesten 0.30 strassenstars 1.00 Quizduell 1.45 Sag die Wahrheit	5.40 Presseclub 6.30 Tiere suchen ein Zuhause 7.15 Paulas Sommer (1/6) · Wh. der 1. Staffel 8.10 Alinas Traum TV-Jugendfilm, D '05 9.40 Aktuelle Stunde 10.25 Westpol 10.55 Planet Wissen · E-Mobilität – Mit Vollgas in die Verkehrswende? 11.55 Eisbär & Co. 12.45 Aktuell 13.05 Panda & Co. 13.55 Zoo-Babies 14.20 Die jungen Ärzte (1/42) · Wh. der 2. St. 16.00 Aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 Aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Akt. Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster · Die neue Schokolade! Süße Schokotrends im Qualitätscheck 21.00 Doc Esser · Hüftschwung statt Hüft-OP – Schmerzfrei ein Leben lang! 21.45 Aktuell 22.15 Wir werden Camper · Aller Anfang ist Spaß 22.45 Sträters Männerhaushalt · Die schönsten Momente 0.15 Bauerfeind – Die Show zur Frau 0.45 Bielandorfer!	6.00 Bergauf, bergab 6.30 Sturm der Liebe 7.20 Tele-Gym 7.35 Panoramabilder 8.40 Tele-Gym 8.55 Nashorn & Co. 9.45 Giraffe & Co. 10.35 Nordspanien in sieben Stunden 11.20 Eisenbahn-Romantik 11.50 Die jungen Ärzte 12.40 Rentnercopcs 13.30 Gefragt – Gejagt 14.15 Aktiv und gesund 14.45 Geheimnisvoller Garten (2/2) 15.30 Schnittpunkt 16.00 Rundschau 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 Rundschau 19.00 Unkraut 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 Lust aufs Land – Bayerische Hofgeschichten (2/4) 21.00 Daheim in ... · Ruderstern 21.45 Rundschau Magazin 22.00 Lebenslinien · Henriette und das unheilbare Erbe 22.45 Mord mit Aussicht · Marienfeuer 23.35 Schlachthof · Mit Barbara Ruscher, Timo Wopp, Abdelkarim Zemhoute 0.20 Ringlsetter 1.05 Dahoam is Dahoam

tv Rezept

1 Für das mediterrane Gemüse Zucchini und Aubergine putzen und waschen. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Paprika waschen. Eine Zwiebel schälen. Paprika, Zucchini, Aubergine und Zwiebel in ca. einen Zentimeter dicke Würfel schneiden. Gemüswürfel in einer Pfanne mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian anbraten. Sobald das Gemüse schön angebraten ist, zwei Esslöffel passierte Tomaten hinzufügen und die Mischung ziehen lassen.



Feines Lamm

Maximilian Moser, Sternekoch des „Aubergine“ in Starnberg, präsentiert den Osterklassiker Lamm ganz mediterran

2 Die Lammhüften in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten und anschließend bei 160 Grad im Backofen ca. 15 Minuten garen. Den Ofen ausschalten, aufmachen und das Fleisch noch fünf Minuten darin ruhen lassen. Die zweite Zwiebel und die Karotte schälen und klein würfeln. In der Pfanne, in der sich vorher das Lamm befand, die Würfel anbraten. Sobald das Gemüse angebraten ist, dieses mit 300 ml Rotwein und 50 ml Balsamicoessig ablöschen. Die Flüssigkeit in der Pfanne auf die Hälfte reduzieren lassen.

Den entstandenen Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren. Nun in den heißen, aber nicht mehr kochenden Sud die Butterwürfel geben. Dadurch bekommt der Sud eine schöne Bindung.

3 Die Fregola Sarda in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen und anschließend abgießen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In Olivenöl andünsten und 300 Gramm passierte Tomaten dazu geben. Nun die Nudeln unterheben und alles erhitzen. Mit dem geriebenen Käse, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosa gebratenes Lamm mit mediterranem Gemüse und Fregola Sarda

Zutaten für 4 Portionen:

2 St.	Lammhüften (4 Portionen fertigen)
je 1	Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotte
2	Zwiebeln
300 ml	Rotwein
50 ml	Balsamicoessig
200 g	Fregola Sarda (Nudeln)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
350 g	passierte Tomaten
80 g	geriebener Parmesan
etwas Olivenöl, Pflanzenöl	
Rosmarin, Thymian, gehackte Petersilie	
Salz, Pfeffer	
30 g	kalte Butter, klein gewürfelt

Foto: Hotel Vier Jahreszeiten, Starnberg

tv Kolumne



Aus dem Stegreif

Nur einer konnte sich das leisten: Hans-Joachim Kulenkampff beendete seine TV-Show dann, wenn er fertig war. Wer war dieser Mann? Von Gregor Schöllgen

Hans-Joachim Kulenkampff ist Schauspieler, Moderator und Soldat. Am 27. April 1921, also vor 100 Jahren, in Bremen geboren, gehörte er einer Generation an, die in den Krieg ziehen muss. In seinem Falle bedeutet das die Teilnahme am sogenannten Russlandfeldzug, der im Juni 1941 beginnt und viele zeitlebens traumatisiert. Kulenkampff überlebt, weil er sich vier erfrorrene Zehen abschneidet. Erst im hohen Alter spricht er öffentlich von diesen Erlebnissen. Er kann das, weil er als Schauspieler gelernt hat, wie man auf Distanz geht. Auch zu sich selbst.

Kulenkampff hat das Handwerk an der Schauspielschule des Deutschen Theaters Berlin gelernt und bleibt dem Beruf zeitlebens treu: Das Theater lässt ihn nicht los, und wenn man genau hinschaut, ist auch das Fernsehen, wo er eine beispiellose Karriere hinlegt, für Kulenkampff in erster Linie eine Bühne. Seine Bühne. Der Mann ist ein Improvisationstalent: charmant und witzig, schlagfertig und selbstbewusst. Nicht alles, was er als Schauspieler, Quizmaster und in anderen Rollen anpackt, wird zum Erfolg. Aber wenn er Erfolg hat, dann einen großen. Die Quizsendung „Einem wird gewonnen“, die es von 1964 bis 1987 mit Unterbrechungen auf 82 Folgen bringt, ist längst legendär. Läuft es rund, überzieht er die Sendezeit. Ist er mit seiner Show durch, entlässt

er seine Zuschauer auch schon mal mit der Empfehlung: „Und jetzt überlegt einmal, Kinder, was ihr die neun Minuten machen wollt.“ Bei alledem ist Hans-Joachim Kulenkampff kein oberflächlicher, sondern ein reflektierter und engagierter Mann. Sein Quiz mit acht Kandidaten aus acht Ländern ist auch eine wirkungsvolle Werbung für Europa. Das ist nicht wiederholbar. Aber in einer Zeit, in der die Europäische Union zu einem bürokratischen Monster mutiert, wären originelle Ideen wie diese willkommen.



Prof. Dr. Gregor Schöllgen

... ist einer der renommiertesten Historiker. Er ist gefragter Autor („Letzte Chance – Warum wir jetzt eine neue Weltordnung brauchen“), verortet Herausgeber, exakter Chronist, profundere Biograf („Willy Brandt“, „Gerhard Schröder“). www.gregorschollgen.de

NDR

6.20 Die Fallers 6.50 Kochen mit Martina und Moritz 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 · Herzblut fürs Dorf 16.00 NDR Info 16.10 Mein Nachmittag 17.00 NDR Info 17.10 Seehund & Co. 18.00 Regional 18.15 Die Nordreportage 18.45 DASI 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Markt · Oster-Pralinen: was steckt alles drin? 21.00 Die Bewegungs-Docs · Rückenschmerzen durch Spinalkanalstenose / Verletzungen beim Fußball / Arteriosklerose 21.45 NDR Info 22.00 Kreuzfahrt auf Kurswechsel · Aufbruch zu neuen Ufern 22.45 Kulturjournal 23.15 FILM Operation Zucker. Jagdgesellschaft TV-Drama, D 2015 0.45 Die Bewegungs-Docs 1.30 Markt

MDR

5.25 Rote Rosen 6.15 Unterwegs in Sachsen 6.45 Sehen statt Hören 7.15 Rote Rosen 8.05 Sturm der Liebe 8.55 In aller Freundschaft 9.40 Quizduell 10.30 Elefant, Tiger & Co. 11.00 MDR um elf 11.45 In aller Freundschaft 12.30 FILM Club der einsamen Herzen TV-Drama, D 2019 · Mit Hannelore Elsner 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 Jugendwahn · TV-Krimi, D 2001 Mit Jaecki Schwarz 21.45 Aktuell 22.10 Fakt ist! 23.10 FILM Donna Leon Sanft entschlafen · TV-Krimi, D 2004 · Mit Uwe Kockisch 0.40 Die Bergpolizei – Ganz nah am Himmel · Feuerteufel / Ein wahrer Wohltäter / Schatzsuche 3.15 Mach dich ran! · Das MDR-Spiel 3.40 Heute im Osten · Hiiumaa – Insel der Frauen 3.55 Sächsische Schweiz – Wald, Stein, Fluss – nonstop

RBB

6.00 Sturm der Liebe 6.50 Rote Rosen 7.40 Der rbb macht Fitness 8.00 Aktuell 8.30 Abendschau 9.00 In aller Freundschaft 9.45 Die jungen Ärzte 10.35 FILM Winnetou Weiber TV-Komödie, D 2014 12.00 Dings wo Dach 12.45 Hier und heute 13.00 rbb24 13.15 Gefragt – Gejagt 14.00 Meister des Alltags 14.30 FILM Therapie und Praxis TV-Komödie, D 2001 16.00 rbb24 16.12 Panda, Gorilla & Co. 17.05 Alles Klara (1/16) · Wh. der 1. Staffel 18.00 Um sechs 18.27 zibb 19.30 Abendschau 20.00 Tagesschau 20.15 Super.Markt 21.00 Ganz schön Berlin! · Julie – Und wo bin ich? / Christian – Metal und mehr! · Mit Sven Rebel (Coach), Mario Mendez (Hair- & Makeup-Artist), Beagy Zielinski (Modestylistin) 21.45 rbb24 · mit Sport 22.15 FILM Tatort Der sanfte Tod · TV-Krimi, D 2014 · Mit Maria Furtwängler 23.45 FILM Polizeiruf 110 Kollusion · TV-Krimi, DDR 1977 · Mit Peter Borgelt 1.05 Hubert ohne Staller

DAS ERSTE



20.15 FAMILIENSERIE

Um Himmels Willen

Anne Steiner (Luise Hart, I.) will ihre Hochzeit im Kloster absagen. Ihr Zukünftiger hat nach einem Lottogewinn die Bodenhaftung verloren.

- 5.30 Morgenmagazin
- 9.00 Tagesschau
- 9.05 Live nach Neun
- 9.55 Verrückt nach Meer
- 10.45 Meister des Alltags
- 11.15 Wer weiß denn sowas?
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 ZDF-Mittagsmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.10 Das Quiz mit Jörg Pilawa
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Wer weiß denn sowas?
- Quizshow · Gäste: Constantin Schreiber, Susanne Daubner
- 18.50 WaPo Berlin ⚡Krimiserie, D 2019 · Nachtwache
- 19.45 Wissen vor acht – Natur ⚡
- 19.50 Wetter / Börse
- 20.00 Tagesschau

20.15 Um Himmels Willen (1+2/13) ⚡Familienserie, D 2021 · Neue Folgen der 20. Staffel · Plötzlich reich / Bühnenreif

21.50 Report Mainz Magazin
Moderation: Fritz Frey

22.20 Tagesthemen

22.55 NDR Talk Show D 2021
Gäste: Philipp Mickenbecker (The Real Life Guys), Johannes Mickenbecker (The Real Life Guys), Baptiste Giabiconi (Lagerfeld-Model, Muse), Gerhard Dellling (Sportjournalist, Autor), Elena Uhlig (Schauspieler:in), Franziska van Almsick (Sportlerin)

0.55 Nachtmagazin

1.15 Um Himmels Willen ⚡(Wh. von 20.15)

2.50 Tagesschau

2.55 NDR Talk Show (Wh. v. 22.55)

4.55 Tagesschau

ZDF



20.15 DOKU

Der Fall Nawalny

Um das Duell Alexej Nawalny (Foto) gegen Wladimir Putin hat sich ein wahrer Kriminalfall entwickelt. Er reicht bis in höchste russische Kreise.

