

Hier könnte Ihre Anzeige stehen!

Unsere Medienberater stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

m.soenel@westfalen-blatt.de

Schönen Sonntag!
OWL am Sonntag

www.owl-am-sonntag.de

Schönen Sonntag!

OWL am Sonntag

Kreis Gütersloh

Nr. 15 • Samstag, 10. April 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

Bedrohte Tierwelt
In Stammen an der Weser entsteht in einer alten Villa ein Artenschutzhaus.

Mutmacher
Gütersloher wirbt in einem TV-Spot für die lebensrettende Stammzellenspende.

Im Neubaugebiet
Archäologen entdecken in Harsewinkel eine Siedlung aus der Karolingerzeit.

Neuer freiwilliger Wehrdienst sinnvoll?

Eine weitere Form des freiwilligen Wehrdienstes ist diese Woche unter dem Motto „Dein Jahr für Deutschland“ an den Start gegangen. 325 Männer und Frauen nahmen ihren Dienst mit dem Ziel „Heimatschutz“ auf. Laut Verteidigungsministerin Anngret Kramp-Karrenbauer richte sich das Angebot an junge Leute, die den Kontakt zur Bundeswehr suchten, aber nur in der Heimat, nicht im Ausland eingesetzt werden wollten. Was halten Sie von neuen Freiwilligendiensten?

Schreiben Sie bis Dienstag, 13. April, an OWL AM SONNTAG, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld, oder per E-Mail an owlsonntag@westfalen-blatt.de. Bitte denken Sie daran, Ihren Namen und Ihre Adresse zu nennen.

Ihren Combi-Prospekt finden Sie im Innenteil.

Combi

Moin. Frisch. Nebenan.

Gilt nicht für alle Verteilgebiete

Corona-Impfung: Das müssen Allergiker beachten

„Wer einen Heuschnupfen hat, hat kein höheres Nebenwirkungsrisiko“



Wer schon früher Überreaktionen auf bestimmte Medikamente gezeigt hat, sollte sich vor der Corona-Impfung Rat in einer Fachpraxis holen. Foto: avs

sagt Klimek. Gespritzt ist die Dosis aber höher, weshalb mitunter starke Reaktionen auftreten. Die Problematik betreffe nicht alle Allergiker, so Prof. Klimek: „Wer einen Heuschnupfen hat, hat kein höheres Nebenwirkungsrisiko als Menschen ohne Allergie.“

Wer schon einmal allergische Reaktionen auf Medikamente, Abführmittel oder

etwa auf ein Röntgen-Kontrastmittel gezeigt hat, könnte auf Bestandteile in den Impfstoffen reagieren. Bekannte allergieauslösende Stoffe in Medikamenten seien etwa Polyethylen-Glykol, Polysorbat oder Ethylenoxid, so Ludger Klimek.

Betroffene, die schon einmal Überreaktionen auf Medikamente gezeigt haben, sollten sich bei Allergologen

Rat holen. Sie leiten einen unter Umständen an Allergiezentren weiter, die anhand der Allergie des Patienten und der Inhaltsstoffe der Impfstoffe eine Empfehlung geben können, wie Klimek sagt. Zum Beispiel, ob statt Biontech eher Astrazeneca die bessere Wahl ist oder umgekehrt: „Das ist sehr komplex und kann nicht jede Praxis leisten.“ Die Bundes-

zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt klar: Eine bekannte Allergie gegenüber den Inhaltsstoffen des Covid-19-Impfstoffs spricht gegen die Impfung.

Unerlässlich ist es, den Anamnesebogen vor der Impfung korrekt und detailliert auszufüllen, im Zweifel auch mit Hilfe des Allergologen – sodass das Personal im Impfzentrum weiß, worauf es achten muss und gegebenenfalls weitere Abklärungen treffen kann.

Nach der Spritze müssen alle Patienten im Impfzentrum eine Viertelstunde vor Ort bleiben – zur Sicherheit. Sind früher allergische Reaktionen nach der Gabe von anderen Impfstoffen aufgetreten, sollte die Nachbeobachtungszeit laut dem Portal Infektionsschutz.de auf 30 Minuten verlängert werden.

Die schwerste Form der allergischen Reaktion ist der anaphylaktische Schock. „Dieser ist durchaus lebensbedrohlich“, sagt Klimek. Außerdem kann es zu Hautausschlag, Halskratzen oder Juckreiz kommen. Gut zu wissen: Laut BZgA müssen die Impfzentren und die mobilen Impfteams mit einer Notfallsausrüstung ausgerüstet sein, um anaphylaktische Reaktionen schnell behandeln zu können. (avs)

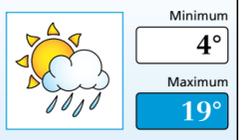
Wanderreise ins Oberengadin

Gütersloh. Die Interessengemeinschaft Engadiner Wanderfreunde unternimmt eine Reise ins Schweizer Oberengadin. Am Donnerstag, 24. Juni, ist Abfahrt mit dem Bus um 5 Uhr an der Herz-Jesu Kirche in Avenwedde. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos, jedoch keine Pflicht, heißt es in einer Mitteilung. Es besteht die Möglichkeit, den Tagesablauf selbst zu planen. Jeder Teilnehmer erhält eine Karte zur kostenlosen Benutzung aller Verkehrsmittel inklusive der Bergbahnen. Auskunft unter Telefon 05241/77574.

Gutscheine bis 31. Mai gültig

Verl. Die Einlösefrist für die Verler Sondergutscheine mit dem von der Stadt finanzierten Fünf-Euro-Coupon wird verlängert. Bis Ende Mai können sie nun genutzt werden. Viele sind aber nicht mehr im Umlauf, wie der Erste Beigeordnete Heribert Schönauer sagte. Von 30.000 Gutscheinen sind 28.013 mit der Verwaltung abgerechnet worden. Rund 700.000 Euro hat die Stadt ausgezahlt.

Das Wetter heute



Was nach A+++ kommt

Kreis Gütersloh gibt Tipps zum neuen Energielabel und zu sparsamen Geräten

Kreis Gütersloh. Mit der neu aufgelegten Verbraucherinformation „Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2021“ und einer umfassenden Online-Datenbank, die kontinuierlich aktualisiert wird, bietet der Kreis Gütersloh Tipps für den Kauf strom- und wassersparender Geräte an.

Die Broschüre und das Onlineportal geben nicht

nur einen Überblick über besonders sparsame Modelle üblicher Bauarten und Größenklassen, sondern informieren auch über das neue EU-Energielabel. Dieses ist seit wenigen Wochen für Fernseher und Monitore, Kühl- und Gefrierschränke, Geschirrspüler, Waschmaschinen und Wäschetrockner im Handel. Die Effizienzklassenverteilung

von A+++ bis D müsse der Einteilung mit Effizienzklassen von A bis G weichen. Damit würden sie aussagekräftiger. Die Bedingungen für die neuen Klassen A und B erfüllt voraussichtlich noch gar kein Kühlschrank. Das soll Hersteller motivieren, noch sparsamere Geräte zu entwickeln.

Die Verbraucherinformation zeigt die Unterschiede

zwischen dem alten und neuen Energielabel auf. Die Informationsschrift und die Online-Datenbank sind im Internet unter www.kreis-guetersloh.de im Bereich Energie und Klima aktuell abrufbar. Die Broschüre kann zudem bei Lena Reimer von der Abteilung Umwelt des Kreises per E-Mail an L.Reimer@kreis-guetersloh.de angefordert werden.

GOLDANKAUF SOFORTIGE BARAUSZAHLUNG

Pfandhaus Gütersloh GmbH

- Seit über 15 Jahren für Sie vor Ort -

Ankauf & Beleihung von:

Münzen, Zahngold, Altgold, Goldschmuck, Uhren, Besteck, Silber, Musikinstrumenten, Autos, Rollern, E-Bikes, Laptops, Konsolen, HiFi-Geräten, Navis, etc.

Telefon: 0 52 41 / 9 61 86 90

www.pfandhaus-gt.de

CARL-MIELE-STR. 1 - gegenüber Betten Beckord

Mo.-Fr. 10^h-13 & 15-17^h Uhr, Mi. nur 10^h-13 Uhr, Sa. 12-14^h Uhr

MIX Markt

Gültigkeit: 12.04. - 17.04.2021*

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

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

Mix Markt 106 OHG
Pfälzer Straße 2
33332 Gütersloh

Schweinenacken ohne Knochen 1 kg 4.84	Schweineschulter wie gewachsen 1 kg 3.19 TV!	Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 3.53	Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.19	Brühwurst, mittelgroß, geräuchert, nach Thorer Art „Kielbasa torunska“ 100 g, 1 kg = 7,90 0.79	Teigtaschen mit 40% Fleischfüllung „Pierogi z miesem“ oder Kartoffelklöße mit 20% Fleischfüllung „Pyzy z miesem“, tiefgefroren je 500 g Btl., 1 kg = 3,10 1.55
Marinierter Schaschlik vom Schweinenacken 1 kg 6.96	Rinderbraten aus dem Bug 1 kg 6.46	Beinscheibe vom Rind 1 kg 4.24	Kartoffeln 5 kg Sack, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung, 1 kg = 0,40 1.99 5 kg	Rot- oder Weißwein aus Moldawien „Staryj Kishinew“ je 0,75 L Fl., 1 L = 4,79 3.59	Eis „Big Family“ (Vanilleschmack 7 x 120 ml und Schoko 3 x 120 ml) im Waffelbecher 1200 ml Pack., 1 L = 2,08 2.49
Putenflügel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.12	Hähnchen-Leber oder -Mägen je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.12	Silberkarpfen oder Flunder, frisch je 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 3.83	Makrelen ohne Kopf, ausgenommen 1 kg, Fanggebiet: Nordostatlantik 7.35		



Das Artenschutzhaus an der Weserstraße in Stemmen ist bezugsfertig. Christian Höppner hat das ehemalige Zuhause der Familien Klemme und Varlemann für Tiere und Pflanzen hergerichtet. Fotos: Lemke

Hier ziehen Vögel und Insekten ein

Ehemalige Villa an der Weser ist jetzt ein Artenschutzhaus

Kalletal-Stemmen. Die Eulen haben es sich auf dem Dachboden gemütlich gemacht. Im ersten Stock wohnen bereits Zaunkönig und Hausrotschwanz. Spatzen sitzen neugierig in den Fenstern. Im Erdgeschoss ist reichlich Platz für Kleintiere, Insekten und Amphibien. Die Renovierung des Artenschutzhauses an der Weserstraße in Stemmen ist abgeschlossen. Jetzt kann das Le-

ben in dem ehemaligen Zuhause der Familien Klemme und Varlemann neu beginnen.

„Wir haben das Artenschutzhaus so hergerichtet, dass möglichst viele Tierarten hier ein Zuhause finden“, sagt der Leiter des Projekts, Christian Höppner. Als Christian und Auguste Klemme das Haus 1932 bauten, wollten sie daraus eine Pension machen. Der Krieg kam

dazwischen. Als die Wirtschaft wieder florierte, lebten hier mehrere Familien. Bis 2013 wohnte Ewald Klemme in dem Haus. 2014 kaufte es Phillip Reese. Der Unternehmer fragte den Landschaftsökologen Christian Höppner, ob es Möglichkeiten gebe, daraus etwas für den Naturschutz zu tun. Der hatte viele Ideen, erstellte Konzepte, ging mit Phillip Reese in die Umsetzung.

Bislang hat die Unternehmensgruppe Reese 38.000 Euro in dieses Projekt investiert. Unter der Leitung von Christian Höppner haben Mitarbeiter des Unternehmens das Haus gereinigt, entkernt und für Tiere und Pflanzen hergerichtet. An der Fassade wachsen jetzt Kletterpflanzen. Nistkästen laden Vögel ein. Fenster stehen offen.

„Kommen sie. Ich zeige ih-

nen alles“, sagt Christian Höppner und führt seinen Besucher in das ehemalige Wohnzimmer mit Ausblick auf das Kieswerk Pampel gegenüber. Der Rolladenkasten über dem Fenster ist angebohrt. „Damit Hornissen einziehen können. Vielleicht kommen auch Wespen oder Brutvögel“, sagt er. Wer sich umsieht, entdeckt Hunderte Details: ein aufgebrochenes Loch in der Decke, Nistkästen in den Ecken, Stroh, Holz und Sandsteine auf dem Boden. „Zwischen den Steinen können Amphibien eine sichere Zuflucht finden“, sagt Christian Höppner. Das Erdgeschoss ist vor allem für Kleintiere gedacht.

Eine alte Holzterasse führt in das erste Stockwerk. „Das haben wir vor allem für Vögel hergerichtet“, sagt Christian Höppner. Vor den offenen Fenstern sind Stahlgitter angebracht. Darauf können Vögel landen, sich drinnen umsehen und entscheiden, was sie machen. Im ehemaligen Bad hatte schon vor der Renovierung ein Hausrotschwanz gebrütet. Doch Unbekannte störten das Weibchen. Heute sichern Kameras das Gebäude.

Auf dem insgesamt 2,3 Hektar großen Grundstück wachsen jetzt 44 neu gepflanzte Obstbäume. Im Frühjahr sollen Rinder am Haus grasen. In fünf Jahren werden die Kletterpflanzen das ganze Haus einhüllen. Christian Höppner bietet auf Anfrage Führungen durch das Artenschutzhaus an. Der 34-Jährige hat sich 2017 mit seinem Unternehmen patrovit selbstständig gemacht.

Weitere Informationen über das Projekt unter: www.patrovit.de



Ein Insektenhotel wartet auf die ersten Bewohner.



Steine, Stämme, Stroh: Das Haus bietet Raum für viele Tierarten.



Das Handyfoto zeigt den Abriss der zerfallenen Doppelgarage.



Der Blick aus dem Fenster: Hinter dem Balkon ist das Kieswerk Pampel zu sehen.