- 5.30 Morgenmagazin
- 9.05 Volle Kanne – Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2009 · Das Greenhorn
- 11.15 SOKO Stuttgart ⚡Krimiserie, D 2017 · Beste Freunde
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 ZDF-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 2017 · Gefährliches Wissen
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 17.45 Leute heute
- 18.00 SOKO Hamburg ⚡Krimiserie, D 2021 · Gegen die Zeit · Finale der 3. Staffel
- 19.00 heute / Wetter
- 19.25 Die Rosenheim-Cops ⚡Krimiserie, D 2021 · Verlobt oder tot

20.15 Der Fall Nawalny
Doku, D/RUS 2021
Putin, das Gift und die Macht

21.00 Frontal 21 Politmagazin

21.45 heute-journal

22.15 Wenn die Liebe verloren geht ⚡Doku, D 2021
Trennung nach Jahrzehnten

22.45 Markus Lanz Talkshow

0.00 heute journal update

0.15 Close – Dem Feind zu nah
Actionfilm, GB/USA 2019 · Mit Noomi Rapace, Sophie Nélisse, Indira Varma · Regie: Vicky Jewson

1.45 Springflut (5/5) ⚡Bittere Wahrheiten · TV-Krimi, S/D/B 2018 · Mit Julia Ragnarsson, Kjell Bergqvist, Cecilia Nilsson
Regie: Niklas Ohlson

3.15 The Five – Drama in West-bridge Dramaserie, GB 2016

4.00 WISO Magazin

4.45 Leute heute

RTL



20.15 SHOW

I Can See Your Voice

Sieht man jemandem an, ob er singen kann, ohne seine Stimme zu hören? Das muss die Jury um Thomas Hermanns (2.v.r.) beurteilen.

- 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
- 14.00 110 – Echte Fälle der Polizei
- 15.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
- 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 Exklusiv Magazin
- 18.45 RTL aktuell
- 19.05 Alles was zählt
- Daily Soap, D 2021
- 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- Daily Soap, D 2020 · Katrin wird bewusst, dass sie und Tobias nur wenig Chancen auf eine gemeinsame Zukunft haben..

20.15 I Can See Your Voice (1/6)
Neue Folgen der Show, D 2021
Gäste: Thomas Hermanns, Oliver Pocher, Victoria Swarovski, Molsi Mabuse, Ilka Bessin, The BossHoss · Moderation: Daniel Hartwich

22.15 Mario Barth live! (1/2)
Comedyshow, D 2019 · Männer sind faul, sagen die Frauen

23.15 Täglich frisch geröstet Show, D 2021 · Mod.: Jens Knossalla

0.00 Nachtjournal

0.30 CSI: Miami Krimiserie, USA 2009 · Reise in die Angst

1.20 CSI: NY Krimiserie, USA 2009 · Reise in den Abgrund

2.15 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA 2009 · Reise an das Ende der Moral

3.00 CSI: NY Krimiserie, USA/CDN 2004 · Im Augenblick des Todes

3.45 Der Blaulicht-Report

4.55 Exklusiv Magazin

SAT. 1



20.15: SHOW

Claudias House of Love

„Promis unter Palmen“–Star Claudia Obert (Foto) lädt zehn Männer in ihr Haus ein. In „Love Challenges“ spielen sie um ein Date mit ihr.

- 5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
- 10.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie!
- 11.00 Mein dunkles Geheimnis
- 12.00 Die Ruhrpottwache
- 13.00 Auf Streife – Berlin
- 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
- 16.00 Klinik am Südring
- 17.00 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz
- 17.30 K11 – Die neuen Fälle
- 18.00 Buchstaben Battle – Mit Thomas Hermanns, Evelyn Weigert, Sasha, Kim Fisher
- 19.00 Buchstaben Battle – Mit Sonja Zietlow, Bülent Ceylan, Joyce Ilg, Guido Cantz
- 19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Claudias House of Love (1+2/8) Neue Show, D 2020
Schon kurz nachdem die Männer im “House of Love“ angekommen sind, muss auch schon wieder jemand gehen.

22.35 Promis Privat (1/7)
Wh. der Doku-Soap, D 2020
Mit dem Reality-TV Paar Matthias und Hubert Fella, sowie „Puff-Daddy“ Bert Woltersheim und dem Ex-Bachelorette-Boy Johannes Haller

0.45 SAT.1 Reportage D 2020
Big Business: Sex! – Das boomende Geschäft mit der Lust

1.40 Auf Streife
Doku-Soap, D 2013-2020

HR

- 5.45 Sturm der Liebe
- 6.35 Schloss Einstein
- 7.00 Tiere bis unters Dach
- 7.30 Das automatische Gehirn (2/3)
- 8.00 Fit in den Tag
- 8.45 Die Ratgeber
- 9.15 Hessen à la carte
- 10.00 Weinwunder Deutschland
- 10.30 Der Doktor und die wilden Tiere (5/6)
- 11.15 Giraffe & Co.
- 12.05 Gefragt – Gejagt
- 12.50 Die jungen Ärzte
- 13.40 Huck
- 14.30 FILM Ganz der Papa
- 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 Erlebnis Hessen · Trend Mikro-Urlaub – Campervan und Schrebergarten / Die Frankfurter Dippermess – Ein Dorf auf Zeit
- 21.45 Herrliches Hessen · Unterwegs in und um Schotten
- 22.15 hessenschau
- 22.30 FILM Wir sind doch Schwestern
- TV-Drama, D 2018
- 0.05 FILM Psycho
- Psychothriller, USA 1960

PRO 7



20.15 SHOW

Joko & Klaas gegen ProSieben

Der Quotenrenner geht in die 4. Staffel. Joko (l.) und Klaas (r.) treten wieder gegen Pro 7 an. Ihr Gewinn: 15 Minuten Sendezeit zur freien Verfügung.

- 5.50 The Middle
- 6.30 Two and a Half Men
- 7.45 The Big Bang Theory
- 9.00 2 Broke Girls
- 9.50 Man with a Plan
- 10.40 Scrubs
- 12.25 Last Man Standing
- 13.20 Two and a Half Men · Die Zwei-Finger-Regel / Alan Cousteau / Eine klebrige Beziehung
- 14.40 The Middle · Die Windel-Idee / Die Hoffnung stirbt zuletzt
- 15.35 The Big Bang Theory · Der Besuch der alten Dame / Tränen am Valentinstag / Die positive Negativreaktion
- 16.50 Newstime
- 17.00 taff
- 17.30 LIVE Fußball: U21-Europameisterschaft Deutschland – Rumänien

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben (1/5)
Neue Folgen der Show, D 2021
Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heußer-Umlauf
Moderation: Steven Gätjen

23.05 Late Night Berlin (7/15)
Show, D 2021 · Gast: Rea Garvey feat. Kelyvn Colt
Mod.: Klaas Heußer-Umlauf

0.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum (8/17)
Castingshow, D 2021 · Jury: Heidi Klum, Valentina Sampaio

2.15 Spätnachrichten

2.20 Galileo Big Pictures
Show, D 2016
Wild Life! 50 tierische Stories

SWR

- 6.00 SWR3 Morningshow
- 7.55 Brisant
- 8.25 WaPo Bodensee
- 9.15 Eisenbahn-Romantik
- 9.45 Mensch, Leute!
- 10.15 Lecker aufs Land
- 11.00 Planet Wissen · Barcelona
- 12.45 Eisbär
- Co. 12.45 Meister des Alltags
- 13.15 Gefragt – Gejagt
- 14.00 Aktuell
- 14.10 Eisenbahn-Romantik
- 15.10 WaPo Bodensee
- 16.05 Kaffee oder Tee
- 18.00 Aktuell
- 18.15 natürlich!
- 18.45 Landesschau (2)
- 19.30 Aktuell
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Marktcheck
- 21.00 Die Tricks der Gartenindustrie
- 21.45 Aktuell
- 22.00 Hannes und der Bürgermeister · Fahrt ins Blaue / Stumpfes „Läddagschwätz“
- 22.30 Freunde in der Mäulesmühle · Mit Naim Sabani, Markus Kirschbaum, Dirk Zimmer
- 23.00 Comedy-Bar (1/6) · Wh. der 1. Staffel der Show, D 2019
- 23.30 Wie der Südwesten wohnte (1/2)
- 0.15 Mein schönes Heim
- 1.45 Hannes und der Bürgermeister

VOX



20.15 DOKU-SOAP

Hot oder Schrott

„Facial Fitness PA0“ soll die Muskeln im Gesicht stärken und herabhängende Mundwinkel verhindern. Detlef (l.) ist mit Begeisterung dabei.

- 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 erzieht du denn?
- 15.00 Shopping Queen
- 16.00 Salonfähig – Wer macht schöner? · Crème de la Crème, Potsdam
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei
- 19.00 Das perfekte Dinner · Tag 2: Iris, Berlin / Hauptspeise: Köttbullar, Skinka, Rotkohl und Kartoffeln / Nachspeise: Mandeltatar und Kanelbullar

20.15 Hot oder Schrott – Die Allestester – Spezial
Doku-Soap, D 2020 · „Airwheel M3 Electric Skateboard“ / „Snappy Insektenfänger“ / „Gauswheel“ / „Instant Eyes-hadow“ / „lyashi Octopus Sucker Massager“ / „Facial Fitness PA0“ / „NAVÄGE Nose Cleaner“ / „Ohrenkerzen“ / „Pop it Pal“ / „LifeStraw Wasserfilter“ / „Popin‘ Cookin‘ DIY Hamburger Set“

23.35 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap, D 2016

0.30 vox nachrichten

0.50 Medical Detectives Dokureihe, USA 2015 (bis 5.05)

WDR

- 5.25 Lokalzeiten
- 7.20 Paulas Sommer
- 8.15 neuneinhalb
- 8.25 Hart aber fair
- 9.40 Aktuelle Stunde
- 10.25 Lokalzeit
- 10.55 Planet Wissen · Barcelona
- 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 Aktuell / Lokalzeit
- 18.15 Servicezeit
- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Abenteuer Erde · Die wilden 12 – Unsere Zoos im Westen (3/3)
- 21.00 Quarks · Wie gut geht es Tieren in unseren Zoos?
- 21.45 Aktuell
- 22.15 FILM Brokenwood – Mord in Neuseeland (2/4)
- Das Spiel vom Tod · TV-Krimi, NZ 2016 · Mit Neill Rea
- 23.45 Babylon Berlin
- 0.30 Morden im Norden · Der letzte Kuss
- 1.20 Quarks · U.a.: Irrwege der Medizin? · Immer wieder „Rücken“
- 1.50 Erlebnisreisen
- 2.00 Lokalzeiten

KABEL 1



20.15 FANTASYFILM

Die Chroniken von Narnia ...

Lucy (Georgie Henley), Edmund und Eustachius erwartet im dritten „Narnia“-Abenteuer an Bord der „Morgenröte“ eine gefährliche Mission.

- 5.10 The Mentalist
- 5.55 Navy CIS
- 7.40 Navy CIS: New Orleans
- 9.30 Blue Bloods – Crime Scene
- New York · Copkiller / Fehde und Tradition
- 11.15 Castle · Bis dass der Tod uns scheidet / B für Bürgermeister
- 13.05 The Mentalist · Lippenstift und Gift
- 13.05 Navy CIS · Lebendig begraben
- 16.55 Abenteuer Leben
- täglich
- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „American Sport Diner“, Strausberg
- 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

20.15 Die Chroniken von Narnia – Die Reise auf der Morgenröte
Fantasyfilm, USA 2010 · Mit Ben Barnes, Skandar Keynes
Regie: Michael Apted

22.35 Die Reise zum Mittelpunkt der Erde Abenteuerfilm, USA 2008 · Mit Brendan Fraser, Josh Hutcherson, Anita Briem
Regie: Eric Brevig

0.20 10.000 B.C. Abenteuerfilm, USA 2007 · Mit Steven Strait, Camilla Belle, Cliff Curtis · Regie: Roland Emmerich

2.10 Kabel Eins Late News

2.15 Winnetou und sein Freund Old Firehand Western, D/YU 1966 · Mit Pierre Brice u.a.

BR

- 6.00 Dahoam is Dahoam
- 6.30 Sturm der Liebe
- 7.20 Tele-Gym
- 7.35 Panoramabilder
- 8.40 Tele-Gym
- 8.55 Nashorn & Co.
- 9.45 Giraffe & Co.
- 10.35 Unbekanntes Mexiko (1/3)
- 11.20 Eisenbahn-Romantik
- 11.50 Die jungen Ärzte
- 12.40 Rentnercoops
- 13.30 Gefragt – Gejagt
- 14.15 Aktiv und gesund
- 14.45 Vögel auf Wohnungssuche
- 15.30 Schnittpunkt
- 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
- Der Wüstensohn · TV-Krimi, A 2014 · Mit Miroslav Nemec
- 21.45 Rundschau Magazin
- 22.00 Münchner Geschichten (1/9) · Wh. der 1. Staffel der Familienserie, D 1974 · Dreiviertelreife
- 22.50 Traumhäuser · Ein Einödhof mit Glaskuben
- 23.35 Puzzle
- 0.05 Johann Sebastian Bach: Matthäuspassion
- 2.55 Dahoam is Dahoam

NDR

- 5.15 DAS!
- 6.00 Sesamstraße
- 6.20 mareTV
- 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 und 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 – Das neue Nordenrey: Zwischen Idylle und Massenansturm
- 16.00 NDR Info
- 16.10 Mein Nachmittag
- 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 Visite · Mithilfe künstlicher Intelligenz Corona erkennen / Gelenkersatz im Knie: Schmerz trotz Prothese
- 21.15 Panorama
- 3.21.45 NDR Info
- 22.00 FILM Tatort
- Herzversagen · TV-Krimi, D 2004 · Mit Andrea Sawatzki
- 23.30 Weltbilder
- 0.00 Suzie Q · Dok.-Film, AUS 2019
- NEU 1.40 FILM Tatort
- (Wh. von 22.00)
- 3.15 Regional

MDR

- 5.40 Rote Rosen
- 6.30 Sturm der Liebe
- 7.20 Rote Rosen
- 8.10 Sturm der Liebe
- 9.00 In aller Freundschaft
- 9.45 Quizduell
- 10.30 Elefant, Tiger & Co.
- 11.00 MDR um elf
- 11.45 In aller Freundschaft
- 12.30 FILM Fliegen lernen
- TV-Romanze, D 2012
- 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 Der Osten – Entdecke wo du lebst · Das süße Geheimnis von Dresden – Über Deutschlands vergessene Schokoladenhauptstadt
- 21.45 Aktuell
- 22.10 Der Trabi – Volksauto des Ostens
- 22.55 FILM Polizeiruf 110
- Schwelbrand · TV-Krimi, D 1995 · Mit Til Schweiger
- 0.25 Morden im Norden · Schuss ins Blaue
- 1.15 Die Bergpolizei – Ganz nah am Himmel · Das Findelkind / Sprung in den Tod
- 3.00 Einfach genial
- 3.25 Mach dich ran!
- 3.50 Sächsische Schweiz

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 Therapie und Praxis
- TV-Komödie, D 2001
- 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 Mama macht's möglich
- TV-Komödie, D 2002
- 16.00 rbb24
- 16.12 Panda & Co.
- 17.05 Alles Klara
- 18.00 Um sechs
- 18.27 zibb
- 19.30 Abendschau
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Geheimnisvolle Orte · Das Brandenburgertor – Geschichte eines Symbols
- 21.00 Handelsware Kind · Die Mafia der Menschenhändler
- 21.45 rbb24 · mit Sport
- 22.15 Chez Krömer
- (2/6)
- 22.45 Nuhz im Ersten · Nur aus Berlin
- 23.30 Streitbar – Kantig – Unabhängig
- 0.15 Abendshow · Eine Woche Wahnsinn
- 0.45 Geheimnisvolle Orte · Das Brandenburgertor
- 1.31 Handelsware Kind
- 2.15 Smart Berlin – Der Stutti

tv tv Horoskop

VOM 27.3. – 2.4.



WIDDER 21.3.-20.4.

Wecken Sie keine falschen Hoffnungen, sondern signalisieren Sie deutlich, was Sie sich tatsächlich vorstellen.



STIER 21.4.-21.5.

Verpacken Sie Ihre Gefühle charmant, denn beim nächsten Treffen wird es erotisch zugehen. Ihr Flirtpartner beißt an.



ZWILLINGE 21.5.-21.6.

Wenn jetzt zu viel auf Sie einströmt, sollten Sie sich ganz auf sich selbst besinnen. Nur Sie sind wichtig!



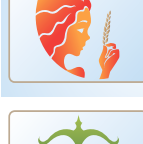
KREBS 22.6.-22.7.

Ihr Denken und Fühlen ist jetzt ausgeglichen, deshalb ist es für Sie leicht, Harmonie und Zufriedenheit zu vermitteln.



LÖWE 23.7.-23.8.

Ihr Auftreten anderen Menschen gegenüber wirkt sehr dominant. Suchen Sie Antworten mehr bei sich selbst.



JUNGFRAU 24.8.-23.9.

Rauf auf die Flirtmeile, nicht nur Singles sind entflammbar. Sie finden Harmonie und Fröhlichkeit.



WAAGE 24.9.-23.10.

Sie sollten nicht zögern, Ihren Bewegsdrang in die Tat umzusetzen und etwas regelmäßiger Sport zu treiben.



SKORPION 24.10.-22.11.

Sie sollten jetzt schnell einlenken, das gilt auch für Singles, die punkten wollen. Auf geht's!



SCHÜTZE 23.11.-21.12.

Sie haben mehr Dampf drauf, als Sie im Job ablassen können. Gesellige Abende schaden nicht.



STEINBOCK 22.12.-20.1.

Prüfen Sie Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen. Sind Sie noch in Harmonie mit dem Partner?



WASSERMANN 21.1.-19.2.

Begegnungen mit fremden Menschen gewinnen einen vertraulichen und innigen Charakter.



FISCHE 20.2.-20.3.

Wenn Sie sich etwas anstrengen, dann werden Sie mehr Erfolg haben, als Sie sich selbst zutrauen. Warum zögern Sie?

Wie geht es in Ihrem Leben weiter?

KARTEN | NUMEROLOGIE | ASTROLOGIE | PENDEL

In persönlichen Gesprächen beantworten unsere erfahrenen Berater detailliert Ihre Fragen zu allen Bereichen des Lebens.

0900/3333 725

€ 1,59/Min. a. d. dt. Festnetz;
Mobil höher, FSK 18.
Tägl. 8 Uhr morgens bis 2 Uhr nachts

tv tv Impressum

Verlag
rtv media group GmbH, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg, info@tvttv.de

Geschäftsführer Dr. Niklas Darjitschok, Jan Reichold

Chief Sales Officer
Tanja Pfisterer-Lang (verantwortlich für Anzeigen mit Ausnahme der vier Umschlagseiten)

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 Dörner (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.

Ihre Meinung zählt!

Lesen und bewerten

Sie haben Familie und lieben Fußball? Wir auch!

Testen Sie in zwei Wochen unser neues Produkt und helfen Sie uns, es zu verbessern! Melden Sie sich gleich unter www.rtv-experten.de an und sagen Sie uns Ihre Meinung! Was gefällt Ihnen, was nicht und gibt es Themen, die Ihnen fehlen? Diskutieren Sie mit uns und unseren Kollegen und teilen Sie uns Ihre Expertise mit! Wir vergeben rtv EXPERTEN-Punkte für jede Umfrage, an der Sie teilnehmen – belohnen Sie sich selbst mit einem Gutschein Ihrer Wahl!*

Anmelden, mitmachen und absahnen!

Anmeldung

E-Mail:
max_mustermann@rtv.de

Passwort:

Passwort vergessen?

Anmelden

Noch kein Mitglied? jetzt registrieren



Machen Sie mit! Werden Sie zum rtv EXPERTEN und freuen Sie sich über Ihre Belohnung!



*Gutscheine bei über 250 Partnern des Gutscheinformals Bonago.



DAS ERSTE



20.15 TV-DRAMA

Lotte am Bauhaus

Weimar, 1921. Anstatt die familieneigene Tischlerei zu übernehmen, studiert Lotte Brendel (Alicia von Rittberg) an der Kunstschule Bauhaus.

ZDF



20.15 TV-FAHNDUNG

Aktenzeichen XY-Spezial

Rudi Cerne (Foto) befasst sich mit Betrugsmaschinen wie Sextortion. Dabei werden Frauen mit Nacktfotos, die sie von sich machten, erpresst.

RTL



20.45 FUSSBALL

WM-Qualifikation

Premiere für die deutsche Elf: Gegen die Nordmazedonier spielte sie noch nie. Deren bekanntester Spieler ist Goran Pandev (CFC Genua).

SAT. 1



20.15 SHOW

Reingelegt - Die lustigsten ...

Über andere lacht es sich doch immer noch am besten. Daher sind die Streiche mit versteckter Kamera wohl auch allgemein so beliebt.

PRO 7



20.15 DRAMASERIE

9-1-1 Notruf L.A.

Hen (Aisha Hinds) und Chimney (Kenneth Choi) sind im Fernsehstudio gefordert. Der Teilnehmer einer Kochshow verletzte sich schwer.

VOX



20.15 MUSIKKOMÖDIE

Das schönste Mädchen der ...

Außenseiter Cyril (Aaron Hilmer) will die neue Mitschülerin Roxy (Luna Wedler) mit seinem Freund Rick verkuppeln. Dabei liebt er sie selbst.

KABEL 1



20.15 SCI-FI-FILM

12 Monkeys

Der Häftling Cole (Bruce Willis) geht auf eine Zeitreise ins Jahr 1996, wo er die Ursache einer apokalyptischen Virusepidemie ermitteln soll.

5.30 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-Buffer
13.00 ZDF-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: Andy Borg, Ramon Roselly
18.50 Watzmann ermittelt ⚡ Krimiserie, D 2021
Ein todsicheres Geschäft
19.45 Wissen – Werkstatt ⚡
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

5.30 Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2009 · Doppelleben
11.15 SOKO Stuttgart ⚡ Krimiserie, D 2017 · Frühlingsgefühle
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 ZDF-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 · Nach Strich und Faden
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Wismar ⚡ Krimiserie, D 2021 · Die Kneipe
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute / Wetter
19.25 Kanzlei Berger ⚡ Anwalts- serie, D 2021 · Doppelleben

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
14.00 110 – Echte Fälle der Polizei
15.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
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 Exklusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2021
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap · Bei seinem Versuch Lilly zu kontaktieren, wird Nihat mit Lillys halbnacktem Kollegen konfrontiert.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Im Namen der Gerechtigkeit! Mein dunkles Geheimnis
12.00 Die Ruhrpottwa- che
13.00 Auf Streife – Berlin
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Die Ruh- pottwa- Vermisstenfahnder im Einsatz
17.30 K11 – Die neuen Fälle
18.00 Buch- staben Battle · Mit Amiaz Habtu, Janine Kunze, Björn Freitag, Meltem Kaplan
19.00 Buchstaben Battle · Mit Oliver Petszokat, Jasmin Wagner, Jana Ina Zarella, Martin Klempnow
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Reingelegt - Die lustigsten Comedy-Fallen der Welt Show, D 2021
22.25 111 chaotische Kollegen! Show, D 2019 · Mit den lieben Kollegen verbringen wir fast die Hälfte des Tages, da ist Stress programmiert. Ob auf der Baustelle, im Büro oder die Handwerker im Haus – da kann viel passieren. Für die Sendung wurden einige der spaßigsten Videos aus dem Arbeitsleben zusammengetragen.
0.15 Reingelegt - Die lustigsten Comedy-Fallen der Welt Show, D 2021
2.05 Auf Streife – Die Spezialisten

5.15 2 Broke Girls
5.55 The Middle
6.40 Two and a Half Men
7.55 The Big Bang Theory
9.10 2 Broke Girls (1+2/24) · Wh. der 1. Staffel
10.00 Man with a Plan
10.50 Scrubs
12.35 Last Man Standing
13.30 Two and a Half Men
14.45 The Middle · Der Zeitreisende und der Sensenmann / Das Magen-Darm-Virus
15.40 The Big Bang Theory · Lebe lang und in Frieden / Zwischen zwei Frauen / Das emotionale Außenklo
17.00 taff
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons · Homer Academy / Auf der Suche nach Mr. Goodbart
19.05 Galileo

20.15 9-1-1 Notruf L.A. Dramaserie, USA 2020 · Letzte Ehre
21.15 9-1-1: Lone Star Dramaserie, USA 2020 · Freund oder Feind
22.15 Seattle Firefighters – Die jungen Helden (1–3/16) Wh. der 3. Staffel der Actionse- rie, USA 2020 · Totalschaden / Explosionsgefahr / Nachwehen
1.00 The Orville (1+2/14) · Wh. der 2. Staffel der Sci-Fi-Serie, USA 2019 · Ja'loja / Urtriebe
2.55 Spätnachrichten
3.00 2 Broke Girls Sitcom, USA 2011 · Reboot in Brook- lyn / Private Grenzen
3.40 Baskets Comedyserie, USA 2016 · Neue Anfänge