Wer hat Räder abzugeben?

Rheda-Wiedenbrück. Der Verein Pro Arbeit sucht die alten Schätzchen aus den Kellern der Rheda-Wiedenbrücker: Alte und kaputte Fahrräder werden bei von den Mitarbeitern repariert, generalüberholt und dann gegen einen geringen Verkaufspreis vor allem an Geringsverdienere abgegeben. Wer Fahrräder abzugeben hat, kann eine Abholung am Montag und Dienstag, 12. und 13. April, unter Telefon 05242/ 579970 anmelden.

Fit bleiben mit Onlinekursen

Gütersloh. Um trotz der anhaltenden Beschränkungen fit zu bleiben, bietet der Kreissportbund Gütersloh einige Online-Kurse an. Die Angebote reichen von Fitness, Rückentraining über Pilates und Yoga bis zu Aroha. Eine Übersicht finden Interessenten im Internet unter www.ksb-gt.de. Weitere Informationen auch unter 05241/851414.

Prüfung wird verschoben

Gütersloh. Nachdem die Fischereiprüfungen 2020 wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden mussten, hatte die Untere Fischereibehörde beim Kreis Gütersloh gehofft, neue Termine im Frühjahr anbieten zu können. Nach Rücksprache mit Nachbarkreisen hat sich der Kreis dazu entschieden, die Prüfung frühzeitig zu verschieben.

Geschichte von Lars soll Mut machen

Gütersloher Gesicht einer DKMS-Kampagne

Von Andreas Berenbrinker

Gütersloh/Hamburg. Anfang 2019 ist eine Welle der Hilfsbereitschaft durch den Kreis geschwappt. Der gebürtige Gütersloher Lars war auf eine Stammzellenspende angewiesen. In der Isselhorster Sporthalle fand eine große Typisierungskampagne statt. Zwei Jahre später blickt Lars (27) zurück und erzählt von seinen Erlebnissen und Gefühlen. Für die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) hat er einen TV-Spot gedreht.

Ende 2018 wurde bei Lars, der aus persönlichen Gründen seinen Nachnamen nicht in der Zeitung gedruckt haben möchte, Blutkrebs diagnostiziert. „Die Symptome haben sich während meines Master-Studiums in Rio de Janeiro entwickelt“, erinnert er sich an die schwere Zeit in Brasilien.

Unter ärztlicher Begleitung ging es Ende November 2018 zurück nach Deutschland, wo Lars kurz vor Weihnachten die Diagnose Blutkrebs erhalten hat. „Das war im ersten Moment ein Schock. Krebs wird häufig schlichtweg mit dem Tod assoziiert. Ich wusste diese Diagnose zunächst nicht einzuordnen.“

Aber relativ schnell konnte Lars Akzeptanz für seine Krankheit entwickeln und seine gesamte Energie in die Genesung fließen lassen. Er diskutierte mit seinen Ärzten Therapieoptionen, Risiken und Nebenwirkungen, und lernte, die Signale seines Körpers zu lesen. „Das Gefühl zu haben, durch gesunde Ernährung und dosierten Sport einen aktiven Beitrag zur Genesung zu leisten, haben mein Selbstbewusstsein gestärkt und mir zusätzliche Lebensmut gegeben.“

Lars akzeptierte, dass er schwer krank ist und dass das Leben endlich ist. Lars: „Aber ich lerne umso mehr, den Moment zu schätzen und bewusster zu leben.“ Außer einer lebensfrohen Grundeinstellung habe das sehr geholfen, den Wunsch auf Genesung zu manifestieren.

Es passt zu Lars, dass er sein persönliches Glück selbst in die Hand nahm: Die große Typisierungskampagne in der Isselhorster Sporthalle hatte er selbst mit seiner Familie und Freunden initiiert. „Mir war bewusst, dass die Wahrscheinlichkeit, meinen DNA-Zwilling zu finden, äußerst gering war“, sagt Lars.

Aber jeder neu Typisierte könne für einen anderen



Der gebürtige Gütersloher Lars lebt heute in Hamburg. Vor zwei Jahren wurden ihm Stammzellen transplantiert. Der Wahl-Hanseat wirkt nun in einem TV-Spot der Deutsche Knochenmarkspenderdatei mit.

Stammzellenbedürftigen ein Lebensretter sein. Mehr als 1000 Menschen lieben sich im Februar 2019 typisieren. „Als ich diese Masse an Spendern und freiwilligen Helfern gesehen habe, war ich sprachlos und unendlich dankbar.“ Es sei ein sehr emotionaler Tag nach den Wochen im engen Therapiekorsett gewesen. Am Tag vorher habe er noch eine Chemotherapie bekommen. Inzwischen seien zehn der Neuregistrierten aus dem Kreis zu Stammzellenspendern geworden. „Das bedeutet Hoffnung auf ein zweites Leben für zehn Patienten und deren Familien.“

Kurz nach der Aktion hat Lars erfahren, dass der Suchlauf in der internationalen Stammzellenspenderspendenbank erfolgreich war. Schon Anfang März 2019 wurde Lars in der Medizinischen Hochschule Hannover behandelt. In der Klinik wurde das kranke Knochenmark mit einer Hochdosis-Chemotherapie und Ganzkörperbestrahlung zerstört. In der Übergangszeit erhielt der Patient Bluttransfusionen. Lars: „Dennoch war das eine sehr kritische Phase, weil man keinerlei Immunabwehr hat und jeder Infekt lebensbedrohlich sein kann.“ Die Stammzelltransplantation erfolgt per Infusion. „Nach 10 bis 14 Tagen finden die Stammzellen den Weg in die Knochen, wo sie zu Knochenmark reifen und

mittelfristig wieder alle Blutbestandteile in ausgewogenem Maße produzieren“, sagt Lars. Nach der Infusion litt Lars vier Wochen an hohem Fieber. „Das war sehr krafraubend und eine Zeit voller Ungewissheit, weil man die Ursache des Fiebers nicht kannte.“ Auch die folgenden Monate waren kritisch. Insbesondere auf eine keimfreie Ernährung und Infektionsprophylaxe musste geachtet werden.

Lars hat den Kontakt zur DKMS nie verloren. „Ich habe Spaß daran, Menschen durch meine Geschichte ihr Potenzial als Lebensretter aufzuzeigen und ihnen Ängste zu nehmen.“ So habe er schon Vorträge in Unternehmen auch an seiner ehemaligen Schule, dem Städtischen Gymnasium Gütersloh, gehalten. Lars: „Ich spreche sehr offen und unverblümt über das Thema Krebs. Die Menschen brauchen manchmal diese emotionale Ebene, um aktiv zu werden und sich als potenzieller Stammzellenspenders zu typisieren.“ Als die DKMS gefragt hat, ob Lars Lust habe, Teil einer neuen Kampagne zu sein, habe er nicht gezögert. „Ich möchte auch Vorbild sein. Krebs darf kein Tabuthema sein.“ Seit einiger Zeit ist der Wahl-Hanseat in einem TV-Spot auf Youtube zu sehen. „Allein kann man den Blutkrebs nicht besiegen. Der TV-Spot ist mein Beitrag, möglichst viele junge Menschen zu animieren, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.“

Seminar in Feldenkrais

Gütersloh. Der Kirchenkreis Gütersloh bietet ein Seminar in Feldenkrais an. Wer unter Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen leide oder sich entspannter bewegen wolle, könnte mit der Methode, die nach dem Physiker Moshe Feldenkrais benannt sei, die individuellen Bewegungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten verbessern und erweitern, heißt es in der Ankündigung. Die Teil-

nahme ist möglich in fast jedem gesundheitlichen Zustand und in jedem Alter. Eine individuelle Unterstützung bei technischen Fragen könne beim Kursleiter angefragt werden. Dafür könne ein Probetermin vereinbart werden. Der Kurs findet von Montag, 12. April, bis Montag, 10. Mai, von 10.30 bis 11 Uhr (wöchentlich), oder von Montag 17. Mai, bis Montag, 21. Juni (wöchentlich) statt.

Das digitale Training erfolgt über Zoom und wird vom Feldenkrais-Lehrer Meinolf Weismüller geleitet. Weitere Auskünfte zum Feldenkrais-Kursus und zu den Kosten bei Carina Völker unter der Telefonnummer 05241/23485127 oder per E-Mail an erwachsenenbildung@kk-ekvw.de. Dort werden auch Anmeldungen entgegengenommen.

Frauen tanken Kraft

Harsewinkel. Um den Frauen in dieser für viele besonders stressigen Zeit zur Seite zu stehen und eine Auszeit aus dem Alltag zu ermöglichen, bietet die Gleichstellungsstelle der Stadt Harsewinkel einen Online-Workshop unter dem Titel „Frauenentspannungsabende“ an den beiden Freitagen, 16. und 23. April, an. An diesem Tag ausschließlich von und für Frauen rückt die Ruhe

und Entspannung in den Vordergrund. Die Teilnehmerinnen lernen Yogasequenzen und Entspannungsübungen kennen, um Kraft zu tanken für den Alltag. Abgerundet werden die Abende durch Übungen aus dem Mentaltraining. Der Workshop findet jeweils von 17.30 bis 20.45 Uhr statt und wird von Britta Limberg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, und Julia Erling, Yogalehrerin geleitet. Die Teilnahmegebühr beträgt 40 Euro pro Person und beinhaltet einen Wohlfrühbrief und Arbeitsmaterialien. Teilnehmerinnen benötigen eine Internetverbindung und einen ungestörten Raum. Anmeldungen: Marina Schomburg, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Harsewinkel, 05247/935169 oder per E-Mail anmarina.schomburg@harsewinkel.de.

Impressum

Herausgeber: Harald Busse

Chefredakteur: Ulrich Windolph

Chef vom Dienst: Michael Brücker

Redaktion:

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

Telefon: 0521/585-0

Telefax: 0521/585-531

E-Mail: owlsonntag@westfalen-blatt.de

Sport: Oliver Kretsch (Westfalen-Blatt)

Zustellung/Vertrieb:

zustellung-guetersloh@owl-am-sonntag.de

Verlag: Panorama Verlags- und Verlagsgesellschaft mbH

Südbrackstraße 14-18

33611 Bielefeld

Telefon: 0521/585-0

Internet: www.westfalen-blatt.de

E-Mail: wb@westfalen-blatt.de

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

Geschäftsführung:

Frank Best, Marc Zahlmann-Janzen

Verantwortlich für Anzeigen:

Andreas Düning

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

Vertrieb: ZVG Zeitungsvertriebs- und Servicegesellschaft mbH

Vertriebsleitung: Alexander Fischer

Druck: Westfalen-Druck GmbH

Wir verwenden Zeitungspapier mit hohem Altpapieranteil

EISKÖNIG
TIEFKÜHLDISCOUNT

Angebot gültig vom 14.04.21 - 27.04.2021

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

Waldbadstraße 9 · 33803 Steinhagen

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30-19.00 Uhr · Sa. 8.30-17.00 Uhr

Die Grillsaison ist eröffnet !!!

Markenware Südamerikanisches Entrecote ca. 500 g pro kg 9,99	Agro Kaisergemüse, Leipziger Allerlei, Karottenscheiben, Chinagemüse, Porree-Ringe, Zwiebeln 1000 g 1,49
Iska Dorade küchenfertig ausgenommen, 1000 g je 5,55	agrarfrost Kartoffelpuffer 600 g (kg = 1,65 €)
West Fish Forelle küchenfertig ausgenommen, 1000 g 7,99	Crazy Frites 450 g (kg = 2,20 €)
La Miranda White Tiger Garnelen 31/40 geschält und entdarmt, 1000 g 2,59	Genießer-Kroketten 600 g (kg = 1,65 €)
Seawork Thunfisch Filet Portionen 250 g (kg = 10,36 €) 2,99	Back Frites 750 g (kg = 1,32 €) 0,99
La Miranda Muscheln gekocht 1000 g 1,99	Markenware Feinste Himbeer-Sahne-Torte 1773 g 5,55
Bonoca Tintenfischringe 500 g (kg = 3,98 €) 3,49	Feinste Stracciatella-Kirsch-Sahne Torte 1379 g 0,99
Chickentime Chicken Dippers Premium 1000 g je 2,99	Feinste Erdbeer-Panacotta-Kuppeltorte 1478 g 5,55
Hähnchen-Innenfiletspitzen 750 g (kg = 4,65 €) 2,99	Feinste Marzipan-Sahne-Torte 1231 g 0,99
Markenware Chicken Wings 1000 g 2,99	Feinste Wild-Berry-Joghurt-Torte 1191 g (kg = 3,13/4,65 €)
Markenware Schweineschnitzel fertig gebraten, 1000 g 4,99	Markenware Eierlikör-Sahne-Schnitte 388 g 0,99
Iska Stangenspargel 1000 g 2,99	Zitronen-Sahne-Rolle 339 g 0,99
	Cookies-Sahne-Schnitte 388 g 0,99
	Schlagsahne-Sahne-Schnitte 339 g (kg = 2,86/3,27 €)

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

Gutschein

gültig im April 2021

15% Rabatt

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

Einzulösen in der

PLUSPUNKT APOTHEKE BIELEFELD

Niederstr. 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 Doppelabkottung möglich.

Gültig im April 2021

20% Rabatt Gutschein*

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

KRÖNISCHE APOTHEKE

seit 1731

VERTRAUEN DURCH BERATUNG

Inh. Dipl.-Pharm. Matthias Irrgang

Berliner Straße 17 · 33330 Gütersloh

Tel 05241 / 26013 · Fax 05241 / 25896

www.kroenigsche-apotheke.de

*Gilt nicht für Rezeptgebühren und Sonderangebote und ist nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

90% aller Leser nehmen Anzeigenwerbung intensiv wahr.