5.05 CSI: NY
7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur
9.10 CSI: Miami
11.55 vox nachricht- en
12.00 Shopping Queen
13.00 Zwi- schen Tüll und Tränen · Doku-Soap
14.00 Mein Kind, dein Kind – Wie erzieht du dem? **15.00** Shopping Queen
16.00 Sa- lonfähig – Wer macht schöner? · Tag 3: KosmetikWerk Ronny Gallandi, Potsdam
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei
19.00 Das per- fekte Dinner · Tag 3: Oliver, Berlin / Hauptspeise: ERDE – Milchkalbsemerrolle mit Kräuterseitlingen und Wirsing-Knöpflern

20.15 Das schönste Mädchen der Welt Musikkomödie, D 2018 · Mit Heike Makatsch, Damian Har- dung · Regie: Aron Lehmann
22.10 Bones – Die Knochenjägerin Krimiserie, USA 2015
Not und Spiele / Die Mollige auf dem Miesmacher
0.00 vox nachrichten
0.20 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichts- medizin US-Dokureihe
Präkäre Kontakte / Tödliche Geschäfte / Tödliche Träume / In der Falle / Langer Atem / Rekonstruktion des Todes (bis 5.00)

5.55 Navy CIS
7.40 Navy CIS: New Orleans
9.30 Blue Bloods – Crime Scene New York
Fehde und Traufen / Teufelschauch
11.15 Castle · Ein Haufen Kläffer / Der blaue Schmetterling
13.05 The Mentalist · Im freien Fall / Hypnose
14.55 Navy CIS · Win- tersonne
15.50 News
16.00 Navy CIS · Ein Bein in West Virginia
16.55 Abenteuer Le- ben täglich · Reportagerie, D 2020
„Clinton's Restaurant“, Hoppegarten
18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

20.15 12 Monkeys Sci-Fi-Film, USA 1995 · Mit David Morse, Madeleine Stowe, Brad Pitt · Regie: Terry Gilliam
23.05 Die Insel Sci-Fi-Film, USA 2005 · Mit Ewan McGregor, Scarlett Johansson, Djimon Hounsou
Regie: Michael Bay
1.35 Watch Me – das Kinomagazin
1.45 Kabel Eins Late News
1.50 12 Monkeys Sci-Fi-Film, USA 1995 (Wh. von 20.15)
4.05 Kabel Eins Late News
4.10 Mortal Kombat Actionfilm, USA 95 · Mit Chris- topher Lambert, Robin Shou

20.15 Lotte am Bauhaus ⚡ TV-Drama, D 2019 · Mit Noah Saavedra, Jörg Hartmann
Regie: Gregor Schnitzler
22.00 Plusminus Magazin
22.30 Tagesthem
23.05 Junge Politikerinnen – Yes she can Dokumentarfilm, D 2021 · Die Filmemacherin Carolin Genreith porträtiert vier Politikerinnen: Aminata Touré, Vize-Präsidentin im Kieler Landtag, Gyde Jensen, Leiterin des Menschenrechtsaus- schusses im Bundestag, Laura Isabelle Mariskén, Bürgermei- sterin auf Usedom, und EU-Ab- geordnete Terry Reintke. *NEU*
0.35 Nachtmagazin
0.55 Lotte am Bauhaus ⚡ TV-Drama, D 2019 (Wh. von 20.15)
2.45 Junge Politikerinnen – Yes she can (Wh. von 23.05)

20.15 Aktenzeichen XY- Spezial: Vorsicht, Betrug! TV-Fahndung
Cybertrading / Sextortion / Schadenersatz-Trick / Lebens- bedrohliche Stromschläge
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 auslandsjournal – die doku Dokureihe, D 2021
Irans tapferste Frau – Nasrin Sotudehs Kampf für die Freiheit
1.30 Der Fall Nawalny Doku, D/RUS 2021
Putin, das Gift und die Macht
2.15 auslandsjournal Magazin
2.45 ZDFzoom Dokureihe, D 2021
3.15 Aktenzeichen XY-Spezial: Vorsicht, Betrug! (v. 20.15)
4.45 plan b Dokureihe, D 2020
Neue Wege zur Wärmewende

20.15 Fußball: WM-Qualifi- kation Countdown
20.45 Fußball: WM-Qualifikation Deutschland – Nordmazedonien
Kommentar: Marco Hagemann,Steffen Freund
22.40 Fußball: WM-Qualifikation Highlights und Zusammenfas- sung der anderen Spiele
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2011
Verschwendeter Mut
1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2011
Nächte der Burlesque
2.10 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2011
Die zwei Mrs. Grissoms
3.00 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA 2011
Asche ins Haupt
3.50 Der Blaulicht-Report
4.55 Exklusiv Magazin

HR

7.30 Das automatische Gehirn (3/3)
8.00 Fit in den Tag
8.45 Die Ratgeber
9.15 Spu- ren im Stein
10.00 Re: **10.30** Der Doktor und die wilden Tiere (6/6)
11.15 Giraffe & Co. **12.05** Gefragt – Gejagt
12.50 Alles Kla- ra
13.40 Hubert ohne Staller
14.30 **FILM** Verloren auf Borneo TV-Komödie, D 2012
16.00 Im Wechsel: hallo hessen / hessen- schau
18.00 Maintower
18.25 Brisant
18.45 Die Ratgeber
19.15 alle wetter
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau
20.15 mfx. · Plastik ersetzen – wie Verpa- ckungen umweltfreundlich werden
21.05 Mittendrin – Flughafen Frankfurt · Pilot fliegt in den Ruhestand
21.45 kriminalre- port
22.15 hessenschau
22.30 Die Bergpo- lizei
23.25 Für immer Sommer 90 · Finale der 1. Staffel
0.15 Die Erben der Nacht (1/13) · Wh. der 1. Staffel
0.40 **FILM** Verlo- ren auf Borneo (Wh. von 14.30)

SWR

6.00 SWR3 Morningshow
7.55 Brisant
8.25 WaPo Bodensee
9.15 Eisenbahn-Romantik
9.45 natürlich!
10.15 Marktcheck
11.00 Planet Wissen · Mütter – Kinder, Karriere und noch viel mehr?
12.00 Eisbär, Affe & Co. **12.45** Meister des Alltags
13.15 Ge- fragt – Gejagt
14.00 Aktuell
14.10 Eisen- bahn-Romantik
15.10 WaPo Bodensee
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 · Das Intensiv-Team – Jedes Leben zählt
21.00 Sarahs langes Hoffen · Eine neue Lunge – und dann kommt der Krebs
21.45 Aktuell
22.00 **FILM** Tatort Frohe Ost- ern, Falke · TV-Krimi, D 2014 · Mit Wotan Wilke Möhring
23.30 Morden im Norden (1/16) · Wh. der 6. Staffel
Die verlorene Tochter
0.15 Die Kanzlei
1.05 **FILM** Tatort
Wh. von 22.00)
2.35 Die Kanzlei

WDR

5.25 Lokalzeiten
7.20 Paulas Sommer
8.15 Biciklo (1+2/8) · Wh. der 1. Staffel
8.40 Wissen macht Ah!
9.05 Triff Karl den Gro- ßen
9.30 Erlebnisreisen
9.40 Aktuelle Stun- de
10.25 Lokalzeit
10.55 Planet Wissen · Mütter – Kinder, Karriere und noch viel mehr?
11.55 Eisbär & Co. **12.45** Aktuell
13.05 Panda & Co. **13.55** Zoo-Babies
14.00 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 Markt
21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Willicks · Mogelpackungen im Ein- kaufswagen – das 1x1 der versteckten Preiserhöhung
21.45 Aktuell
22.15 Die Story · Vergiftetes Land? – Parkinson, die Bauern und die Gärten
23.00 Land der Einzelkinder · Dok.-Film, F/USA 2019
0.20 China von oben (1+2/2)
1.50 Erlebnisreisen

BR

6.00 Dahoam is Dahoam
6.30 Sturm der Liebe
7.20 Tele-Gym
7.35 Panoramabilder
8.40 Tele-Gym
8.55 Nashorn & Co. **9.45** Giraffe & Co. **10.35** Unbekanntes Mexiko (2/3)
11.20 Eisenbahn-Romantik
11.50 Die jungen Ärzte
12.40 Rentnercoops
13.30 Ge- fragt – Gejagt
14.15 Aktiv und gesund
14.45 Abenteuer Wildnis
15.30 Schnittpunkt
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 Münchner Runde
21.15 Kontrovers
21.45 Rundschau Magazin
22.00 Mit Mut durchs Corona-Jahr – ein Wirt, ein Chor, ein Mode- haus
22.45 Die Geheimnisse des schönen Leo · Dok.-Film, D 2018
NEU/0.05 kinokino
0.20 **FILM** Das letzte Stück Himmel Me- lodram, D 2007
1.50 Dahoam is Dahoam
2.20 Wir in Bayern
3.35 Regional

tvvtv Ostergewinnspiel: Teil 1/2

1 x Urlaub für zwei im Tiroler Kaiserwinkl

Eingerahmt vom Zahmen und Wilden Kaiser ist der Tiroler Kaiserwinkl eine der schön- sten Alpenregionen und ein Paradies für Aktiv- und Genussurlauber! Für Sie winkt dort 2 x eine Auszeit mit 3 Übernachtungen inkl. HP. Infos: www.kaiserwinkl.com

Durchwahl: 21

6 x 1 GRAEF Jubiläums-Allesschneider

Mit dem GRAEF Allesschneider SKS 300 sind die Zutaten zum Osterbrunch im Nu aufgeschnitten. Jede Jubiläums-Maschine ist ein streng limitiertes Unikat, deren Glasbodenplatte Teil eines ein- zigartigen Mosaiks ist. www.graef.de

Durchwahl: 22

1 x Acer Beamer fürs Heimkino

Kino- und Stadion-Feeling für zu Hause: Der Acer H6815BD Beamer projiziert Fil- me oder Sport-Events gestochen scharf in 4K-UHD-Auflösung an die Wand. Auch bei Tageslicht besticht der Projektor mit einer Helligkeit von 4.000 ANSI Lumen. www.acer.com

Durchwahl: 23

3 x Smeg Slow Juicer inkl. Duftpaket

Dufter Start in den Frühling: Ulric de Varens verlost 3 x 1 Slow Juicer von Smeg im coolen Retro-Design. Damit zaubern Sie leckere und gesunde Säfte. Dazu gibt's das Duftset „Udv Flash for Men“ (100 ml E.d.T., 200 ml Perfumed Deodorant Spray). www.ulricdevarens.de

Durchwahl: 24

6 x Fielmann-Gutscheine à 250 €

Modisches Accessoire, optisches Kor- rektiv – eine Brille ist Hingucker und Durchblicker. Gewinnen Sie einen von 6 Fielmann-Gutscheinen im Wert von 250 €. Denn: Eine schöne Brille ist ein Stück Lebensqualität. www.fielmann.de

Durchwahl: 25

100-Euro-Schein!

Hallo Rätselfreunde! Ich bin's, Euer Lieb- lingsgrüner. Möchte mich in Erinnerung bringen, weil doch in Corona-Zeiten eher bargeldlos gefragt ist. Also, gewinnt mich, ich freu mich auf Euch, hoffentlich bis bald, Euer

100-Euro-Schein!

Durchwahl: 26

MACHEN SIE MIT!

EINFACH-CHANCE: **01378/4202 +** Durchwahl Ihres Wunschgewinns*
0900/3333530 + Durchwahl Ihres Wunschgewinns**

MEHRFACH-CHANCE: mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (Je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen.

Oder **SMS an 99 699***** mit Text: onrtvDurchwahl.Anschrift

* € 0,50 / Anruf a. d. dt. Festnetz, Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters
** € 0,65 / Min. a. d. dt. Festnetz, Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters *** € 0,50 / SMS
Teilnahmeschluss: 18.04.2021 | Teilnahmebedingungen & Datenschutz siehe Auto-Gewinnspiel.

tvvtv DVD-Tipp



Gewalt erzeugt Gegengewalt?!