Quelle: ZMG, Werbekontakte, EyeSquare-Benchmarking 2015

Kleinemas

Familientradition seit 1914

Preis für langjährige Produktqualität

Nackensteaks verschieden mariniert 1kg ab 5,79€	Gehacktes Schwein/Rind gemischt mehrmals täglich frisch 1kg ab 5,29€
Bruchware täglich frisch z.B. Lachsschinken, Bacon, Snackinis u.v.m. 1kg ab 3,99€	Frischer Nacken ohne Knochen 1kg 4,49€
Jubiläumsbratwurst goldprämiiert Stück 100g ab 0,59€	Spießbraten verschieden gefüllt 1kg 5,49€

Kleinemas Fleischwaren GmbH & Co. KG

Industriestraße 35

33415 Verl-Sürenheide

Tel. 05248-921129

DIREKTVERKAUF

MO-SA 9-19 UHR

Schönen Sonntag!

OWL am Sonntag

Sie haben keine OWL am Sonntag erhalten?

Melden Sie sich gerne bei uns:

0521 / 585-555

zustellung-guetersloh@owl-am-sonntag.de

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

Schönen Sonntag!

OWL am Sonntag - Points

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

Avia Tankstelle • Carl-Bertelsmann-Str. 255, Gütersloh • Neuenkirchener Str. 111, Gütersloh • Fürst-Wenzel-Platz 4, Verl	Bäckerei Glasenapp • Friedrichsdorfer Straße 278, Gütersloh • Haller Straße 122, Gütersloh
Star Tankstelle • Paderborner Str. 19, Verl	Spirit Tankstelle • Bahnhofstr. 92, Rietberg
Shell Tankstelle • Berliner Straße 228, Gütersloh • Gütersloher Str. 143, Verl	Sparkasse Rietberg • Bahnhofstr. 39, Rietberg
TS-Bornholte • Bergstr. 16, Verl	Lotto-Toto Alan • Eickhoffstr. 20-22, Gütersloh
Bäckerei Vorbohle • Ostring 11, Rheda-Wiedenbrück	



Puppenbau ist Handarbeit. Hier näht Mona Selje dem Rohling ein Kostüm auf den Leib.

Fotos: Bernhard Pierei

Jede Puppe ist ein Unikat

Mona Selje baut die Spielfiguren für die Dagmar Selje Puppenspiele

Von Uta Jostwerner



Von der Skizze zur Figur. Mit dem Skizzieren beginnt die Ideenfindung, wie eine Figur später einmal aussehen könnte.



Mutter Dagmar und Tochter Mona Selje überlegen gemeinsam, wie das Bühnenbild zu gestalten ist.



Nach einem handgefertigten Schnittmuster erfolgt der Zuschnitt für die Spielpuppe.

Bielefeld. Ein Puppentheater braucht Spielfiguren. Die gibt es nicht von der Stange, sondern sie werden für jede neue Theaterproduktion maßgeschneidert angefertigt. Ob Pippi Langstrumpf, Kaspar, die Olchis, das Traumfresserchen oder der Ritter Rost – welche Figur auch immer in den vergangenen Jahren das Bühnengeschehen der Dagmar Selje Puppenspiele bestimmte, stammt aus der Werkstatt von Mona Selje.

Die Tochter der Puppenspielerin Dagmar Selje ist von Beruf Bühnenmalerin und Raumausstatterin. Ein zweites Standbein, bei dem sie ihre künstlerische Kreativität und ihr handwerkliches Können zusammenführen kann, hat sie im Puppenbau gefunden. Diese Passion ist ihr gewissermaßen in die Wiege gelegt worden. „Ich verbrachte als Kind viel Zeit im Puppentheater meiner Mutter und saß bei ihren Vorstellungen hinter den Kulissen. In unserer kleinen Werkstatt hantierte ich mit Schaumstoff, Styropor, Wolle, Stoff, Holz und Farbe und bastelte kleine Puppen und Tiere“, sagt die 30-Jährige, die mit der Zeit immer besser in diesem Metier wurde und ihr Können durch Fortbildungen bei professionellen Puppenbauern wie Peter Röders und Doris Gschwandner vervollständigte.

Peter Röders ist der Erbauer des Raben Rudi in der ZDF-Kinderserie Siebenstein. Und Doris Gschwandner baut technisch ausgereifte Puppen für internationale Figurentheater. Eine Weile bezog auch Dagmar Selje ihre Spielpuppen bei der in Berlin lebenden Gschwandner. „Irgendwann hatte ich keine Zeit und Muße mehr, meine eigenen Puppen zu bauen. So habe ich jahrelang meine Figurensätze von Doris Gschwandner bezogen. Da sind wahre Werte zusammen gekommen“, berichtet

die Puppenspielerin.

Schließlich übernahm Tochter Mona den Job. Für ein bis zwei neue Produktionen pro Jahr entwirft, gestaltet und baut sie die Figurensätze. Von der Ideenfindung bis zur Fertigstellung benötigt sie etwa 40 Stunden pro Puppe. „Das hängt zum einen davon ab, ob es sich um eine Hand-, Tisch- oder Stabfigur handelt. Zum anderen kommt es darauf an, was die Puppe alles können muss. Soll sie fliegen oder Feuer speien können? Soll sie den Mund, den Kopf und die Hände bewegen können? Es ist viel Experimentierarbeit nötig, bis ich in Absprache mit meiner Mutter einen Rohling gebaut habe“, so Mona Selje.

Erst wenn die Puppenspielerin mit dem Dummy zufrieden ist, erfolgt die Ausgestaltung. Da müssen Köpfe bemalt und Kostüme genäht werden. „Das meiste erfolgt in Handarbeit und ist eine echte Frickelei“, erklärt die Puppenbauerin. Im Anschluss wird das Ergebnis

auf seine Fernwirkung hin untersucht. „Eine Puppe muss auch noch in der letzten Reihe ihre Wirkung entfalten“, weiß die Puppenbauerin.

Haltbarkeit ist ebenfalls ein wichtiges Kriterium, denn die Puppen müssen zahlreiche Vorstellungen überstehen. „Wenn sie die Probenzeit überstanden haben, dann halten sie auch alles andere aus“, weiß Dagmar Selje aus Erfahrung.

Manchmal findet ein Figurensatz nach Jahren wieder den Weg zurück vom Lager auf die Bühne. „Wir hatten zum Beispiel einen Satz mit Tierfiguren, die noch aus der Zeit meines Vaters stammen. Die sind in dem Stück ‚Zoohaus‘ ist es am Schönsten wieder zum Einsatz gekommen. Sie waren unglaublich gut erhalten“, erzählt Dagmar Selje.

Die 58-Jährige ist Puppenspielerin in zweiter Generation. Ihr Vater Hellmut Selje, ein ebenfalls gelernter Raumausstatter, gründete

seine Puppenbühne in den 1960er Jahren. Die erste feste Spielstätte befand sich im Bunker Ulmerwall. Hellmut Selje war als Puppenspieler eine Institution in Bielefeld, der Generationen von Kindern mit seinem Spiel beglückte.

„Puppen selbst gebaut hat er allerdings nie“, weiß Dagmar Selje. Dennoch sind die alten Figuren des Vaters immer noch im Fundus der Dagmar Selje Puppenspiele vorhanden. So zum Beispiel die Figur des Dr. Faustus, die auch heute noch eine imponierende Ausstrahlung entfaltet – auch wenn man ihr ansieht, dass sie einer älteren Generation von Spielfiguren entstammt.

Im Laufe der Jahrzehnte ist eine neue Bühnenästhetik entstanden. Die Anforderungen an die Puppen haben sich ebenfalls verändert. Für die moderne Generation von Spielfiguren steht Mona Selje. Ihr „Gesellenstück“ – Puppenbauer ist kein Lehrberuf – ist der Puck aus Shakes-

peares Sommernachtstraum. „Den habe ich nur so für mich gemacht. Um den Kopf in alle Richtungen bewegen zu können, verfügt der Puck über eine ausgeklügelte Technik mit Kugellager und Gummiband“, sagt die 30-Jährige. „Dieses Tüfteln und Neues kreieren gefällt mir am Puppenbau besonders gut“, sagt Mona Selje.

Mutter Dagmar Selje freut's. „Wir sind ein gutes Team und ich bin froh, dass Mona neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit als Raumausstatterin für mich die Puppen baut.“

Hin und wieder kommt ein Fremdauftrag hinzu. So baute Mona Selje zum Beispiel die Gütersloher Kulturmaskottchen Kulturi und Kulturella als Handpuppen nach. Sie werden bei Museumsführungen mit Kindern als Erklärpuppen eingesetzt. Genau wie beim Puppentheater genießen Kulturi und Kulturella sofort die Aufmerksamkeit der kleinen Museumsbesucher.



Drei Generationen von Spielfiguren: Mit dem Dr. Faustus (links) spielte Hellmut Selje, der Vater von Dagmar Selje, die vor Jahren den Hasen selbst fertigte. Mona Selje entwarf den Puck.

Diese Siedlung schreibt Geschichte

Ausgrabungen an der Oesterweger Straße in Harsewinkel

Von Judith Aundrup

Harsewinkel. Dr. Sven Spiong gerät ins Schwärmen, wenn er die dunklen Flecken, die Schmiedeschlacke, den gebrannten Lehm und die Keramik auf der Ausgrabungsfläche an der Oesterweger Straße betrachtet. Der Leiter der Außenstelle Bielefeld der LWL-Archäologie Westfalen sieht anhand dieser Fundstücke die wieder freigelegte mittelalterliche Siedlung vor seinem geistigen Auge: mindestens 14 Pfostenbauten, zwei Keller von Fachwerkhäusern und wenigstens ein Grubenhaus sowie einen langen Zaun.

Und was sieht der Laie? Freigelegte Gruben, viele kleine Schildchen und dunkle Verfärbungen des ansonsten hellen Sandbodens. Doch wie könnte das größte der

gefundenen Pfostenhäuser mit einer Länge von 35 Metern und den Mittelpfosten in der Karolingerzeit ausgesehen haben? Sven Spiong hat eine Rekonstruktionszeichnung parat, die ein Pfostenhaus und im Vordergrund ein Grubenhaus einer Hofstelle bei Salzkotten-Scharmede zeigt. „So kann man sich das auch in Harsewinkel vorstellen“, erklärt der Leiter der LWL-Außenstelle Bielefeld.

Die Fundstücke werden ausgegraben, dokumentiert und kommen dann ins Zentralmagazin Münster. Dort, wo jetzt gegraben wird, entsteht das Baugebiet Olden Hof. Aus den Reihen der Politik wurde das Aufstellen einer Tafel angeregt, um die mittelalterliche Siedlung nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Wäre denn auch eine dreidimensionale

Visualisierung der kompletten Siedlung des 9. bis 12. Jahrhunderts etwa für Vorträge möglich? Damit sich jeder vorstellen kann, wie das Leben damals dort ausgesehen hat. „Durchaus, aber das kostet natürlich Geld“, sagt die Grabungsleiterin, Archäologin Dr. Eva Manz. Durch die Unmengen an Funden und einige tausend freigelegte Keramik-Scherben, die die Experten anhand der verschiedenen Modelle zeitlich gut datieren können, können die Archäologen bereits jetzt sehr viel rekonstruieren. „Die Bauten lassen sich insgesamt drei Hofarealen zuordnen. Und auch die Aufgabe der jetzt entdeckten Siedlung im späten 12. Jahrhundert ist gesichert. Die Gründe dafür sind jedoch weniger eindeutig. Möglicherweise ist eine Verlagerung der Höfe an den Kirchhof im Rahmen der sich entwickelnden Ortschaft Harsewinkel eine Ursache“, berichtet Sven Spiong beim Rundgang über das rund 9000 Quadratmeter große Ausgrabungsfeld.

Ist denn auch klar, wieviele Menschen dort einst gelebt haben? „Ja, das ist ungefähr einzuordnen. In diesem Bereich haben wahrscheinlich zwischen 60 bis 90 Personen gewohnt. Pro Hof waren es 20 bis 30 – mit den Kindern und den Bediensteten“, erklärt Sven Spiong. Er betont auch, dass es sich um die erste Großgrabung zu einer mittelalterlichen Siedlung im Kreis Gütersloh handelt – mit einer entsprechend großen

Bedeutung nicht nur für Harsewinkel, sondern auch kreisweit.

Und wie geht es jetzt weiter auf dem Ausgrabungsfeld? Die Funde – vornehmlich Keramik, Eisenschlacke und gebrannter Lehm – werden erfasst. Sie kommen zur Außenstelle des Landschaftsverbands Westfalen-Lippe (LWL) nach Bielefeld. Dort werden sie zunächst gesäubert, gesichtet und in eine Datenbank aufgenommen. „Dort schauen wir noch einmal genauer auf die Ausgrabungsstücke. Eine Feindatierung des Bodendenkmals ist so möglich“, sagt der Leiter der Bielefelder Außenstelle, Sven Spiong. Das Ganze nimmt etwa sechs Monate in Anspruch. Danach wäre auch eine Ausstellung der Funde gemeinsam mit den Plänen und Fotos möglich.

Wurden denn Münzen auf dem Areal gefunden? „Leider noch nicht“, sagt Grabungsleiterin Dr. Eva Manz. Und Sven Spiong erklärt: „Zur damaligen Zeit haben die Menschen Acht darauf gegeben, dass sie ihre Münzen bloß nicht verlieren.“

Voraussichtlich bis Ende Juni wollen die Archäologen ihre Arbeiten an der Oesterweger Straße abgeschlossen haben. „Das ist fast schon sportlich“, sagt Eva Manz. Schließlich habe man schon wegen des Schnees nicht arbeiten können. Auch bei Regen und Sturm findet man keine Archäologen des Teams von Archäologie am Hellweg auf dem Grabungs-



So ähnlich haben die Pfostenhäuser auch in der mittelalterlichen Siedlung in Harsewinkel ausgesehen. Diese Zeichnung zeigt

ein Pfostenhaus und im Vordergrund ein Grubenhaus einer Hofstelle bei Salzkotten-Scharmede. Zeichnung: LWL/R. Tintel

feld. Ein Problem ist derzeit auch, dass in den Pfostengruben das Wasser steht. „Eventuell müssen wir das noch abpumpen“, so die Grabungsleiterin.