Mit dem politischen Drama „Und morgen die ganze Welt“ zeigt uns Filmemacherin Julia von Heinz die oft widersprüchliche Welt der Antifa

„Hey, Zuckunen ist nicht. Mit- machen oder Abhauen“. Der cha- rismatische Antifa-Macker Alfa (Noah Saavedra) nordet die junge Jura-Studentin Luisa (wunderbar: Mala Emde) gleich zu Beginn des Dramas „Und morgen die ganze Welt“ richtig ein. Bei Luisa fallen die Worte auf fruchtbaren Boden. Den Glauben an die Menschheit hat sie offenbar schon verloren. Anders ist es kaum zu erklären, dass sie sich, nachdem sie selbst Opfer eines Angriffs wurde, so schnell von der Faszination der Gewalt verführen lässt. Als Teil eines linken Wohn- projekts, ist sie sich der Wahl ihrer Mittel im Kampf gegen Nazis recht schnell recht sicher. Wir sehen in Julia von Heinzes po- litischem Coming-of-Age-Drama eine Frau mit dem Mut zur Ver- änderung. Eine Frau, die gleicher- maßen gegen Gesellschaft, ihre Familie, ihre Herkunft und die po- litischen Verhältnisse rebelliert. Und dabei eben nicht groß ab- wägt. Schnell stellen sich Film und Hauptfigur die Frage, ob Ge- walt ein legitimes Mittel ist, wenn sie von der „richtigen Seite“ aus geht. Nicht nur deshalb ist Julia von Heinz damit ein durchaus streitbar- er Film gelungen. Spannung und Klischees halten sich oft

die Waage. Dabei weiß die Regis- seurin, wovon sie spricht. Sie war selbst zehn Jahre Teil der Antifa. Auch deswegen wird „Und morgen die ganze Welt“ in der Szene kri- tisch gesehen.

Im Kampf mit sich selbst

Trotzdem: Der leider nicht final nominierte deutsche Oscarbeitrag bietet keine einfachen Antworten. Er erzählt eben nicht davon, wie wichtig es ist, Nazis zu verprügeln. Sondern stellt – auch in Figur des Altlinken Dietmar – die Frage ob es nicht sinnvoller sei, das Sys- tem selbst zu korrumpieren. Nazis kämen schließlich wie Unkraut immer wieder. Der Film zeichnet Parallelen zu rechtspopulistischen Parteien. Und auch ein linkes, selbstverwaltetes Jugend- und Kul- turzentrum distanzierte sich im Vorfeld vom Film und mancher Aussagen, da die Filmemacher sich am echten, überaus friedvollen, Kollektiv bedienten. In erster Linie ist „Und morgen die ganze Welt“ aber ein autobiografisch gefärbter Einblick in die Welt einer Gruppe, die für das Gute kämpft. Und sich dabei selbst nicht einig über die Wahl der Mittel ist. Seit 12. März auf DVD und Blu-ray.

tvvtv Aktuell im TV

Glück-Suchende

Familienfilm mit Witz und Verstand. Marc Terjung hat in der Komödie „Zum Glück zurück“ viele Vorstellungen von Lebensplanungen verarbeitet

Das ist echte Kunst: in einem Film so viele Lebensentwürfe unterzubringen und dennoch nicht als mor- alaposteliges Lehr- werk daherzukommen, sondern vielmehr als leichte Komödie mit intelligentem Wort- witz und vorzeigbarer Situationskomik. Marc Terjung hat das Buch geschrieben und die Familie Merlinger/ Sandmeier mit ziem- lich diversen Vorstellungen vom glücklichen Leben ausgestattet.

Verschiedene Glückspläne

Da ist Anne Sandmeier, fleißige Lehrerin, eine, die sich für alles zu- ständig fühlt, alles organisiert und möchte, dass alles so bleibt, wie es ist. Ganz im Gegensatz zu ihren El- tern Luise und Kurt Merlinger. Die würden am liebsten lang Vergesse- nes neu beleben. Kaufen sich Hip- pie-Klamotten, kiffen im Park, ver- anstalten Spaghetti-Parties, wollen die Welt bereinigen. Anne ist natür- lich entsetzt, ihre Teenie-Tochter Masha schwer begeistert, dass sich die Oma plötzlich für die Klimaka- tastrophe interessiert und sogar an einer Demo teilnehmen will. Ob es möglich ist, die eigene Jugend

Annes Tee- nie-Tochter Ma- scha (Luise Rö- mer) findet ihre Mama meistens eher peinlich. Oma Luise dage- gen entwickelt sich aus ihrer Sicht prächtig. Plötzlich trägt die nämlich coole Klamotten und will sie sogar zur Demo begleiten.

wieder aufleben zu lassen? „An der Vergangenheit festzuhalten, ist schwierig, da sich mit der Zeit alles verändert“, glaubt Diana Amft. Und Michaela May ist ganz sicher: „Was mir damals als Glück erschien, ist es heute vielleicht nicht mehr – und das unbeschwerliche Glück der Jugend glorifizieren wir ohnehin gern.“ Wo also findet man Glück? Maxi- milian Grill, der in dieser Komödie es Anne Mami Nils spielt, formuliert es so: „Möglichst da sein im Hier und Jetzt, ohne Grübeln über die Vergangenheit und Sorge um die Zukunft.“ Ganz einfach.

Do Zum Glück zurück
20.15 Schöne Geschichte, sympathisch besetzt
ZDF
Ä Schon ab 25.3. in der Mediathek abrufbar



NDR

6.20 mareTV
6.35 Die Bewegungs-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 Hal- lo 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 Im Wendland
16.00 NDR Info
16.10 Mein Nachmittag
17.00 NDR Info
17.10 Seehund & Co.
18.00 Regional
18.15 Die Nordrepor- tage
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 Unbekanntes Mittelmeer (1+2/2) · Von Pottvalen und Wüstenfüch- sen / Von Berberaffen und Feuerfischen
21.45 NDR Info
22.00 Großstadtrevier · Showdown im Revier
22.50 extra 3 Spezial
Der reale Irrsinn auf der Couch
23.20 Kroymann
23.50 Deich TV (1/4) · Ich bin wieder da!
0.20 **FILM** Die Diplomatin (1/2)
Das Botschaftsattentat · TV-Krimi, D 2016
1.50 Panorama
3.20 Tim Mälzer kocht!

MDR

5.40 Rote Rosen
6.30 Sturm der Liebe
7.20 Rote Rosen
8.10 Sturm der Liebe
9.00 In aller Freundschaft
9.45 Quizduell
10.30 Elefant & Co.
11.00 MDR um elf
11.40 In aller Freundschaft
12.25 **FILM** Die schöne Müllerin Heimatfilm, D 1954
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 Wegehen oder Wiederkom- men? – Der Preis der Heimat
21.15 Eicht · Bahñfieber – Technik, Kraft und Leidenschaft
21.45 Aktuell
22.10 **FILM** Polizeiruf 110 Der verlorene Sohn · TV-Krimi, D 2013
Mit Claudia Michelsen
23.40 extra 3 · Das Satiremagazin mit Christian Ehring / mit Kuttner
0.55 Die Bergpolizei · Das Seeun- geheuer / Die Bienenkolonin / Ein rätselha- fter Absturz
3.30 Tierisch, tierisch
3.55 Sächsische Schweiz · Wald, Stein, Fluss – nonstop
4.10 SachsenSpiegel

RBB

5.30 Abendschau
6.00 Sturm der Liebe
6.50 Rote Rosen
7.40 Der rbb macht Fit- ness
8.00 Aktuell
8.30 Abendschau
9.00 In aller Freundschaft
10.30 **FILM** Mama macht's möglich TV-Komödie, D 2002 · Mit Simone Thomalla
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** Für kein Geld der Welt TV- Komödie, D 2011 · Mit Karoline Teska
16.00 rbb24
16.12 Panda, Gorilla & Co.
17.05 Alles Klara
18.00 Um sechs
18.27 zibb
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.1

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

Der Irland-Krimi: Vergebung
Die Psychologin Cathrin Blake (Desirée Nosbusch) spürt, dass sich der Soldat Ward (Parnell Scott) am IRA-Mann O'Leary rächen will.

5.30 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-Buffer
13.00 ZDF-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?
Gäste: Victoria Swarovski, Collien Ulmen-Fernandes
18.50 In aller Freundschaft – Die Krankenschwestern ⌘ Arztserie, D 2020 · Plötzlich Mama
19.45 Wissen vor acht – Mensch ⌘
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 **Der Irland-Krimi: Vergebung** ⌘ TV-Krimi, D 2021
Mit Rafael Gareisin, Declan Conlon, Mercedes Müller
Regie: Züli Aladag *NEU*
21.45 **Rebecka Martinsson** (1/4) ⌘
Nach alter Sitte - TV-Krimi, S 2020 · Mit Sascha Zacharias, Eva Melander, Jakob Öhrman
Regie: Fredrik Edfeldt (2. Teil: Sonntag, 4.4.) *NEU*
23.15 **Tagesthemen**
23.50 **extra 3** Das Satiremagazin mit Christian Ehring
0.35 **Die Florian Schroeder Satireshow** Show, D 2021
1.20 **Tagesschau**
1.25 **Der Irland-Krimi: Vergebung** ⌘ TV-Krimi, D 2021 (Wh. von 20.15)
2.55 **Rebecka Martinsson** (1/4) ⌘
Nach alter Sitte - TV-Krimi, S 2020 (Wh. von 21.45)
4.30 **extra 3** Satiremagazin

ZDF

20.15 TV-KOMÖDIE

Zum Glück zurück
Die Lehrerin Anne (Diana Amft) hat es nicht leicht: Ihr Mann Nils (Maximilian Grill) verheimlicht etwas, ihre Eltern kiffen, ihre Tochter findet sie uncool.

5.30 Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante
11.15 SOKO Stuttgart ⌘ Krimiserie, D 2017 · Goldene Hände
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 ZDF-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
Tod einer Heuschrecke
17.00 heute
17.10 **hallo deutschland**
17.45 **Leute heute**
18.00 **SOKO Stuttgart** ⌘ Krimiserie, D 2021 · Schatzsuche · Finale der 12. Staffel
19.00 **heute / Wetter**
19.25 **Notruf Hafenkante** ⌘ Krimiserie, D 2021 · Selbstbestimmt
Finale der 15. Staffel

20.15 **Zum Glück zurück** ⌘ TV-Komödie, D 2021 · Mit Michaela May, Michael Brandner
Regie: Dirk Regel *NEU*
21.45 **heute-journal**
22.15 **Raus aus der Stadt – Der Traum vom Leben auf dem Land**
Doku, D 2021 · Immer mehr Menschen wollen der Stadt den Rücken kehren. Nur ein vorübergehendes Phänomen?
23.00 **Markus Lanz** Talkshow
0.15 **heute journal update**
0.30 **Filmgorillas**
Das Film- und Serienmagazin
0.40 **Kanzlei Berger** ⌘ Anwaltsserie, D 2021 · Doppelleben
1.25 **Notruf Hafenkante** ⌘ Krimiserie, D 2021 · Selbstbestimmt
2.10 **Unterleuten – Das zerrissene Dorf** (1+2/3) ⌘ TV-Drama, D 2020 · Mit Thomas Thieme, Miriam Stein

RTL

20.15 COMEDYSERIE

Der Lehrer
Der Sexualkundeunterricht stellt Ritter (Simon Böder) vor Herausforderungen. Die Mutter von Pascal verbietet diesem, daran teilzunehmen.

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
14.00 110 – Echte Fälle der Polizei
15.00 **Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show**
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 **Exklusiv** Magazin
18.45 **RTL aktuell**
19.05 **Alles was zählt** Daily Soap, D 2021
19.40 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten** Daily Soap, D 2020 · Nihat ist fest entschlossen einen wilden Flirt zuzulassen. Doch dann überfällt ihn der Liebeskummer.

20.15 **Der Lehrer** Comedyserie, D 2021 · Geil, geil, geil
21.15 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2018
Das neue Testament
21.45 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2018 · Geisterseher
22.15 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2018
Kleine Schwester
22.45 **Magda macht das schon!** Sitcom, D '18 · Bettenwechsel
23.10 **Der Lehrer** Comedyserie, D 2021 · Geil, geil, geil
0.10 **Nachtjournal**
0.40 **CSI: Miami** Krimiserie, USA '07
Im Schatten von Tim Speedle
1.30 **CSI: Miami** Krimiserie, USA '07
Multiple Motive
2.25 **CSI: Miami** Krimiserie, USA '07
Wölfe zur Sonnenfinsternis
3.10 **CSI: Miami** Krimiserie, USA '07
Keiner mehr an deiner Seite
4.00 **Der Blaulicht-Report**

SAT. 1

20.15 KRIMISERIE

Navy CIS
Gibbs (Mark Harmon, r.) und Fornell (Joe Spano) wollen einen Drogen-dealer dingfest machen. Fornell hat durchaus persönliche Motive.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie!
11.00 Mein dunkles Geheimnis
12.00 Die Ruhrpottwache
13.00 Auf Streife
Berlin
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife
Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz
17.30 K11 – Die neuen Fälle
18.00 Buchstaben Battle
Mit Özcan Cosar, Sonya Kraus, Ben Blümel, Angelina Kirsch
19.00 Buchstaben Battle
Mit Mik-Krause, Enie van de Meiklojkes, Laura Karasek, Alexander Hold
19.55 Nachrichten

20.15 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2020
Die rechte Hand
21.15 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie, USA 2020 · Krähen vergessen nicht
22.15 **FBI: Special Crime Unit** Krimiserie, USA 2020
Panikraum / Gebrochenes Versprechen
0.05 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2010 · Letzte Anrufe / Alpha-Männer
1.50 **Navy CIS** Die rechte Hand
2.30 **Navy CIS: L.A.** Krimiserie, USA 2020 · Krähen vergessen nicht
3.10 **FBI: Special Crime Unit** Krimiserie, USA 2020 · Panikraum / Gebrochenes Versprechen
4.30 **Auf Streife – Die Spezialisten**

PRO 7

20.15 CASTINGSHOW

Germany's next Topmodel
Rebecca Mir (l.), die Gewinnerin der 6. Staffel, ist gespannt, ob sich die Nachwuchsmodels auch in 125 Metern Höhe noch grazil bewegen.