Der Start für die Erschließungsarbeiten des neuen Baugebiets Olden Hof wird aber nicht verzögert. „Wir graben die Fundstücke zuerst da aus, wo die Erschließungsstraßen entstehen sollen“, erklärt Sven Spiong das Vorgehen. Der Leiter der LWL-Außenstelle berichtet auch von den früheren Funden in der Mähdrescherstadt und nennt einige Beispiele.

Etwa die 1198 erstmals erwähnte Wölanburg südwestlich von Harsewinkel. Dort konnten Ausgrabungen in der Wallburg 1953 die Überreste eines Pfostenhauses und eines Grubenhauses freilegen, so Sven Spiong.

Ferner entdeckte der Archäologe Wilhelm Winkelmann bereits im Jahr 1952 nur 600 Meter östlich von der aktuellen Fundstelle eine weitere Siedlung mit zwei Hausgrundrissen des 9. bis frühen 11. Jahrhunderts. Nördlich der Ems wurde im Jahr 1978 eine weitere Siedlung dieser Zeit entdeckt.



Die Schlacke beweist, dass es eine Schmiede in der Siedlung gab.



Die Archäologen sprechen von einem sehr spannenden Fund: Dr. Eva Manz und Dr. Sven Spiong.

Fotos: Judith Aundrup

Steinhagener Betten- und Matratzen-Service

Marc Wartenberg e.K.

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



Zertifiziertes
Fach-
geschäft

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

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 !!!



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.**

**MEHR
FÜRS GELD**

IHR PLUS⁺ IM FACHHANDEL

www.steinhagener-matratzen.de

Alles für die Grillsaison

Grilltraditionen ferner Länder

Kulturelle Inspirationen



Gegrillter Lauch ist in Asien eine beliebte Speise.

Foto: Pexels

Andere Länder, andere Geschmäcker: Menschen lieben das Reisen in fremde Kulturen. Man lernt neue Dinge kennen, erweitert seinen Horizont und hat zu Hause Beeindruckendes zu berichten. Insbesondere der Esskultur fremder Länder kommt eine große Bedeutung zu. Diverse Kulturen lieben das Grillen mindestens genauso wie die Deutschen. Fleisch am Spieß über offenem Feuer, in Fell gegart oder stundenlang geräuchert: Die Geschmäcker könnten kaum unterschiedlicher sein. Amerika ist zwar nicht das Geburtsland des Grillens, aber die USA brachte den Grill-Kult nach Europa.

Die Amerikaner bevorzugen bei ihren BBQs die Räucher- methode. Hierbei werden oft Unmengen an Fleisch in einem sogenannten Smoker bei indirekter Hitze gegart. Sobald es goldbraun und saftig ist, kommen diverse Beilagen und eine Vielzahl an Saucen hinzu. In Europa sieht es etwas anders aus. In Italien wird eine gro-

ße Platte aus Gusseisen oder Edelstahl direkt auf das Feuer gelegt. Fisch und Meeresfrüchte sind Italiens Favoriten. Die Griechen setzen hingegen auf Souflaki, Bifteki und Gyros und in Frankreich grillt man vorzugsweise Lammfleisch und Camembert. Etwas rustikaler geht es in Argentinien zu. Hier wird oft nicht nur ein Teil des Tieres gebraten, sondern direkt das gesamte. Über Stunden hinweg wird das Tier mit Haut und Haar horizontal über die Feuerstelle gespannt. Das Fleisch soll auf diese Weise weitaus saftiger und geschmackvoller werden.

Deutlich schneller kommt man in Thailand zu einem gegrillten Snack. Vor allem Hähnchenspieße werden auf den Straßen in rollenden Garküchen am liebsten gegrillt. Auch in Korea und Japan ist diese Art des BBQs beliebt. Hier findet man sogar spezielle Grillrestaurants, sogenannte Yakniku-Restaurants, in denen auf im Tisch integrierten Eisenplatten gegrillt wird.

Herzhaft trifft lieblich

Obst und Gemüse auf dem Grill

Für viele Menschen bedeutet gesunder Grillgenuss Obst und Gemüse auf den Rost zu legen. Bei schonender Zubereitung bleiben sogar alle Nährstoffe erhalten. Bananen, Ananas und Pfirsiche sowie Paprika, Zucchini und Pilze lassen sich hervorragend grillen. Erstere haben zudem den Vorteil, dass sie sich besonders als Dessert eignen. Kombiniert mit Honig oder Vanilleeis stellen die gegrillten Früchte ein perfektes Dessert dar.

Darüber hinaus ist Obst eine delikate Beilage zu Fleischgerichten und eignet sich ebenso für geschmacksintensive Füllungen. Sowohl beim Obst als auch Gemüse sollte man saisonale Produkte bevorzugen. Hierbei profitiert man von reiferer Frische und maximalem Geschmack. Bei importierten Früchten wie Bananen oder Ananas ist das zwar schwer umsetzbar, aber mit regionalen Produkten wie Äpfel oder Birnen ist man stets gut beraten. Die Zubereitungsmöglichkeiten sind

vielfältig: mundgerechte Stücke am Spieß, gefüllt und im Ganzen oder in Scheiben geschnitten. Die Art der Zubereitung ist bei Obst und Gemüse ähnlich. Was bei klassischen Gemüsespießen funktioniert, funktioniert somit auch mit Früchten. Wer es deftiger und dennoch gesund mag, kann ganze Tomaten mit Frischkäse füllen und diese auf den Grill legen. Hierzu muss man lediglich die Tomate oben aufschneiden und diese mit dem Käse füllen. Das Tomatendeckchen kann mit einem Zahnstocher fixiert werden. Auf diese Weise bleiben Tomate und Käse verbunden, sobald sie erhitzt werden.

Bei gegrilltem Obst und Gemüse sorgen Marinaden für unwiderstehliche Aromen. Neben Honig und Säften lassen sich auch Kokosflocken, Nüsse, Zimt, Minzblätter, Karamell und Schokoladenstreusel für Füllungen oder schmackhafte Ergänzungen einsetzen. Gegrilltes Obst zum Dessert wird somit zum krönenden Abschluss jedes BBQs.



Landfleischerei M. Klaus

Besuchen Sie uns auf den Wochenmärkten in Ihrer Region:

Dienstag: Harsewinkel..... 8:00-12:00
 Donnerstag: Steinhagen..... 14:00-18:00
 Freitag: Halle Westf. 7:00-12:30
 Freitag: Bielefeld Ostmarkt..... 7:00-12:30
 Samstag: Bielefeld Schildesche 7:00-13:00



Westbarthauer Straße 66 • 33775 Versmold/Bockhorst
 Tel: 05421 / 41 08 • Fax: 05421 / 93 35 11
www.die-landfleischerei.de

www.grillstar.de

facebook.de/grillstar

Grillstar.de

the famous BBQ & Grill store

Der größte Grillshop in OWL!
 Die Grillausstellung!
 In Gütersloh Direkt an der B 61!
 Hier kauft man seinen neuen Grill!
 Die Grill & BBQ Erlebniswelt



WIR BIETEN AUCH
GRILLSEMINARE
 FÜR EINSTEIGER & FORTGESCHRITTENE

Grillstar.de GmbH • Berliner Str. 504 • 33334 Gütersloh
 (An der B61 zwischen Bielefeld und GT)



Kleinemas

Familientradition seit 1914

Nackensteaks verschieden mariniert 1kg ab 5,79€	Gehacktes Schwein/Rind gemischt mehrmals täglich frisch 1kg ab 5,29€
Bruchware täglich frisch z.B. Lachsschinken, Bacon, Snackinis u.v.m. 1kg ab 3,99€	Frischer Nacken ohne Knochen 1kg 4,49€
Jubiläumsbratwurst goldprämiert Stück 100g ab 0,59€	Spießbraten verschieden gefüllt 1kg 5,49€

Kleinemas Fleischwaren GmbH & Co. KG
 Industriestraße 35
 33415 Veri-Sürenhede
 Tel. 05246-921129

DIREKT | VERKAUF

MO-SA 9-19 UHR

Gelenkgesundheit im Alter

So können Sie Knorpel und Knochen stärken



Im Alter wird der Bedarf an essenziellen Nährstoffen durch die Ernährung oftmals nicht mehr gedeckt – die Gelenke bekommen nicht mehr ausreichend „Nahrung“, um ihre Aufgaben reibungslos erfüllen zu können. Zeit, etwas zu tun! In Rubaxx Gelenknahrung (exklusiv in Apotheken erhältlich) sind wichtige Mikro-Nährstoffe zur Unterstützung der Gelenkgesundheit enthalten. So fördert z. B. Ascorbinsäure die Funktion von Knorpel und Knochen und Phyllochinon trägt etwa zum Erhalt gesunder Knochen bei. Außerdem enthält Rubaxx Gelenknahrung vier wichtige körpereigene Gelenkbausteine. **Unser Tipp:** Einfach 1x täglich ein Glas Rubaxx Gelenknahrung.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Gelenknahrung
(PZN 14290705)



www.rubaxx.de

Dieses Cannabis Öl erobert Deutschland

NEU: Jetzt mit verbesserter Rezeptur

Rauschfreies Cannabis? Ja, das gibt es: als Cannabis Öl von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx (Rubaxx Cannabis Öl – jetzt neu mit verbesserter Rezeptur). Wir klären auf, was dahinter steckt.

Cannabis gilt als eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Wissenschaftlern ist es gelungen, aus den Samen einer speziellen Cannabispflanze ein wertvolles Öl zu gewinnen (Rubaxx Cannabis Öl). Das Geniale:



Cannabissamen haben keine berauschende Wirkung!

Mit Vitaminen für Muskeln und Immunsystem

Jetzt wurde die Rezeptur von Rubaxx Cannabis Öl noch verbessert und mit hochwertigen Vitaminen für Muskeln, Knochen und das Immunsystem angereichert. Vitamin D spielt eine essenzielle Rolle für den Erhalt einer normalen Muskelfunktion und normaler Knochen. Zusätzlich trägt es zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ebenfalls in Rubaxx Cannabis Öl enthalten: Vitamin E. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, d.h. es wirkt als Radikalfänger der Schädigung von Körperzellen entgegen.



Cannabissamen gelten als nicht berauschend

Höchste Qualität in Tropfenform

Rubaxx Cannabis Öl wurde speziell für den täglichen Verzehr hergestellt.

Sowohl die Herstellung als auch die Abfüllung finden nach strengsten deutschen Qualitätsstandards statt. Weiterer Pluspunkt: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Schon gewusst?

Rubaxx Cannabis Öl enthält jetzt wertvolles Vitamin D für Muskeln, Knochen und Immunsystem sowie Vitamin E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress*.

Tipp unserer Redaktion

Cannabis-Öl-Produkte gibt es inzwischen viele im Internet. Verwender sollten jedoch darauf achten, dass diese unter strengsten Qualitätsstandards hergestellt werden – für einen sicheren Konsum.

Hier bieten sich Präparate aus der Apotheke an, z. B. das Cannabis Öl der Qualitätsmarke Rubaxx. Es ist frei verkäuflich erhältlich und für den täglichen Verzehr geeignet.



Verbesserte Rezeptur

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis Öl
(PZN 15617485)



www.rubaxx-cannabis.de

*Vitamin D: trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin E: trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

Thema Nervenschmerzen

Taube Zehen? Kribbelnde Schmerzen im Fuß?



Oft stecken Nervenschmerzen dahinter

Das kann helfen!



Brennende Schmerzen in Beinen und Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Stoffwechselstörungen wie z. B. Diabetes können die Nerven reizen oder sogar schädigen und so die Beschwerden – sogenannte Nervenschmerzen – hervorrufen.

Nervenschmerzen richtig behandeln

Bisher griffen Betroffene meist zu klassischen Schmerzmitteln, sogenannten NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner in der aktuellen Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie ausdrücklich ab! Der wahrscheinliche Grund: Viele klassische Schmerzmittel bekämpfen

Entzündungen, die häufig nicht die Ursache von Nervenschmerzen sind. Wirksame Hilfe bietet hingegen das rezeptfreie Arzneimittel Restaxil.

5-fach-Wirkkraft bei Nervenschmerzen

In Restaxil steckt die Kraft aus gleich fünf Arzneipflanzen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben. So kommt der Wirkstoff Iris versicolor z. B. bei der Behandlung von brennenden Schmerzen in den Füßen zum Einsatz. Das Geniale: Die natürlich wirksamen Arzneitropfen haben auch bei einer langfristigen Einnahme keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



So kann Restaxil Betroffenen dabei helfen, ihre Nervenschmerzen längerfristig Schritt für Schritt in den Griff zu bekommen. **Nicht umsonst ist Restaxil das meistverkaufte Arzneimittel bei Nervenschmerzen in Deutschland.** Überzeugen auch Sie sich von den natürlich wirksamen Arzneitropfen!



„Einfach super! Ich konnte endlich durchschlafen, ohne mit Schmerzen in den Füßen mindestens zweimal aufzuwachen. Lässt sich leicht und ohne negativen Geschmack einnehmen, bin begeistert.“
(Renate J.)

JETZT 10€ SPAREN

Beim Kauf der Restaxil Tropfen 10€ Sofortrabatt auf das Restaxil CBD Gel erhalten.



Restaxil Tropfen
(30ml: PZN 12895108 oder 50ml: PZN 11222324)



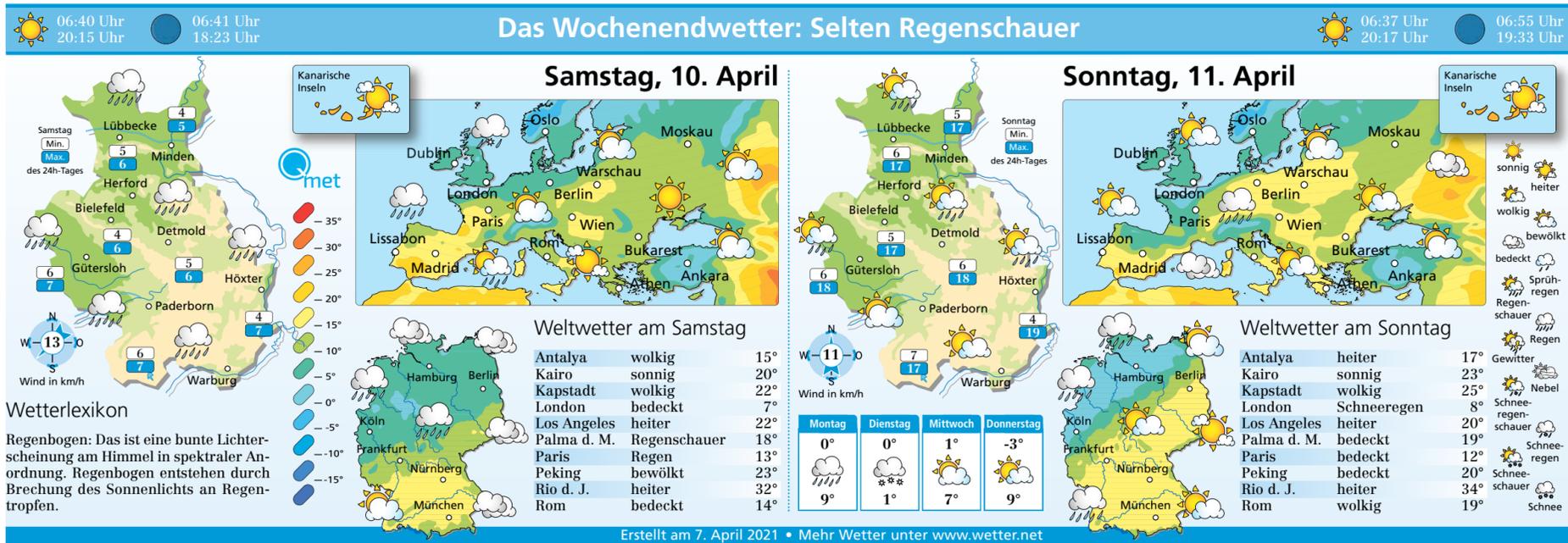
Restaxil CBD Gel (PZN 16198903)

Für Ihre Apotheke
Aktionsbedingungen: Beim Kauf einer Restaxil Tropfen Packung erhalten Sie bei Abgabe dieses Original-Coupons 10€ Sofortrabatt auf den Verkaufspreis von Restaxil CBD Gel. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Pro Produktkauf ist jeweils ein Coupon einlösbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. Vervielfältigungen sind nicht gestattet. Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken in Deutschland eingelöst werden. Aktionszeitraum: 18.03.2021 bis 31.05.2021 **Funktioniert die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem:** Einfach Kassenbonn auf www.couponplatz.de/service hochladen und Rabatt erhalten. • www.restaxil.de



Hinweise für die Apotheke: Ihre Regulierungsformulare und Rücksendeküverts für das Jahr 2021 haben Sie bereits von acardo erhalten. Bitte senden Sie die gesammelten Coupons inklusive der Kassenbelege in den von acardo zugesendeten Rücksendeumschlägen bis 30.06.2021 an die acardo group ag.

*Absatz nach Packungen, rezeptfreie Arzneimittel bei Nervenschmerzen; Quelle: Insight Health, MAT 12/2020 • *Schlereth T. et al., Diagnose und nicht interventionelle Therapie neuropathischer Schmerzen, S2k-Leitlinie, 2019, in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 01.12.2020) • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert • Restaxil CBD Gel ist ein Kosmetikum.
RESTAXIL Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthermia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). www.restaxil.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • Restaxil GmbH, 82166 Grafelfing



Dorothea Fletcher gilt weltweit als eine der besten Tina-Turner-Doppelgängerinnen. Foto: COFO Entertainment

Tina Turner bleibt die Beste

Hommage an Rock-Ikone: neuer Termin

Bielefeld. Das Beste von Tina Turner gibt es in Bielefeld erst 2022. Der Termin von „Simply the Best – Die Tina Turner Story“ ist von Donnerstag, 15. April 2021, auf Sonntag, 9. Januar 2022, verlegt worden. Tickets behalten Gültigkeit.

Die Hommage an die Rock-Ikone ist 2020 ausgezeichnet als „Best Musical Tribute Show“ bei den „Reel Awards“ in Las Vegas. „Simply the Best“ schildert mit viel Live-Musik und Szenen

das bewegte Leben von Anna Mae Bullock: von Anfangserfolgen, der harten Zeit mit ihrem drogensüchtigen und gewalttätigen Ehemann Ike Turner, dem Scheitern einer großen Liebe bis zu ihrem Neuanfang in den 1980er Jahren und der Filmmusik zu „James Bond – Goldeneye“ Mitte der 1990er.

Inspiriert von der Ausnahmekünstlerin schafft es Dorothea „Coco“ Fletcher, den Weltstar perfekt zu imitieren.



Singt „Herr Schröder“ am Ende der Stunde wirklich „Atemlos durch G8“? Foto: Robert Maschke

Videobeweis im Klassenzimmer

„Herr Schröder“ diskutiert Schulfragen

Bielefeld. Mit seinem Programm „Instagrammatik – Das streamende Klassenzimmer“ wollte „Herr Schröder“ am Freitag, 16. April 2021, in der Stadthalle Bielefeld auftreten. Situationsbedingt wird sein Auftritt auf Samstag, 3. Dezember 2022, verschoben. Erworbene Karten behalten ihre Gültigkeit.

Vieles hat sich verändert an der Helene-Fischer-Gesamtschule: Der Medienwagen hat Netflix, die Schulbücher gibt es als Podcast und

betlägerige Schüler werden per Livestream zugeschaltet. Der Lehrermangel wird durch Youtube-Tutorials ausgeglichen: ein Resozialisierungsprogramm mit besseren Klausurergebnissen als je zuvor – das Kultusministerium ist ratlos.

Um „Herr Schröder“ da abzuholen, wo er steht, richtet ihm seine 12a einen Instagram-Account ein. Unter #korrektorensohn2.0 werden wichtigste schulpolitische Fragen diskutiert.

Rheda-Wiedenbrück/Bielefeld. Paul Panzer steckt in der Krise seines Lebens. Und die dauert länger als gedacht. Denn vom Verbot von Großveranstaltungen wegen Corona sind auch Shows seiner „Midlife Crisis“-Tour betroffen. An Ersatzterminen wird gearbeitet.

Für die geplante Show des Comedian in der Bielefelder Stadthalle am Freitag, 23. April 2021, ist mit Montag, 13. Dezember 2021, bereits ein neuer Termin gefunden

„Schließlich unendlich“

Niedeckens BAP feiert 70 & 1 mit ausgewählten Konzerten – eins in Bielefeld

Bielefeld. Eigentlich wollte Niedeckens BAP am 30. März 2021 eine große Geburtstagssause in der Kölner Lanxess-Arena feiern. Aber aus bekannten Gründen musste dieses Vorhaben verworfen werden. Trotzdem bleibt die Idee des Geburtstagskonzerts bestehen und wird nun getreu dem Motto „Niedecken feiert 70 & 1“ am 30. März 2022 nachgeholt.

An den Tagen davor gibt es drei Warm-up-Konzerte, eins davon in Bielefeld und zwar am Sonntag, 27. März 2022, in der Stadthalle.

Bei den Konzerten kommt auch die bewährte BAP-Besetzung wieder zusammen, die auf dem im September 2020 veröffentlichten Album „Alles fließt“ zu hören ist. Auch der genesene Bassist Werner Kopal wird neben Bandgründer Wolfgang Niedecken, Keyboarder Michael Nass, Gitarrist Ulrich Rode, Multi-Instrumentalistin Anne de Wolff und Schlagzeuger Sönke Reich „affrocke“.

Besonders freut sich Niedecken darüber, dass auch die drei Bläser wieder mit dabei sind. Denn Axel Müller (Saxophon), Christoph Moschberger (Trompete) und Johannes Goltz (Posaune) sorgten mit ihrem kraftvoll-dynamischen Spiel bereits bei der letzten BAP-Tournee für neue Klangfarben und mächtig Druck – bestens dokumentiert auf dem Nummer-eins-Album „Live & deutlich“ aus dem Münchner Circus Krone.

Niedecken verrät, dass sie neben alten Hits und neuen Songs auch einige Überraschungen aus der BAP-Schatztruhe ans Tageslicht befördern werden.



Niedeckens BAP will den Rock'n'Roll feiern. Mit einem Liveprogramm, das keine Wünsche offen lässt. Geplant sind Shows, die die Drei-Stunden-Marke überschreiten werden. Foto: Tina Niedecken

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

Paul Panzer: Die Krise hält an

worden. Zuvor heißt er in Rheda-Wiedenbrück sein Publikum willkommen auf der dunklen Seite: am Samstag, 30. Oktober 2021.

Panzer nimmt mit auf eine Reise durch seine schwerste Zeit: Die Kinder sind aus dem Haus, Frau Hilde geht auf Weltreise und er selbst spürt am eigenen Leib, dass die Muskeln schlaffer werden. Von „goldener Mitte“ keine Spur. Zum Totlachen – für jeden, der nicht drinsteckt.

Fernab von Religion und Nationalität

MoTrip plädiert für mehr Miteinander



MoTrip erlebte 2020 einen Karriereschub. Foto: Sascha Haubold

Bielefeld. Erneut muss das Bielefeld-Konzert von MoTrip verschoben werden. Bereits der ursprüngliche Termin am 20. November 2020 wurde auf Freitag, 16. April 2021, verlegt. Doch auch dieser Termin kann nicht gehalten werden. Neuer Termin ist am Dienstag, 8. Februar 2022. Dann präsentiert der Rapper im Lokschnuppen die Songs seines Best-of-Albums „Elemente“, erschienen im Mai vergangenen Jahres.

Seine Musik handelt oft von einer besseren Welt. Der 33-Jährige weiß, dass das auf manche naiv wirken mag. Doch MoTrip hält da-

gegen, dass ein Mensch alleine keine acht Milliarden Schritte gehen könne: „Aber wenn jeder jeweils einen Schritt geht, sind es am Ende acht Milliarden.“ In einer immer öfter gespaltenen Gesellschaft sieht der Rapper mit libanesischen Wurzeln seine Musik als Plädoyer für den Zusammenhalt und das Miteinander fernab von Nationalität und Religion.

MoTrip war Teilnehmer von „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ 2020. In der ersten Sendung gelang ihm gleich der Song des Abends mit seiner Neuintpretation von Max Giesingers „80 Millionen“

Blick auf den Meeresboden

Auf dem Meeresboden unterhalb eines frisch abgebrochenen Eisbergs in der Antarktis haben Forschende eine überraschend große Lebensvielfalt entdeckt. Erste Foto- und Filmaufnahmen hätten ein artenreiches Ökosystem in einer Region gezeigt, die für Jahrzehnte von Eis bedeckt war, teilte das Bremerhavener Alfred-Wegener-Institut (AWI) mit. In der Nähe befand sich das Forschungsschiff „Polarstern“ auf Expedition. Das Tiefsee-Team konnte mit Unterwasserkameras zahlreiche Tiere beobachten, die auf Steinen festsaßen. Auch mobile Arten wie Seegurken, Seesterne, Weichtiere sowie mindestens fünf Fischarten und zwei Tintenfischarten wurden entdeckt. Nur selten gelinge es, vor Ort zu sein, wenn ein Gebiet erstmals mit Sonnenlicht in Kontakt komme. Eisberge wie A 74 brechen laut AWI am Antarktischen Eisschild nur alle zehn Jahre ab. Das sogenannte Kalben ist ein normaler Vorgang.



Die Wissenschaftler der „Polarstern“ nutzten die einmalige Chance für einzigartige Untersuchungen. Foto: Timmermann/AWI



Die Schneeleoparden konnten sich in den vergangenen Jahren in der Mongolei behaupten.

Foto: Pixabay

„Erfolg für den Artenschutz“

Fast 100 Schneeleoparden in der Mongolei

Laut der Tierschutzorganisation WWF leben in der Mongolei rund 1000 Schneeleoparden. Die landesweit erste Erhebung habe eine Zahl von 953 erwachsenen Tieren ergeben, teilte der WWF mit.

„Die Schneeleoparden haben sich in der Mongolei behauptet. Das ist ein großer Erfolg für den Artenschutz“, kommentierte Markus Radday, Referent für die Region beim WWF Deutschland, das Ergebnis der mehr als zweijährigen Zählung. Man dürfe sich nun aber

nicht auf den Ergebnissen ausruhen. „Die neu gewonnenen Erkenntnisse über ihre Verbreitung werden uns künftig dabei helfen, Schutzmaßnahmen noch effektiver und konzentrierter zu planen“, sagte Radday weiter.

Der Zensus im Zeitraum zwischen Mai 2018 und Oktober 2020 habe laut WWF neue Standards im wissenschaftlichen Tiermonitoring gesetzt. So wurden tausende Fotos aus Kamerafallen und Geländebeobachtungen ausgewertet und mit computer-gestützten Modellierungen

kombiniert. Auf Basis dieser Daten wurde der Bestand für das gesamte Verbreitungsgebiet berechnet.