5.55 The Middle
6.40 Two and a Half Men
7.55 The Big Bang Theory
9.10 2 Broke Girls
10.00 Man with a Plan
10.55 Scrubs
12.35 Last Man Standing
Eves Freund
Projekt Mandy
13.30 Two and a Half Men (1–3/22) · Wh. der 7. Staffel · Oxfomrbl / Stark und durchsetzungsfähig / Hm, Fisch, den fress ich
14.45 The Middle · Das ganz andere Thanksgiving / Die Tagung
15.40 The Big Bang Theory · Die Hütte im Wald / Die tödliche Mortadella / Freunde sind wie Toilettenpapier
17.00 taff
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons
19.05 Galileo

20.15 **Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** (9/17)
Castingshow, D 2021
Jury: Heidi Klum, Rebecca Mir
22.45 **red.** Magazin
23.45 **Big Stories** (8/9)
Show, D 2021 · Crazy Luxus
0.45 **Joko & Klaas gegen ProSieben** (1/5) Show, D 2021
Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heußer-Umlauf
3.05 **Spätnachrichten**
3.10 **Big Stories** (8/9)
Show, D 2021 · Crazy Luxus
4.00 **Big Stories** Show, D 2020
Urban Maniacs
4.45 **2 Broke Girls** Sitcom, USA 2011 · Shopping-Krieg

VOX

20.15 ANIMATIONSFILM

Asterix im Land der Götter
Cäsar lässt eine Trabantenstadt errichten – vor der Nase der Gallier. Das lassen sich Asterix (l.) und Obelix (r.) nicht gefallen ...

5.00 CSI: NY
5.45 CSI: Miami
6.30 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 erzieht du denn?
15.00 Shopping Queen
16.00 Salonfähig – Wer macht schöner? · Tag 4: Beautypoint, Potsdam
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfekte Dinner · Tag 4: Andreas, Berlin / Hauptspeise: Kleines Ferkelvieh auf Erdfädel mit verschiedenen Gemüsen

20.15 **Asterix im Land der Götter** **FILM** ***
Animationsfilm, F/B 2014
Regie: Louis Cliché, Alexandre Astier
22.00 **James Bond 007 – Diamantenfieber** **FILM** ***
Agentenfilm, GB 1971
Mit Sean Connery, Jill St. John, Charles Gray u.a.
Regie: Guy Hamilton
0.25 **vox nachrichten**
0.45 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe · U.a.: Mörderische Gier / Grausame Funde / Tödliche Bündnisse / Eine Frage der Zeit / Spurlos Verschwunden (bis 5.20)

KABEL 1

20.15 DRAMA

Schindlers Liste
1939. Als die Nationalsozialisten immer mehr Juden deportieren, will der Fabrikant Schindler (Liam Neeson) seine jüdischen Arbeiter retten.

5.55 Navy CIS
7.40 Navy CIS: New Orleans
9.25 Blue Bloods – Crime Scene New York
Teufelshauch / Kriegserklärung
11.10 Castle · Pandora / Der Auslöser
13.00 The Mentalist · Krimiserie, USA 2009 · Ein Dutzend Rosen / Golf mit dem Paten
14.55 Navy CIS · Todesschüsse
15.50 News
16.00 Navy CIS · Krimiserie, USA 2004 · Der gute Samariter
16.55 Abenteuer Leben täglich
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · Reportagereihe, D 2020 · „ZunftHaus 383“, Fürstenwalde/Spree
18.55 Achtung Kontrolle!

20.15 **Schindlers Liste** **FILM** ***
Drama, USA 1993 · Mit Ben Kingsley, Ralph Fiennes u.a.
Regie: Steven Spielberg
23.15 **Unbeugsam – Defiance** **FILM** ***
Kriegsdrama, USA/GB 2008
Mit Daniel Craig, Liev Schreiber, Jamie Bell u.a.
Regie: Edward Zwick
1.40 **Kabel Eins Late News**
1.45 **Der Flug des Phoenix** **FILM** ***
Abenteuerfilm, USA 2004 · Mit Dennis Quaid, Tyrese Gibson
Regie: John Moore
3.35 **Kabel Eins Late News**
3.40 **Criminal Minds: Beyond Borders** Krimiserie, USA 2016
Seelenwanderung

NDR

6.00 Sesamstraße
6.20 mareTV
6.35 Unbekanntes Mittelmeer (2/2)
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 · 12 Wochen unter Spargelmachern
16.00 NDR Info
16.10 Mein Nachmittag
17.00 NDR Info
17.10 Seehund & Co.
18.00 Regional
18.15 Die Nordreportage
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 mareTV · Lieblingsküste: Frankreichs Westen – Von der Normandie bis Arcachon / Lieblingsküste: Frankreichs Süden – Camargue, Côte d'Azur, Monaco
21.45 NDR Info
22.00 Die Kanzlei · Ruhe vor dem Sturm
22.50 The Split – Beziehungsstatus ungeklärt
23.40 **FILM** **Kommissar Wisting** Eislige Schatten · TV-Krimi, N 2019
1.15 extra 3 Spezial

MDR

5.40 Rote Rosen
6.30 Sturm der Liebe
7.20 Rote Rosen
8.10 Sturm der Liebe
9.00 In aller Freundschaft
9.45 Quizduell
10.30 Elefant, Tiger & Co.
11.00 MDR um elf
11.40 In aller Freundschaft
12.25 **FILM** **Am grauen Strand, am grauen Meer** Drama, DDR 1980 · Mit Fred Düren
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 Außenseiter – Spitzenreiter
20.15 So schön ist Deutschland · Eine musikalische Frühlingsreise · Mit Christian Anders, Simone, Bernhard Brink, Franziska, Gerd Christian, Allessa, Olaf Berger, Patrick Lindner
21.45 Aktuell
22.00 Wem gehört der Osten? · Der Harz
22.45 **FILM** **Jane Eyre** Liebesdrama, GB/USA 2011 · Mit Mia Wasikowska
0.35 Unsere Erde aus dem All (1–3/3) · Welt im Wandel / Magische Muster / Planet der Farben
2.50 Die Bergpolizei Jäger und Sammler · Finale der 1. Staffel

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** **Für kein Geld der Welt** TV-Komödie, D 2011 · Mit Karoline Teska
12.00 Dings von Dach
12.45 Hier und heute
13.00 rbb24
13.15 Gefragt – Gejagt
14.00 Meister des Alltags
14.30 **FILM** **Bella und der Feigenbaum** TV-Liebeskomödie, D 2012 · Mit Christine Neubauer
16.00 rbb24
16.12 Panda, Gorilla & Co.
17.05 Alles Klara
18.00 Um sechs
18.27 zibb
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 Hirschhausens Quiz des Menschen XXL · Mit Linda Zervakis, Horst Lichter, Cordula Stratmann, Tim Bendzko, Kim Fisher, Jörg Pilawa
23.15 **FILM** **Polizeiruf 110** Die Tote aus der Saale · TV-Krimi, D 2005 · Mit Jaecki Schwarz
0.45 **FILM** **Brennpunkt Brooklyn** Actionthriller, USA 1971 · Mit Gene Hackman
2.25 Gartenzeit
2.55 Potsdam erwacht
3.05 Um sechs

tvvtv Auto-Gewinnspiel

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

4 Spitzen-Autos oder 20.000 € zur Auswahl!

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

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

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

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

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

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

Nachspeise Fokultätsleiter			Schriftstücke		Programmankündigung		weiches Metall Internet-Adresse		reich on Jahren		mit Freude Küchenchefs	
					kleine Öffnung, Spolt							5
			sehr schneller Lauf						englisch: oder			
starker Zweig Impf- stoffe					persönl. Fürwort (3. Fall)		Bett- bezug Vornehm- luer (Mz.)					
			Halbton über g Fong- sell				Teile der Geige		plus		mit ... und Trug	
Erb- träger rund, zirko			Sitzgele- genheit Meeres- stüger									
					ausgest. Riesen- lauf- vogel				nicht alt		Fels, Schiefer	
							Foto- grafie Kübel				große Distanz	
Klippe			hohe Spiel- karte Reptil								4	
					ein Balle in Kürze				großer Raum			Wortteil: milli- ardstel
Zeit- messer			Kimono- gürtel Warn- farbe				Schwer- metall ein- farbig					
					Schutz- gott der Pharo- nen						großer Papogel	
Teil des Schuhs (Mz.)									nachher, darauf			
Salz											Papst- name	
					inner- halb (ugs.)							

lv 21-12.1

Lösung Rätsel

1	2	3	4	5	6	ODER	Lösung Sudoku	a	b	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 sonstige gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter der rtv media group GmbH und deren Angehörige. Auflösung und Gewinner nach Teilnahmechluss auf www.rtv.de. Eine Aktion der rtv media group GmbH. Ausgenommen der Gewinner, werden die Teilnehmerdaten nach dem Gewinnspiel gelöscht. Die Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den Gewinnspielen der rtv finden Sie beim Impressum.

Marktplatz

VITAL Elektromobile®
Hersteller
TOV
ab 1.490€
Reichweiten bis zu 85km
6 bis 15km/h
Führerscheinfrei
www.vital-mobil.de
Kostenlos Prospekt anfordern!
Tel. 02351/953060
EAT-Gundermann GmbH
Hohe Steint 33, 58509 Lüdenscheid

Mobile Treppensteilhilfe scalamobil®
- Mit starkem Elektromotor
- Schont die Treppe optimal
- Von Krankenkassen anerkanntes Hilfsmittel
MADE IN GERMANY
Gratis-Prospekt anfordern:
0800 1224567 (Geb.-frei)
oder unter www.alber.de/scalamobil

Luftkissen-Badelift
Endlich wieder unbeschwert baden
Service bundesweit
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

DAS ERSTE

20.15 TV-FAMILIENFILM

Praxis mit Meerblick ...

Nora (Tanja Wedhorn) ist von ihrem Ex-Mann Peer erneut bitter enttäuscht worden. Dafür überrascht sie ihr Erzfeind Dr. Heckmann positiv.

ZDF

20.15 KRIMISERIE

Der Alte

Isa Steinmüllers (Lilli Fichtner) Freundschaft zur ermordeten Influencerin Laura war zerrüttet. Voss (Jan-Gregor Kremp) will wissen warum.

RTL

20.15 SHOW

Let's Dance

Sollte man an einem Karfreitag überhaupt zum Tanz auffordern? Die Jury und Moderator Daniel Hartwich (r.) sind sich einig: Man sollte!

SAT. 1

20.15 SHOW

Luke! Die Schule und ich ...

Bei Luke Mockridge (Foto) geht es heute nicht nur um reines Wissen, sondern auch sportliche Leistungen und Kreativität sind gefragt.

PRO 7

20.15 ACTIONFILM

Ant-Man and the Wasp

Nach den Ereignissen in Deutschland steht Scott Lang (Paul Rudd) alias Ant-Man in den USA unter Hausarrest. Da bitten ihn Hope van Dyne um Hilfe.

VOX

20.15 HISTORIENFILM

Ben Hur

Durch eine Intrige seines Adoptivbruders wurde der jüdische Prinz Judah Ben Hur (Jack Huston) einst als Sklave verkauft. Jetzt sinnt er auf Rache.

KABEL 1

20.15 WESTERNKOMÖDIE

Die rechte und die linke ...

„Der Kleine“ (Bud Spencer, l.) will die Pferde eines korrupten Majors stehlen. Doch da taucht sein ehrbarer Bruder Joe (Terence Hill) auf.