Bisher sei man davon ausgegangen, dass die Zahl der Tiere zwischen 500 und 1000 liegt. Der neue Wert am oberen Ende dieser Schätzung gebe „Grund zum Optimismus“, sagte Radday. Darüber hinaus erbrachte die Erhebung den Nachweis, dass die Fläche des gesamten Verbreitungsgebietes in der Mongolei etwa drei Mal so groß ist, wie bislang angenommen.

Mit geschätzt 4000 bis 6900 Tieren, die in den Hochgebirgen Asiens leben, zählt der Schneeleopard zu den seltensten Großkatzen der Welt.

Insbesondere die Wilderei der Tiere selbst sowie ihrer Beutetiere setzt ihnen zu. Auf der Suche nach Nahrung erlegen Schneeleoparden daher auch Nutztiere, die Hirten in die Berge treiben. Daraus ergeben sich immer häufiger Konflikte zwischen Tier und Mensch, die für die Großkatzen nicht selten tödlich enden.

Tödliche Partner in der Vase

Auch wenn sie beide die klassischen Blumen für deutsche Wohnzimmer sind – Narzissen und Tulpen vertragen sich eigentlich nicht in einer Vase. Auch mit Hyazinthen ist es schwierig. Denn Narzissen und Hyazinthen geben ein Sekret ins Wasser der Vase ab, das die Leitungsbahnen in den Stängeln anderer Pflanzen verstopft. Sie welken dann schneller.

Tipp: Die tödlichen Vasenpartner erst mal jeweils ein paar Stunden alleine in eine Vase stellen und ausbluten lassen. Danach die Stiele gut abwaschen und ohne diese erneut anzuschneiden mit den anderen Frühlingsblühern in ein Gefäß geben.



Hyazinthen, Tulpen und Narzissen haben sich in der Vase nicht zwingend lieb. Foto: Pixabay

EuGH entscheidet sich gegen Leimruten

Die Jagd auf Vögel mit sogenannten Leimruten verstößt grundsätzlich gegen EU-Recht. Das geht aus einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) hervor. Die EU-Richter stellten klar, dass traditionelle Fangmethoden zwar in Ausnahmefällen erlaubt werden könnten. Die Tradition reiche als Begründung für die Genehmigung jedoch nicht aus.

Im Fall der Leimrutenjagd gebe es Alternativen, etwa Vögel in Gefangenschaft aufzuziehen, anstatt sie zu jagen. Die endgültige Entscheidung über ein Verbot muss jetzt der französische Staatsrat treffen. (Rechtssache C-900/19)

Bei der Leimrutenjagd bleiben Vögel an einem mit klebrigem Leim eingeschmierten Ast hängen. EU-

weit ist diese Methode verboten, lediglich in fünf südfranzösischen Départements wird die früher weit verbreitete Methode noch immer angewandt. Zwei Vogelschutzorganisationen hatten die Regelung vor dem französischen Staatsrat angefochten.

Dieser wollte vom Gerichtshof wissen, ob die Leimrutenjagd den Voraussetzungen der EU-Vogelschutzrichtlinie entspreche. Mit seiner Entscheidung weicht der EuGH in Teilen von einem Gutachten ab, das die Generalanwältin Juliane Kokott erstellt hatte. Kokott hatte erklärt, dass der Leimrutenfang nicht zwingend im Widerspruch zu EU-Recht stehe, wenn dem Erhalt der Jagdmethode ein erhebliches kulturelles Gewicht zukomme.

www.westfalen-blatt.de/zusteller

Schönen Sonntag!
OWL am Sonntag

Ihr neuer Nebenjob wartet auf Sie!

Wir suchen ab sofort

Mitarbeiter (m/w/d)

ab 18 Jahren für die Zustellung unserer
OWL am Sonntag
in der Nähe Ihres Wohnorts

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an:
Frau Myriam Vahle
Telefon: 0521 585-564
E-Mail: zusteller@westfalen-blatt.de



Vettel legt Blumenherz an

Wien (avs). Formel-1-Pilot Sebastian Vettel hat sich während des ersten Corona-Lockdowns im vergangenen Jahr in Sachen Ackerbau fortgebildet. „Das Thema Landwirtschaft interessiert mich. Draufgekommen bin ich als Sportler über die Ernährung und die Frage, was muss man essen, damit man fitter wird. Was kann man denn machen, um sich gesünder zu ernähren, um letzten Endes mehr Leistung aus seinem Körper rauszuquetschen“, erzählte der viermalige Weltmeister in diesen Tagen in Wien bei der Vorstellung der Initiative „Bio-Bienen-Apfel“ zur Schaffung von Bienen-Lebensraum.

Aston-Martin-Pilot Vettel ist einer der Projekt-Botschafter. Er erzählte davon, dass er 2020 aus der Praxis auf einem Bio-Bauernhof viel mitgenommen habe. „Es war auf jeden Fall sehr interessant“, sagte der 33-jährige Hesse, der in der Schweiz lebt. Vettel hat im vergangenen Jahr mit seinen Töchtern ein eigenes Projekt begonnen: das Anlegen eines Blumenherzens. „Da ich mich mit einem kleinen Herz nicht zufrieden geben wollte, habe ich das Herz ein bisschen größer abgesteckt“, erzählte Vettel lachend.



Uwe Hünemeier musste verletzungsbedingt beim 1:2 gegen Nürnberg tatenlos zusehen. An diesem Samstag spielt der SCP gegen den VfL Bochum. Foto: Wilfried Hiegemann

Mutmacher trotz Niederlage

Manchester (avs). Manchmal kann man auch aus einer Niederlage Mut schöpfen. Das haben die Fußballer von Borussia Dortmund in der Champions League gezeigt.

Dortmund verlor am vergangenen Dienstag mit 1:2 knapp gegen Manchester City aus Großbritannien. Erst in der 90. Minute fiel das entscheidende Tor für Manchester City. Insgesamt sind die Dortmunder Sportler aber zufrieden mit ihrer Leistung.

„Wir haben einen sehr guten Auftritt hingelegt“, sagte Spieler Mats Hummels. Nach einem Durchhänger in der Bundesliga sind die Dortmunder nun froh, wieder Vollgas geben zu haben. Trainer Edin Terzic sah die Niederlage als Mutmacher: „Wir nehmen sehr viel positive Dinge mit in das Rückspiel.“ Es findet am Mittwoch, 14. April, statt.

Von Matthias Reichstein

Paderborn. Paderborns verletzter Routinier Uwe Hünemeier erlebte den willenlosen Auftritt seiner Teamkollegen wie ein Fan vor dem Fernseher und war nach der 1:2-Niederlage in Nürnberg genauso bedient: „Das war gar nichts! Da dürfen wir auch nichts schönreden. Nürnberg war zwar auch nicht gut, aber williger und gerieriger. Deshalb war der Leistungsunterschied sogar noch deutlicher, als es das Ergebnis aussagt.“

Der 35-Jährige spricht Klartext. Aber nicht, um seine Teamkollegen anzuklagen. Als Mitglied des Spielerats will er vielmehr wachrütteln: „Am liebsten wäre ich schon am Ostersonntag in meinen Fernseher gesprungen und hätte unsere Jungs durchgeschüttelt. Mir hat auch die Körpersprache nicht gefallen. So darf man sich nicht präsentieren, so

darf man die Punkte nicht herschenken und so werden wir auch kein Spiel mehr gewinnen.“ Bei der Ursachenforschung tut sich aber auch Hünemeier schwer. Überzeugt ist er aber davon, dass dieser Auftritt nichts mit der ungeklärten Trainerfrage zu tun hat. Wenn das ein Grund sei, hätte die Mannschaft schon beim FC St. Pauli (2:0) oder gegen den Karlsruher SC (2:2) ihre Leistung nicht so abrufen können. Wobei sich auch der Abwehrspieler in diesem Punkt mehr Klarheit wünschen würde.

In welche Richtung der Trainer tendiert? Da hat auch Hünemeier kein Bauchgefühl, er könnte aber jede Entscheidung nachvollziehen: „Steffen fühlt sich bei uns sehr wohl. Das merkt man jeden Tag. Aber er hat mit dem SCP auch alles erreicht. Ich bin mir in einem Punkt aber sicher: Wenn er gehen würde, wäre es nie eine Entscheidung gegen

den SC Paderborn, sondern für eine neue Herausforderung.“

Die Ostwestfalen stehen an diesem Samstag, 10. April (13 Uhr/Sky), vor der aktuell sportlich größten Aufgabe. Mit dem VfL Bochum kommt der Tabellenführer. Nur sechs Tage nach dem schwachen Auftritt bei den Franken könnte daher Paderborns Prüfung auf dem Platz

kaum schwieriger sein. Pro Partie holt der VfL im Durchschnitt zwei Punkte, kommt mit dem drittbesten Angriff (50 Tore) und der zweitbesten Abwehr (27 Gegentreffer) in die Benteler-Arena. Und gerade jetzt plagen Paderborn auch noch massive Probleme im Abwehrzentrum. Kapitän Sebastian Schonlau ist gesperrt und Uwe Hünemeier noch immer

angeschlagen. Vor dem Heimspiel gegen den Karlsruher SC (19. März) hatte er sich im Training verletzt. Nach einer Kernspintographie wurde bei „Hüne“ eine Einblutung in der Wadenmuskulatur diagnostiziert. Am Dienstagmorgen folgte noch eine Ultraschalluntersuchung. Die neuen Bilder bestätigten Hünemeiers Gefühl, der Heilungsverlauf ist gut.

Hünemeier fühlte sich Mitte der Woche auch schon besser, wollte sich aber nicht unter Druck setzen lassen: „Auch ich stelle mich der Verantwortung. Aber ich kann nur machen, was mein Körper hergibt.“ Das heißt, dass der Innenverteidiger nicht alles riskieren will: „Nach Bochum haben wir noch sechs Spiele. Wenn ich zu früh anfangen und dann für den Rest der Saison ausfalle, hilft das auch keinem.“ Zumal auch Uwe Hünemeier noch nach unten

schaut, solange sein Team die 40-Punkte-Marke nicht geknackt hat: „Wir haben im April noch vier Spiele, darunter Gegner wie Eintracht Braunschweig und den VfL Osnabrück, für die es noch um alles geht. Da müssen wir gewappnet sein.“

Sollte Hünemeier nicht spielfähig werden, wäre Baumgart gezwungen, seine Abwehr erneut umzubauen. Wobei auch die Winterverpflichtung Nicolas Bürgy (Halswirbelverletzung) weiter ausfällt. So wären Arsitote Nkaka und Sebastian Vasiliadis die Kandidaten für den Part im Zentrum neben Marcel Correia. Die beiden haben allerdings auf dieser Position keine Erfahrung. „Jeder hat aber den Anspruch zu spielen, jetzt könnten sich andere zeigen“, sagt dagegen Hünemeier und ist überzeugt: „Es ist egal, wer auf dem Rasen steht. Am Samstag werden wir anders auftreten.“

„Das war gar nichts!“

Paderborns Routinier Uwe Hünemeier erlebte das 1:2 in Nürnberg als Fan vor dem Fernseher

Bochum kommt ohne Zulj

Bei der deutlichen 0:3-Klatsche im Hinspiel schlug „ZZ Top“ zu: Bochums Spielmacher Robert Zulj traf gegen den SC Paderborn doppelt, Torjäger Simon Zoller sorgte für den Endstand. Am Samstag muss der flinke Stürmer (14 Treffer und neun Assists in 25 Spielen) ohne seinen genialen Partner aus Österreich

aufdribbeln: Zulj, der bislang mit zwölf Toren sowie elf Assists eine ähnliche Bilanz vorzuweisen hat, sah im Spitzenspiel gegen Holstein Kiel (2:1) seine fünfte Gelbe Karte und ist gesperrt. Für VfL-Trainer Thomas Reis kein großes Problem: „Wir haben eine so hohe Qualität im Kader, um auch das aufzufangen.“

Homophob, migrationsfeindlich

Hertha BSC stellt Torwart-Trainer Zsolt Petry frei

Berlin (avs). Homophobe und migrationsfeindliche Aussagen haben Zsolt Petry seinen Job als Torwarttrainer bei Hertha BSC gekostet. Wie der Berliner Fußball-Bundesligist in diesen Tagen mitteilte, habe sich die Geschäftsführung „nach intensiver Aufarbeitung“ zur sofortigen Freistellung entschlossen, nachdem der Ungar der regierungsnahen ungarischen Tageszeitung „Magyar Nemzet“ ein Interview gegeben hatte, das den Hertha-Verantwortlichen zuvor nicht bekannt war. In dem am Montag veröffentlichten Gespräch tätigte Petry auch fragwürdige Aussagen zum Thema Zuwanderung und kritisierte den Einsatz des ungarischen Torhüters Peter Gulacsi von RB Leipzig für einen Verein, der unter anderem die Homoehe unterstützt.

Diese Äußerungen des langjährigen Coaches würden „insgesamt nicht den Werten von Hertha BSC ent-

sprechen“, sagte Carsten Schmidt, Vorsitzender der Geschäftsführung des Klubs, stellte aber auch klar: „Er hat zu keiner Zeit homophob oder fremdenfeindlich agiert.“ Der Verein setze sich trotzdem „aktiv für Werte wie Vielfalt und Toleranz ein,



Von 2005 bis 2009 war Zsolt Petry Torwarttrainer beim SC Paderborn 07. Foto: Hörtrich

weil uns diese Werte wichtig sind“, hieß es in einer Mitteilung: „Dies findet sich in den Äußerungen von Zsolt Petry, die er als unser Mitarbeiter öffentlich getätigt hat, nicht wieder.“

Der 54-Jährige, der mit Unterbrechungen seit 2015 bei den Berlinern arbeitet, verteidigte sich in einem Statement. „Ich möchte betonen, dass ich weder homophob noch fremdenfeindlich bin. Meine Aussage zur Einwanderungspolitik bedauere ich sehr und möchte all die Menschen, die bei uns Zuflucht suchen und die ich damit beleidigt habe, um Entschuldigung bitten“, sagte er. Der Ex-Profi verbrachte den Großteil seines Lebens selbst im Ausland und war in Deutschland seit 2005 auch schon Torwarttrainer beim SC Paderborn 07 und bei der TSG 1899 Hoffenheim sowie bei Ungarns Nationalteam, ehe der aktuelle Chefcoach Pal Dardai ihn schließlich nach Berlin holte.

Petry hatte der ungarischen Zeitung gesagt, dass er nicht verstehe, was seinen Landsmann Gulacsi dazu bewegen habe, „sich für Homosexuelle, Transvestiten und Menschen sonstiger geschlechtlicher Identität einzusetzen“. Der Leipziger Gulacsi setzt sich gegen die Einschränkung der Rechte sexueller Minderheiten in Ungarn ein. Der 30-Jährige kritisierte bei Facebook zuletzt das Ende Dezember verabschiedete Gesetz, durch das homosexuelle Paare keine Kinder adoptieren dürfen. „Ich stehe für Regenbogenfamilien! Sprechen wir uns gegen Hass aus, lasst uns akzeptabler und offener sein!“, schrieb Gulacsi: „Alle Menschen haben das Recht auf Gleichheit.“

Dieser Meinung stimmte Petry offensichtlich nicht zu und ließ bei „Magyar Nemzet“ durchblicken, dass er generell eine sehr konservative Linie vertritt. Auch beim Thema Migration.

„Ein starkes Zeichen“

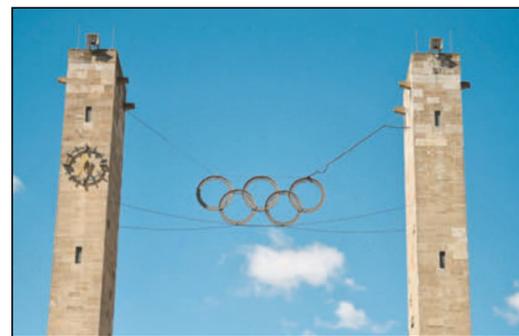
Überlegung: Olympia 2036 in Berlin und Tel Aviv

Berlin (avs). Berlins Innensenator Andreas Geisel steht der Idee einer gemeinsamen Bewerbung von Berlin und Tel Aviv um die Olympischen Spiele 2036 aufgeschlossen gegenüber. Dies wäre „natürlich ein starkes Zeichen für Frieden und Völkerverständigung – im vollen Bewusstsein unserer schmerzlichen Geschichte und dem scheußlichen Missbrauch der olympischen Idee durch die Nationalsozialisten“, sagte der SPD-Politiker der „Berliner Morgenpost“. Tel Aviv und Berlin stünden „für Weltoffenheit, Freiheit und Toleranz. Das sind die Botschaften, die von einer gemeinsamen Bewerbung für Olympische Spiele ausgehen.“

Richard Meng, Präsident der Deutschen Olympischen Gesellschaft Berlin, und Frank Kowalski, Geschäftsführer und Organisationschef der Leichtathletik-EM Berlin 2018, hatten vorgeschlagen, Berlin und Tel Aviv

sollten sich gemeinsam um die Ausrichtung bewerben. Israels Olympisches Komitee begrüßte die Idee, die Spiele 2036 in Berlin zu veranstalten. Es reagierte allerdings nicht konkret auf den Vorschlag. Berlin und Tel Aviv sollten sich gemeinsam um die Ausrichtung der Spiele bewerben.

„Die Olympischen Spiele in Berlin abzuhalten, 100 Jahre nach Hitlers Olympischen Spielen 1936, wird uns alle an die dunklen Zeiten erinnern, die wir erfahren haben, und der Welt eine starke Botschaft senden von den Werten, die wir aufrechterhalten müssen“, hatte das NOK mitgeteilt.

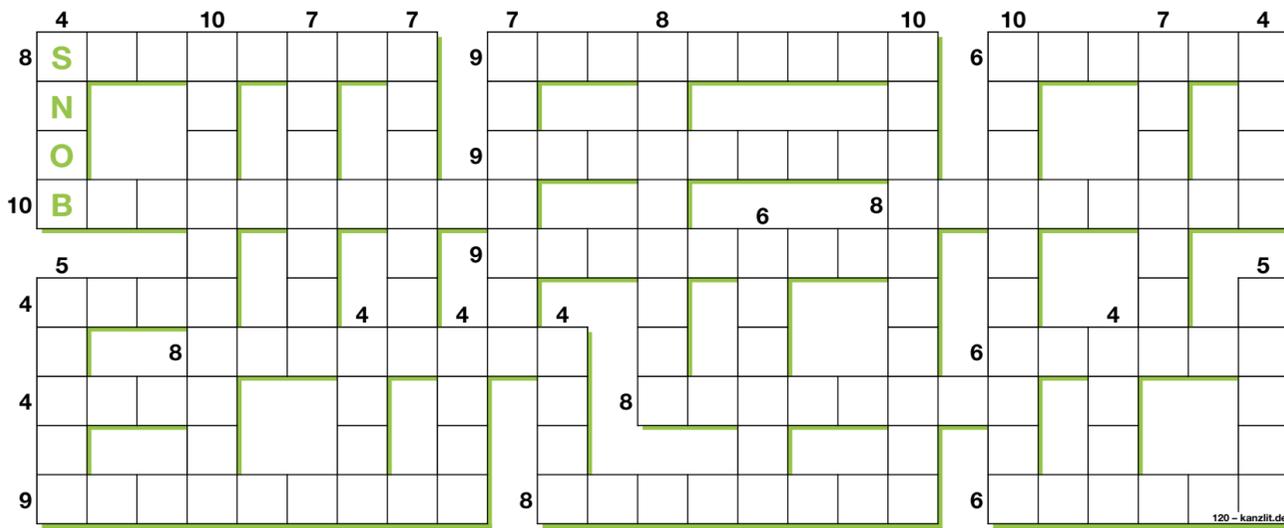


1936 missbrauchten die Nationalsozialisten die olympische Idee. Der Star der Spiele in Berlin wurde Jesse Owens. Foto: avs

Rätsel

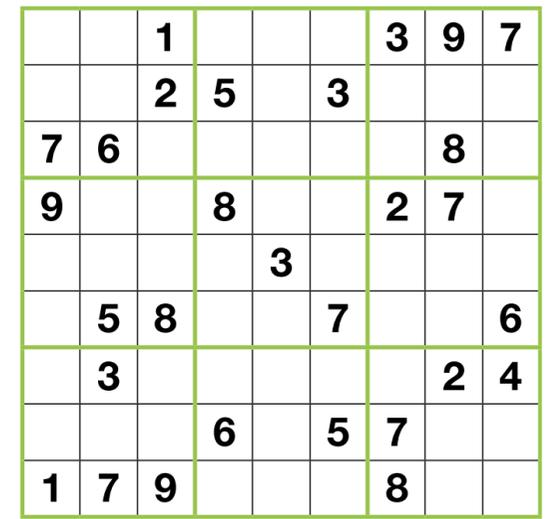
Nr. 15, Samstag, 10. April 2021

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



- 4 BUCHSTABEN: ANNO – DEIN – ERST – GANZ – GLUT – KOKS – WEST
- 5 BUCHSTABEN: DRAMA – ETWAS
- 6 BUCHSTABEN: EIGNER – GEIZIG – RAZZIA – SPATEN
- 7 BUCHSTABEN: KNIPSEN – LEISTEN – STROMAB – ZWINGEN
- 8 BUCHSTABEN: ABTSSTAB – ALLOTRIA – INBRUNST – SANDBANK – SCHAMLOS – SERENADE
- 9 BUCHSTABEN: ITALIENER – KAKAOBAUM – SPARKONTO – STATUS QUO
- 10 BUCHSTABEN: ABSEITSTOR – BOXENSTOPP – GELBFIEBER – MARIONETTE

SUDOKU
Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte sowie in jedem 3x3-Feld nur ein Mal vorkommen.



AUFLÖSUNGEN DER LETZTEN RÄTSEL

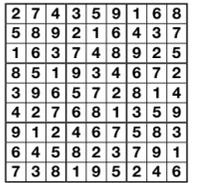
GITERRÄTSEL



ZAHLENKREUZWORTRÄTSEL

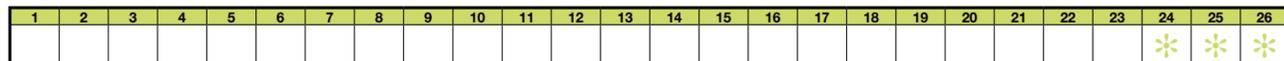
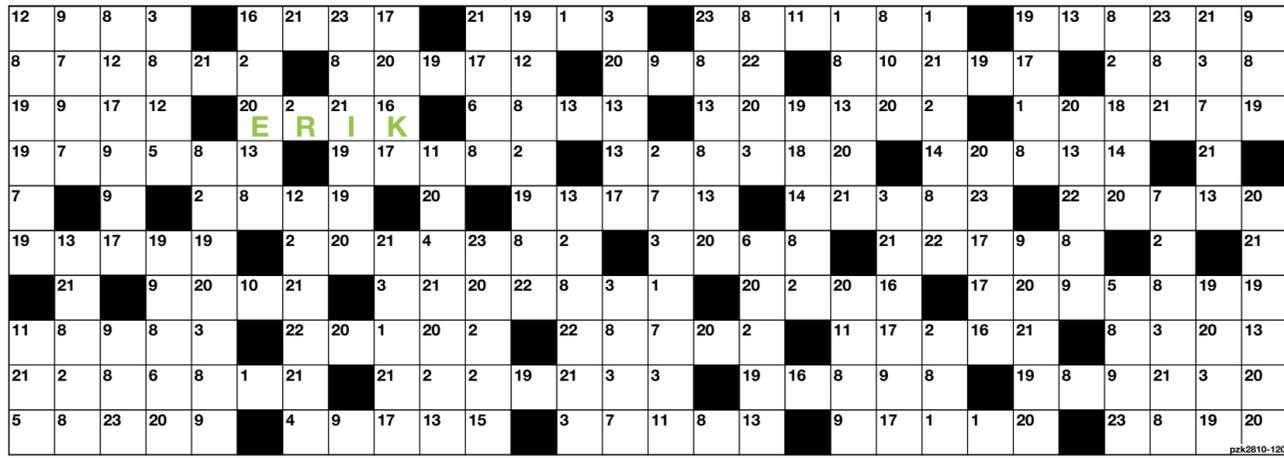


1=H, 2=N, 3=F, 4=R, 5=S, 6=E, 7=W,
8=Z, 9=I, 10=L, 11=G, 12=K, 13=A,
14=D, 15=U, 16=O, 17=M, 18=B,
19=Y, 20=T



SUDOKU

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



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

Beilagenhinweis

Teile unserer heutigen Ausgabe enthalten Prospekte dieser Firmen:

- Aldi
- Edeka
- Lidl
- Marktkauf
- Netto
- Famila
- Hit-Lebensmittel
- Rewe
- Markant
- Raiffeisenmarkt Brakel
- Dm drogeriemarkt
- Combi
- Jawoll
- WEZ
- Philipps
- Tvtv XXL
- Trink Gut

Fressnapf
Globus Baumarkt
W & H Diemel Baumarkt
Bäckerei Schmidt
Team Gruner
Postenbörse
Aral-Center
Hellweg Baumarkt
Rossmann
Getränke Hoffmann
Telecomfort
Hagebaumarkt
B1 Baumarkt
Toom Baumarkt
Denn's Biomarkt
Meyer & Zander Küchenfachmarkt
Jebahi
Telefonundmehr

Wir bitten um Beachtung.

Auflösung des Rätsels der vergangenen Woche

Gewinnspiel

Eine Woche Urlaub in Osttirol



Der Moarhof liegt am Stadtrand von Lienz. Foto: Zloeb

Lienz ist der Hauptort der Region Osttirol, nicht weit von der Felbertauernstraße entfernt. Ewas außerhalb des Stadtzentrums findet sich das 4-Sterne-Hotel Moarhof. Die Gastgeber Helga und Peppo Winkler haben die besten Tipps auf Lager, schließlich ist das Hotel offizieller Partner des Nationalparks Hohe Tauern. Dank des ausgedehnten Frühstücksbuffets starten Gäste gut in den Tag in der Osttiroler Bergwelt. Zurück im Hotel lockt der Wellnessbereich zum Relaxen und Lockern der Muskeln. Pool, Alpinarium, Saunalandschaft, Dampfbad und Infrarotkabine sowie diverse Massage-Anwendungen sorgen für Entspannung. Wir verlosen sechs Übernachtungen für zwei Personen im 4-Sterne-Hotel Moarhof mit Halbpension. Der Gutschein ist zwei Jahre gültig und je nach Verfügbarkeit einlösbar. Eigene Anreise, Felbertauern-Maut gratis. www.hotel-moarhof.at

Rufen Sie an

Nennen Sie das Stichwort „Felbertauern“
☎ **0137/822 702 575**
Teilnahmeschluss ist
Freitag, 16. April
Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz Deutsche Telekom, mobil abweichend. Die Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet: www.westfalen-blatt.de/datenschutz. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Felbertauernstraße verbindet Täler und Menschen

Der schönste Weg in den Süden

Auto- und Motorradfahrer sowie Camper nutzen seit knapp 55 Jahren die Felbertauernstraße über den Alpenhauptkamm, um staufrei nach Osttirol, Kärnten oder an die Adria zu gelangen.