9.25 50 Jahre mit der Maus **9.55** Tagesschau **10.00** Evangelischer Gottesdienst zum Karfreitag · Aus Kempten **11.00** Tagesschau **11.15** Wales – Der Wilde Westen Großbritannien (2/4) **12.00** **Liebe wie am ersten Tag** TV-Komödie, D 2005 · Mit Saskia Vester, Friedrich von Thun Tagesschau **13.30** **Mein Traum von Venedig** Film 2007 · Mit Thekla Carola Wied, Katja Studt **15.15** **Utta Danella – Tanz auf dem Regenbogen** TV-Liebesmelodram, D 07 · Mit Gunther Gillian **16.45** Tagesschau **17.00** **Nach der Hochzeit bin ich weg!** TV-Komödie, D '09 · Mit Saskia Vester, Maria Boettner **18.30** **Wir sind doch Schwestern** TV-Drama, D '18 · Mit Hildegard Schmahl, Gertrud Roll **20.00** Tagesschau

20.15 **Praxis mit Meerblick** Film Hart am Wind · TV-Familienfilm, D 2021 · Mit Benjamin Grüter, Dirk Borchardt u.a. · Regie: Gunnar Fuss **NEU** **21.45** **Fischer sucht Frau** Film TV-Komödie, D 2018 · Mit Sebastian Fräsdorf, Uwe Rohde Regie: Sinan Akkus **23.15** Tagesthemen **23.35** **Picknick mit Bären** Abenteuerfilm, USA 2015 Mit Robert Redford, Nick Nolte Regie: Ken Kwapis **1.10** Tagesschau **1.15** **Praxis mit Meerblick** Film Hart am Wind · TV-Familienfilm, D 2021 (Wh. von 20.15) **2.45** Tagesschau **2.50** **Fischer sucht Frau** Film TV-Komödie, D 2018 (Wh. von 21.45) **4.20** **Deutschlandbilder** **4.40** Tagesschau

7.05 Rabe Rudi – Ostergeschichten **7.15** **Teufelskicker** Komödie, D '10 Mit Henry Horn, Diana Amft, Benno Fürmann u.a. **8.55** **Die wilden Hühner** Komödie, D 2005 · Mit Michelle von Treuberg, Lucie Hollmann **10.40** **Hanni & Nanni** Familienfilm, D 2010 · Mit Sophia Münster, Jana Münster **12.00** **Die Hexenprinzessin** Film TV-Märchenfilm, D 2020 · Mit Charlotte Krause, Ken Duken Leben ist mehr! **13.30** **Die zehn Gebote** Monumentalfilm, USA '56 · Mit Charlton Heston, Yul Brynner **17.20** **Das Traumschiff** Singapur-Bintan · TV-Familienfilm, D '12 Mit Siegfried Rauch u.a. **19.00** heute Wetter **19.15** **Sylt – Deutschlands edles Nordlicht** Doku, D 2021 **19.30** **Terra X** Antonio Vivaldi: Meister der Vier Jahreszeiten

20.15 **Der Alte** (1/8) Neue Folgen der Krimiserie, D 2021 · Falsche Identität **21.15** **Was uns nicht umbringt** Drama, D 2018 · Mit August Zirner, Johanna Ter Steege, Barbara Auer · Regie: Sandra Nettelbeck **NEU** **23.15** heute Xpress **23.20** **The Danish Girl** Biografie, USA/GB/B/DK/D '15 Mit Eddie Redmayne, Alicia Vikander, Ben Whishaw u.a. Regie: Tom Hooper **NEU** **1.10** **Boyhood** Drama, USA 2014 · Mit Patricia Arquette, Ellar Coltrane, Ethan Hawke · Regie: Richard Linklater **3.45** **Filmgorillas** Magazin **3.55** **Unterleuten – Das zerrissene Dorf** (3/3) TV-Drama, D 2020 Mit Thomas Thieme, Hermann Beyer · R.: Matti Geschonneck

8.50 **Männertag** Film Komödie, D 2016 · Mit Milan Peschel, Tom Beck, Axel Stein **10.25** **7 Zwerge – Männer allein im Wald** Komödie, D 2004 · Mit Otto Waalkes, Heinz Hoenig **12.10** **Die Coopers – Schlimmer geht immer** Komödie, USA 14 Mit Steve Carell, Kerris Dorsey **13.35** **Dr. Dolittle** Film Komödie, USA 1998 · Mit Eddie Murphy, Ossie Davis u.a. **15.05** **Dr. Dolittle 2** Film Komödie, USA 2001 · Mit Eddie Murphy, Kristen Wilson u.a. **16.35** **Bruce Allmächtig** Film Komödie, USA 2003 · Mit Jim Carrey, Jennifer Aniston u.a. Regie: Tom Shadyac **18.25** **Ice Age – Jäger der verlorenen Eier** Animationsspecial, USA 2016 · R.: Ricardo Curtis **RTL aktuell** **18.45** **Comeback oder weg?** Retroschow, D 2020

20.15 **Let's Dance** Show, D 2021 Das große Tanz-Alphabet Jorge González, Joachim Llam-bi, Motsi Mabuse · Mod.: Daniel Hartwich, Victoria Swarovski Im Rückblick auf die schönsten Momente der vergangenen Staffeln präsentieren Daniel Hartwich und Victoria Swarovski Highlights der Tanzstile von C wie Cha Cha Cha bis W wie Wiener Walzer. Die Jury beleuchtet deren besondere Körpersprache. **0.00** **Let's Dance** Show, D 2021 Das große Tanz-Alphabet (Wh. von 20.15) **3.15** **Der Blaulicht-Report** Doku-Soap, D '16 · Auto hängt am Abschlepphaken / Mobiles Klo stürzt um / 2-Jähriger wird in Hundepension abgesetzt / Hochschwängere Frau schlägt mit Kinderfahrrad auf Auto ein

5.15 Auf Streife **8.05** **Zuhause ist der Zauber** los Komödie, D/USA 2009 · Mit Eddie Murphy **10.05** **Die Reise zum Mittelpunkt der Erde** Abenteuerfilm, USA 2008 · Mit Brendan Fraser **11.45** **Wikie auf großer Fahrt** Kinderfilm, D 2011 Mit Jonas Hämmerle **13.35** **Ice Age 2 – Jetzt taut's** Animationsfilm, USA 2006 **15.20** **Shrek 2 – Der tollkühne Held kehrt zurück** Animationsfilm, USA 2003/2004 **17.00** **Harry Potter und der Feuerkelch** Fantasyfilm, USA 2005 Mit Daniel Radcliffe **19.55** Nachrichten **20.15** **Luke! Die Schule und ich – VIPs gegen Kids** (2/5) Show, D 2021 · Mod.: Luke Mockridge **23.00** **Ranking the Stars** Show, D 2020 · Gäste: Charlotte Würdig, Olivia Jones, Claudia Effenberg, Pascal Hens, Sonya Kraus, Giulia Siegel, Meltem Kaptan, Caroline Frier · Moderation: Jochen Schropp **23.55** **Switch Reloaded** Comedyshow, D 2010 **0.55** **Sechserpack** Comedyshow, D 2003 **1.45** **Die dreisten drei – Die Comedy-WG** Show, D 2004 **2.55** **Switch Reloaded** Comedyshow, D 2010

HR

5.30 Hessen à la carte **6.15** Hessen von oben **7.00** defacto **7.45** Erlebnisreise **9.15** Erlebnis Hessen **10.00** Erlebnis Kloster **11.30** Giraffe & Co. **12.00** Tanz der Langohren – Hasen im Ried **13.05** **Kurhotel Alpenglück** TV-Heimattfilm, D 2006 **14.30** **Ein Ferienhaus auf Ibiza** TV-Familienfilm, D 2007 **16.00** Erlebnis Hessen **16.45** Engel fragt **17.15** Selbstversuch Pilgern – auf dem Jakobsweg von Fulda nach Frankfurt **18.00** Tobis Städtetrip XXL – Hessen hautnah! **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mallorcas stille Seiten (2/2) · Inselerlebnisse im Frühjahr, Herbst und Winter **21.45** NDR Talk Show · Gäste siehe NDR **0.00** Erstes Allgemeines Babenhäuser Pfarrer(!)-Kabarett live – „Hänsel in Bethel“ **1.30** Mallorcas stille Seiten (2/2) **3.00** Genua und die Cinque Terre **3.20** **Ein Ferienhaus auf Ibiza** (Wh. von 14.30)

SWR

10.00 **LIVE:** Ev. Gottesdienst **11.00** **Die größte Geschichte aller Zeiten** Bibel-film, USA 1963 **14.05** **Brüderchen und Schwesterchen** TV-Märchen, D 2008 **15.05** Serenade für Fanny · Dok.-Film, D/USA 2018 **16.30** Abenteuer Erde **17.15** Tierisch wild im Südwesten (2/2) **18.05** Gemeinsam gärtnern (BW) / Hierzuland (RH) **18.15** Fahr mal hin (RH) **18.30** Von den Wurzeln des Geschmacks · Dok.-Film, D 2019 (BW) **18.45** Expedition in die Heimat (RH) **19.00** Die Pferdeflüsterin (BW) **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Expedition in die Heimat · Auf dem Jakobsweg unterwegs **21.00** Handwerkskunst! · Wie man eine Glocke gießt **21.45** Nachtcafé · Starke Frauen **23.15** Leeroy's Momente · Bestatter – Arbeiten mit Toten **23.40** Krause kommt! · Bruce Darnell **0.25** Höhepunkte – Der Promitakt beim SWR4 Festival

5.20 Medical Detectives **5.40** CSI: NY **6.20** **Peter Pan** Fantasyfilm, USA 2003 · Mit Jeremy Sumpter **8.15** **Hook** Abenteuerfilm, USA 1991 · Mit Dustin Hoffman **10.45** **Der erste Ritter** Abenteuer-film, USA 1995 · Mit Sean Connery **13.05** **Fast verheiratet** Liebeskomödie, USA 2012 · Mit Emily Blunt **15.15** **Dickste Freunde** Komödie, USA 2011 · Mit Vince Vaughn **17.15** **Asterix und die Wikinger** Zeichentrickfilm, F/DK 2005 **18.35** **Asterix im Land der Götter** Animationsfilm, F/B 2014

20.15 **Ben Hur** Film Historienfilm, USA 2016 · Mit Toby Kebbell, Rodrigo Santoro Regie: Timur Bekmambetov **22.40** **Auferstanden** Film Drama, USA 2016 · Mit Joseph Fiennes, Tom Felton, Peter Firth Regie: Kevin Reynolds **0.35** **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe Mit anderen Augen / Abgründe **2.10** **Snapped – Wenn Frauen töten** Dokureihe, USA 2004 **3.40** **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe · Eine Frage der Ehre / Kindheitstrauma

WDR

5.25 Lokalzeiten **6.50** Erlebnisreisen **7.00** Beste Heimathäppchen – regional, lecker, einfach! **7.15** Einfach und köstlich – Kochen mit Björn Freitag **7.45** Kochen mit Martina und Moritz **8.15** Der Vorkoster **9.00** Re: **9.35** Unser Westen **10.20** Unsere Wälder – Das Eggegebirge **11.20** Flussgeschichten **12.50** **Sissi** Liebesfilm, A 1955 **14.30** **Sissi, die junge Kaiserin** Liebesfilm, A 1956 **16.15** **Sissi, Schicksalsjahre einer Kaiserin** Liebes-film, A 1957 **18.00** Der Vorkoster **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschich-ten **20.00** Tagesschau **20.15** Im Rausch der Farben – Eine Reise durch die Jahreszeiten **20.45** **Ein Tag in der Natur** **21.00** **Ein Tag in der Natur** **21.15** **Ein Tag in der Natur** **21.30** **Ein Tag in der Natur** **21.45** **Ein Tag in der Natur** **22.00** **Ein Tag in der Natur** **22.15** **Ein Tag in der Natur** **22.30** **Ein Tag in der Natur** **22.45** **Ein Tag in der Natur** **23.00** **Ein Tag in der Natur** **23.15** **Ein Tag in der Natur** **23.30** **Ein Tag in der Natur** **23.45** **Ein Tag in der Natur** **0.00** **Ein Tag in der Natur** **0.15** **Ein Tag in der Natur** **0.30** **Ein Tag in der Natur** **0.45** **Ein Tag in der Natur** **1.00** **Ein Tag in der Natur** **1.15** **Ein Tag in der Natur** **1.30** **Ein Tag in der Natur** **1.45** **Ein Tag in der Natur** **2.00** **Ein Tag in der Natur** **2.15** **Ein Tag in der Natur** **2.30** **Ein Tag in der Natur** **2.45** **Ein Tag in der Natur** **3.00** **Ein Tag in der Natur** **3.15** **Ein Tag in der Natur** **3.30** **Ein Tag in der Natur** **3.45** **Ein Tag in der Natur** **4.00** **Ein Tag in der Natur** **4.15** **Ein Tag in der Natur** **4.30** **Ein Tag in der Natur** **4.45** **Ein Tag in der Natur** **5.00** **Ein Tag in der Natur** **5.15** **Ein Tag in der Natur** **5.30** **Ein Tag in der Natur** **5.45** **Ein Tag in der Natur** **6.00** **Ein Tag in der Natur** **6.15** **Ein Tag in der Natur** **6.30** **Ein Tag in der Natur** **6.45** **Ein Tag in der Natur** **7.00** **Ein Tag in der Natur** **7.15** **Ein Tag in der Natur** **7.30** **Ein Tag in der Natur** **7.45** **Ein Tag in der Natur** **8.00** **Ein Tag in der Natur** **8.15** **Ein Tag in der Natur** **8.30** **Ein Tag in der Natur** **8.45** **Ein Tag in der Natur** **9.00** **Ein Tag in der Natur** **9.15** **Ein Tag in der Natur** **9.30** **Ein Tag in der Natur** **9.45** **Ein Tag in der Natur** **10.00** **Ein Tag in der Natur** **10.15** **Ein Tag in der Natur** **10.30** **Ein Tag in der Natur** **10.45** **Ein Tag in der Natur** **11.00** **Ein Tag in der Natur** **11.15** **Ein Tag in der Natur** **11.30** **Ein Tag in der Natur** **11.45** **Ein Tag in der Natur** **12.00** **Ein Tag in der Natur** **12.15** **Ein Tag in der Natur** **12.30** **Ein Tag in der Natur** **12.45** **Ein Tag in der Natur** **13.00** **Ein Tag in der Natur** **13.15** **Ein Tag in der Natur** **13.30** **Ein Tag in der Natur** **13.45** **Ein Tag in der Natur** **14.00** **Ein Tag in der Natur** **14.15** **Ein Tag in der Natur** **14.30** **Ein Tag in der Natur** **14.45** **Ein Tag in der Natur** **15.00** **Ein Tag in der Natur** **15.15** **Ein Tag in der Natur** **15.30** **Ein Tag in der Natur** **15.45** **Ein Tag in der Natur** **16.00** **Ein Tag in der Natur** **16.15** **Ein Tag in der Natur** **16.30** **Ein Tag in der Natur** **16.45** **Ein Tag in der Natur** **17.00** **Ein Tag in der Natur** **17.15** **Ein Tag in der Natur** **17.30** **Ein Tag in der Natur** **17.45** **Ein Tag in der Natur** **18.00** **Ein Tag in der Natur** **18.15** **Ein Tag in der Natur** **18.30** **Ein Tag in der Natur** **18.45** **Ein Tag in der Natur** **19.00** **Ein Tag in der Natur** **19.15** **Ein Tag in der Natur** **19.30** **Ein Tag in der Natur** **19.45** **Ein Tag in der Natur** **20.00** **Ein Tag in der Natur** **20.15** **Ein Tag in der Natur** **20.30** **Ein Tag in der Natur** **20.45** **Ein Tag in der Natur** **21.00** **Ein Tag in der Natur** **21.15** **Ein Tag in der Natur** **21.30** **Ein Tag in der Natur** **21.45** **Ein Tag in der Natur** **22.00** **Ein Tag in der Natur** **22.15** **Ein Tag in der Natur** **22.30** **Ein Tag in der Natur** **22.45** **Ein Tag in der Natur** **23.00** **Ein Tag in der Natur** **23.15** **Ein Tag in der Natur** **23.30** **Ein Tag in der Natur** **23.45** **Ein Tag in der Natur** **0.00** **Ein Tag in der Natur** **0.15** **Ein Tag in der Natur** **0.30** **Ein Tag in der Natur** **0.45** **Ein Tag in der Natur** **1.00** **Ein Tag in der Natur** **1.15** **Ein Tag in der Natur** **1.30** **Ein Tag in der Natur** **1.45** **Ein Tag in der Natur** **2.00** **Ein Tag in der Natur** **2.15** **Ein Tag in der Natur** **2.30** **Ein Tag in der Natur** **2.45** **Ein Tag in der Natur** **3.00** **Ein Tag in der Natur** **3.15** **Ein Tag in der Natur** **3.30** **Ein Tag in der Natur** **3.45** **Ein Tag in der Natur** **4.00** **Ein Tag in der Natur** **4.15** **Ein Tag in der Natur** **4.30** **Ein Tag in der Natur** **4.45** **Ein Tag in der Natur** **5.00** **Ein Tag in der Natur** **5.15** **Ein Tag in der Natur** **5.30** **Ein Tag in der Natur** **5.45** **Ein Tag in der Natur** **6.00** **Ein Tag in der Natur** **6.15** **Ein Tag in der Natur** **6.30** **Ein Tag in der Natur** **6.45** **Ein Tag in der Natur** **7.00** **Ein Tag in der Natur** **7.15** **Ein Tag in der Natur** **7.30** **Ein Tag in der Natur** **7.45** **Ein Tag in der Natur** **8.00** **Ein Tag in der Natur** **8.15** **Ein Tag in der Natur** **8.30** **Ein Tag in der Natur** **8.45** **Ein Tag in der Natur** **9.00** **Ein Tag in der Natur** **9.15** **Ein Tag in der Natur** **9.30** **Ein Tag in der Natur** **9.45** **Ein Tag in der Natur** **10.00** **Ein Tag in der Natur** **10.15** **Ein Tag in der Natur** **10.30** **Ein Tag in der Natur** **10.45** **Ein Tag in der Natur** **11.00** **Ein Tag in der Natur** **11.15** **Ein Tag in der Natur** **11.30** **Ein Tag in der Natur** **11.45** **Ein Tag in der Natur** **12.00** **Ein Tag in der Natur** **12.15** **Ein Tag in der Natur** **12.30** **Ein Tag in der Natur** **12.45** **Ein Tag in der Natur** **13.00** **Ein Tag in der Natur** **13.15** **Ein Tag in der Natur** **13.30** **Ein Tag in der Natur** **13.45** **Ein Tag in der Natur** **14.00** **Ein Tag in der Natur** **14.15** **Ein Tag in der Natur** **14.30** **Ein Tag in der Natur** **14.45** **Ein Tag in der Natur** **15.00** **Ein Tag in der Natur** **15.15** **Ein Tag in der Natur** **15.30** **Ein Tag in der Natur** **15.45** **Ein Tag in der Natur** **16.00** **Ein Tag in der Natur** **16.15** **Ein Tag in der Natur** **16.30** **Ein Tag in der Natur** **16.45** **Ein Tag in der Natur** **17.00** **Ein Tag in der Natur** **17.15** **Ein Tag in der Natur** **17.30** **Ein Tag in der Natur** **17.45** **Ein Tag in der Natur** **18.00** **Ein Tag in der Natur** **18.15** **Ein Tag in der Natur** **18.30** **Ein Tag in der Natur** **18.45** **Ein Tag in der Natur** **19.00** **Ein Tag in der Natur** **19.15** **Ein Tag in der Natur** **19.30** **Ein Tag in der Natur** **19.45** **Ein Tag in der Natur** **20.00** **Ein Tag in der Natur** **20.15** **Ein Tag in der Natur** **20.30** **Ein Tag in der Natur** **20.45** **Ein Tag in der Natur** **21.00** **Ein Tag in der Natur** **21.15** **Ein Tag in der Natur** **21.30** **Ein Tag in der Natur** **21.45** **Ein Tag in der Natur** **22.00** **Ein Tag in der Natur** **22.15** **Ein Tag in der Natur** **22.30** **Ein Tag in der Natur** **22.45** **Ein Tag in der Natur** **23.00** **Ein Tag in der Natur** **23.15** **Ein Tag in der Natur** **23.30** **Ein Tag in der Natur** **23.45** **Ein Tag in der Natur** **0.00** **Ein Tag in der Natur** **0.15** **Ein Tag in der Natur** **0.30** **Ein Tag in der Natur** **0.45** **Ein Tag in der Natur** **1.00** **Ein Tag in der Natur** **1.15** **Ein Tag in der Natur** **1.30** **Ein Tag in der Natur** **1.45** **Ein Tag in der Natur** **2.00** **Ein Tag in der Natur** **2.15** **Ein Tag in der Natur** **2.30** **Ein Tag in der Natur** **2.45** **Ein Tag in der Natur** **3.00** **Ein Tag in der Natur** **3.15** **Ein Tag in der Natur** **3.30** **Ein Tag in der Natur** **3.45** **Ein Tag in der Natur** **4.00** **Ein Tag in der Natur** **4.15** **Ein Tag in der Natur** **4.30** **Ein Tag in der Natur** **4.45** **Ein Tag in der Natur** **5.00** **Ein Tag in der Natur** **5.15** **Ein Tag in der Natur** **5.30** **Ein Tag in der Natur** **5.45** **Ein Tag in der Natur** **6.00** **Ein Tag in der Natur** **6.15** **Ein Tag in der Natur** **6.30** **Ein Tag in der Natur** **6.45** **Ein Tag in der Natur** **7.00** **Ein Tag in der Natur** **7.15** **Ein Tag in der Natur** **7.30** **Ein Tag in der Natur** **7.45** **Ein Tag in der Natur** **8.00** **Ein Tag in der Natur** **8.15** **Ein Tag in der Natur** **8.30** **Ein Tag in der Natur** **8.45** **Ein Tag in der Natur** **9.00** **Ein Tag in der Natur** **9.15** **Ein Tag in der Natur** **9.30** **Ein Tag in der Natur** **9.45** **Ein Tag in der Natur** **10.00** **Ein Tag in der Natur** **10.15** **Ein Tag in der Natur** **10.30** **Ein Tag in der Natur** **10.45** **Ein Tag in der Natur** **11.00** **Ein Tag in der Natur** **11.15** **Ein Tag in der Natur** **11.30** **Ein Tag in der Natur** **11.45** **Ein Tag in der Natur** **12.00** **Ein Tag in der Natur** **12.15** **Ein Tag in der Natur** **12.30** **Ein Tag in der Natur** **12.45** **Ein Tag in der Natur** **13.00** **Ein Tag in der Natur** **13.15** **Ein Tag in der Natur** **13.30** **Ein Tag in der Natur** **13.45** **Ein Tag in der Natur** **14.00** **Ein Tag in der Natur** **14.15** **Ein Tag in der Natur** **14.30** **Ein Tag in der Natur** **14.45** **Ein Tag in der Natur** **15.00** **Ein Tag in der Natur** **15.15** **Ein Tag in der Natur** **15.30** **Ein Tag in der Natur** **15.45** **Ein Tag in der Natur** **16.00** **Ein Tag in der Natur** **16.15** **Ein Tag in der Natur** **16.30** **Ein Tag in der Natur** **16.45** **Ein Tag in der Natur** **17.00** **Ein Tag in der Natur** **17.15** **Ein Tag in der Natur** **17.30** **Ein Tag in der Natur** **17.45** **Ein Tag in der Natur** **18.00** **Ein Tag in der Natur** **18.15** **Ein Tag in der Natur** **18.30** **Ein Tag in der Natur** **18.45** **Ein Tag in der Natur** **19.00** **Ein Tag in der Natur** **19.15** **Ein Tag in der Natur** **19.30** **Ein Tag in der Natur** **19.45** **Ein Tag in der Natur** **20.00** **Ein Tag in der Natur** **20.15** **Ein Tag in der Natur** **20.30** **Ein Tag in der Natur** **20.45** **Ein Tag in der Natur** **21.00** **Ein Tag in der Natur** **21.15** **Ein Tag in der Natur** **21.30** **Ein Tag in der Natur** **21.45** **Ein Tag in der Natur** **22.00** **Ein Tag in der Natur** **22.15** **Ein Tag in der Natur** **22.30** **Ein Tag in der Natur** **22.45** **Ein Tag in der Natur** **23.00** **Ein Tag in der Natur** **23.15** **Ein Tag in der Natur** **23.30** **Ein Tag in der Natur** **23.45** **Ein Tag in der Natur** **0.00** **Ein Tag in der Natur** **0.15** **Ein Tag in der Natur** **0.30** **Ein Tag in der Natur** **0.45** **Ein Tag in der Natur** **1.00** **Ein Tag in der Natur** **1.15** **Ein Tag in der Natur**