Die Felbertauernstraße ist nicht nur der schönste Weg in den Süden. Sie ist auch Osttirols Lebensader, führt mitten durch die Region, verzweigt sich in diverse Täler. Dort finden Gäste nicht nur Ursprünglichkeit, sondern auch Komfort. Dabei hat jedes Tal seine ganz spezielle Schönheit. Man kann so in den Urlaub fahren: Rein ins Auto, rauf auf die Autobahn, so lange wie möglich geradeaus fahren, ankommen. Es geht aber auch so: In Mittersill im Salzburger Land auf die Felbertauernstraße abzweigen. Beidseitig der Fahrbahn zeigen sich bald die ersten der über 3000 Meter hohen Berge des Nationalparks Hohe Tauern. Es geht bergauf, aber nicht steil. Zu mehr als der Hälfte dreispurig ausgebaut, führt die Straße nach Matri in Osttirol und lädt dazu ein, im Genusstempo zu fahren. Einfach mal runter vom Gas, vielleicht sogar die Klimaanlage ausmachen und das Fenster auf. Und unbedingt den Blinker setzen. Denn links und rechts von der Felbertauernstraße warten viele Erlebnisse. Zum Beispiel im Bergsteigerdorf Kals am Großglockner auf 1325 Metern. Der höchste Berg Österreichs lockte im späten 18. Jahrhundert die ersten Alpinisten an; heute steht der „König Großglockner“ immer noch hoch im Kurs. Aber es muss nicht immer der (höchste) Gipfel sein, im Talbereich gibt es rund 250 Kilometer ausgedehnte Spazier- und Wanderwege, die auch von unten ein überwältigendes Panorama auf Schober-, Glockner- und Granatspitzgruppe bieten. Außer der beeindruckenden Natur im Nationalpark Hohe Tauern erleben Gäste hier Brauchtum und bäuerliche Kultur. Und die Kaiser Bergführer, die auf mehr als 150 Jahre Alpinkompetenz zurückblicken, haben in ihrem umfangreichen Sommerprogramm auch E-Bike- und Hike-Touren. Im ursprünglichen Defereggental dagegen ist die Kraft des Wassers allgegenwärtig. So wie die Felbertauernstraße als Lebensader der Region gilt, kommt hier der Schwarzach eine wichtige Rolle zu. Der ungezähmte Naturfluss ent-



Auf knapp 40 Kilometern verbindet die Felbertauernstraße Mittersill im Land Salzburg und Matri in Osttirol. Foto: Martin Luggner

springt auf 2480 Metern am Fuße des Schwarzachkees und ist ein Paradies für Fliegenfischer, Kanuten und Kajakfahrer und Erholungssuchende. Familien lassen sich von einer Schatzkarte zu besonderen Orten wie verwunschenen Bergseen, Mühlen, einem Wasserspielplatz und zu dem Deferegger Heilwasser führen. Letzteres entspringt aus einer jodhaltigen Natriumchlorid-Sole-Heilquelle, ist mehrere Hunderttausend Jahre alt und wird aus einer Tiefe von 1900 Metern gepumpt. „Wir haben nichts und davon das Schönste“, heißt es augenzwinkernd im Villgratental. Die alten Holzhäuser mit den steil abfallenden Bergwiesen, die nach wie vor von Hand gesenst werden, versetzen den Urlauber in eine gewisse Altrömantik – die allerdings mit dem traditionellen Alltag im bergbäuerlich geprägten Hochtal wenig gemein hat. Die von Seilbahnen unberührten Villgrater Berge, die aus der Vogelperspektive ein Herz bilden und die beiden Bergsteigerdörfer Außervillgraten und Innervillgraten umschließen, sind ein Anziehungspunkt für Wanderer, Bergsteiger und Mountainbiker. Tipp: Auf dem Herz-Ass-Gebirgsanamaweg kann man den Herzschlag der Alpen spüren. Wer alle fünf Etappen macht, wird von 50 Gipfeln begleitet, aber auch wer

nur sich nur eine vornimmt, wird von der einzigartigen Natur- und Kulturlandschaft sowie den überwältigenden Panoramablicken über die Ostalpen belohnt. Egal, in welches Tal man von der Felbertauernstraße abbiegt – bis zum nächsten Erlebnis ist es nie weit.

Über die Felbertauernstraße

Die einfache Fahrt kostet 11 Euro, wer sich vor Beginn der Reise ein ADAC-Vorteilsticket kauft, zahlt hin und zurück 20 Euro. Weil bei der Maut kein Unterschied zwischen Pkw, Wohnmobil, Camping-Bus oder -Gespann gemacht wird, ist die Route besonders für Camper interessant. Übrigens: Die Felbertauernstraße ist von etwaigen Fahrverboten in Tirol nicht betroffen. Es geht für PKWs – ohne zusätzliche Autobahngebühr – über die Ausfahrt Kufstein Süd. www.felbertauernstrasse.at

Herzlichen Glückwunsch

Die Reise an den Ochsenkopf hat Reinhard Erke aus Emsdetten gewonnen. Wir gratulieren herzlich.

179 € pro Person im DZ

SCHWERIN – Preiskracher Auszeit

Erkunden Sie die mecklenburgische Landeshauptstadt mit ihrem Wahrzeichen, dem malerischen Schloss, und entspannen Sie rund um die Schweriner Seen. Sie verbringen drei Nächte im 4* NH Hotel Schwerin, das durch seine verkehrsgünstige Lage den idealen Ausgangspunkt für Ihre Entdeckung der mecklenburgischen Hauptstadt darstellt.

Eingeschlossene Leistungen:

- 3 Nächte im 4* NH Hotel Schwerin
- 3 x Frühstück
- 3 x Abendessen als 2-Gänge-Menü
- Freie WLAN-Nutzung
- Buchen ohne Risiko: Für Reiseternine bis Ende 2021 ist eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung bis 8 Tage vor Anreise möglich.

Reisezeitraum:
10.05. – 29.12.21
Sperrdaten vorhanden

Reisepreise:
179,- Euro pro Person im DZ
229,- Euro pro Person im EZ

Veranstalter: HKR GmbH, Große Str. 17-19, 49074 Osnabrück

NORDSEE

INSEL SYLT

Westerland, FeWo's im EFH, 2 u. 4 Pers., 300 m Strandnähe, ☎ 01 77/7388241

INSEL NORDERNEY

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

HOLST. OSTSEE

Grömitz, FeWo, 2-5 P. ☎ 01 70/58 22 857

MECKLENB. OSTSEE

Seeb. Kühlungsborn Nh. FeWo, Seeblick, www.gutspark-seeblick.de, 0177/5687150

HARZ

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

Sie suchen interessante Reiseziele?



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

Abonnenten Rabatt 30 €

Flusskreuzfahrt im Vollcharter mit exklusivem Programm

Zwei-Flüsse-Adventskreuzfahrt auf Rhein & Mosel

In der Adventszeit kurz einmal raus aus dem vorweihnachtlichen Alltagsstress und einfach ein paar Tage genießen. Unsere winterliche Flusskreuzfahrt ist hierfür genau das Richtige: weihnachtlich geschmückte Städte, ein perfekter Service an Bord, gutes Essen und die wunderbaren verschneiten Landschaften in der Winter- und Adventszeit vorbeiziehen lassen. Zudem haben wir ein ganz besonderes Rahmenprogramm an Bord für Sie vorbereitet, um Sie stilvoll auf die Vorweihnachtszeit einzustimmen.

Eingeschlossene Leistungen:

- Bustransfer ab Zustieg nach Köln & zurück
 - Kreuzfahrt auf der MS Leonora von Köln bis Koblenz in der gebuchten Kategorie
 - 3 Übernachtungen mit Vollpension an Bord inklusive Gänseessen am 1. Abend
 - Willkommenscocktail
 - Stadtrundgang Cochem
 - Große Winter-Weinprobe in Cochem
 - Vorweihnachtliche Lesung an Bord
 - Stadtrundgang Andernach
 - Glühweinempfang auf dem Sonnendeck
 - Stadtrundgang Koblenz
 - Captain's Dinner mit festlichem Menü
 - Weihnachtskonzert
 - Transfer von Koblenz bis Köln
 - Alle Führungen mit örtlicher Reiseleitung
 - M-tours Live Kreuzfahrtleitung und Reiseleitung an Bord
- Gegen Aufpreis buchbar:**
- Kölschtour durch Kölner Altstadt, inkl. 2 Kölsch

Reisepreis pro Person:
in der Doppelkabine ab **559,- €**
Reisetermin: 10.12. – 13.12.2021
Anmeldeschluss: 30.08.2021

Buchung & Beratung:

M-tours Live Reisen GmbH · Telefon: 0941 - 29 70 80 oder E-Mail: info@m-tours-live.de
Mo. - Fr.: 09:00 - 12:30 und 13:30 - 15:00 Uhr

Veranstalter:

M-tours Live Reisen GmbH, Puricellstr. 32, 93049 Regensburg



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

Die HKR Hotel und Kurzreisen Vertriebservice GmbH, Große Straße 17 - 19, 49074 Osnabrück, tritt als Reiseveranstalter oder Reisevermittler auf und ist jederzeit Ihr Ansprechpartner für die Beratung und Buchung. Der jeweilige Vertragspartner ist in den Reisen vermerkt. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben.



V 1183

Stellenmarkt

Wir kommen nach
Rheda-Wiedenbrück
 (Lippstädter Straße 58 – 68)

Wir suchen zum 1. Mai 2021 oder später

- **Physiotherapeuten** m/w/d
- **Kurstrainer** versch. Bereiche
- **Auszubildende** zum/zur Sport- und Fitness-Kaufmann/-frau zum 1. 8. 2021

Bewerben Sie sich schriftlich:

Aktiv Gesundheitszentrum
 Denis Klünder
 Jägerallee 12
 31832 Springe
 info@aktiv-gesundheitszentrum.de



Stadt Rhaden

Die Stadt Rhaden sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** im Fachbereich „Bauen und Stadtentwicklung“ für den Eigenbetrieb Abwasserentsorgung eine/n

Staatlich gepr. Bautechniker*in (m/w/d)
 Fachrichtung Tiefbau

Es handelt sich um eine unbefristete Vollzeitstelle (39 Std./Woche). Eine Besetzung der Stelle in Teilzeit ist grundsätzlich möglich.

Die genaue Stellenausschreibung, und Information zur Bewerbungsfrist etc. finden Sie auf der Homepage www.rhaden.de Rathaus/Stellenangebote.



Bad Oeynhausen

Bei der Stadt Bad Oeynhausen ist zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** folgende Stelle zu besetzen:

Leitung der städtischen Museen (m/w/d)
 (Vollzeit/Vergütung bis EG 13 TVöD/ zunächst befristet)

Nähere Informationen zu den Stelleninhalten, Einstellungsvoraussetzungen und der Bewerbungsfrist finden Sie unter www.badoeynhausen.de

JÜRGENS elektronik

Wir suchen für unser Team zum **nächstmöglichen Termin** einen

Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)

Ihr Aufgabengebiet umfasst:

- Aufbau und Verdrahtung von Schaltschränken
- Elektr. Installation und Verdrahtung von Sondermaschinen
- Wartungs- und Serviceeinsätze

Ihr Profil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung zum Automatisierungstechniker
- Fundierte Berufserfahrung im Schaltschrankbau
- Selbstständige und strukturierte Arbeitsweise
- Reisebereitschaft

Wir freuen uns auf ihre Bewerbung. Bitte senden sie diese per Mail an: bewerbung@juergens-elektronik.de oder per Post an:

Jürgens elektronik GmbH
 Nord West Ring 26a
 32832 Augustdorf
 Tel.: 05237/89070

Der Weg nach oben!



WESTFALEN-BLATT
 die Lokalzeitung
 STELLENMARKT

KOLPING
Pflegedienste

Zur Weiterentwicklung unseres amb. Pflegedienstes am Standort Gütersloh suchen wir ab sofort

stellv. Pflegedienstleitung, Pflegefachkräfte sowie -assistenzkräfte (m/w/d).

Sie haben Herz und Humor, übernehmen gerne Verantwortung, sind offen für eine **neue berufliche Perspektive** und möchten diese **mitgestalten?**

Dann bewerben Sie sich und werden Teil unseres Teams. Wir freuen uns auf Sie!

Kolping Akademie für Gesundheits- und Sozialwesen gem. GmbH

- Geschäftsführung - z. Hd. Herrn Christoph Wagner
 Telefon: 0151 / 57 97 62 81
 E-Mail: wagner@kagus.de

- Personalmanagement - z. Hd. Herrn Stefan Bramhoff
 Telefon: 0171 / 5 63 61 53
 E-Mail: bramhoff@kagus.de

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.kagus.de/karriere

Die Bezirksregierung Detmold nimmt vielfältige Aufgaben für die Region Ostwestfalen-Lippe im Bereich der Aufsicht, Förderung, Genehmigung, Ordnung und Planung wahr. Wir verstehen uns dabei als Dienstleister für die gesamte Region.

Die **Bezirksregierung Detmold** sucht zum **nächstmöglichen Zeitpunkt** **eine/n technische/n Beschäftigte/n im Bereich der Informationssicherheit** (m/w/d) (unbefristet, Entgeltgruppe 12 TV-L)

für das Dezernat 14 (Organisationsangelegenheiten, IuK-Technik, Innenrevision) am Standort Detmold, Leopoldstraße.

Die vollständige Stellenausschreibung mit dem entsprechenden Anforderungsprofil finden Sie auf der Homepage der Bezirksregierung Detmold unter www.bezreg-detmold.nrw.de (Karriere).

Für Rückfragen zum Auswahlverfahren steht Ihnen Frau Claas gerne zur Verfügung: 05231/771-1042 oder bewerbungen@bezreg-detmold.nrw.de. Über Ihre Bewerbung mit aussagefähigen und vollständigen Unterlagen bis zum **30.04.2021** (Posteingang) freuen wir uns!

Wir sind ein technischer Fachgroßhandel aus dem südlichen Kreis Paderborn und suchen zum **nächstmöglichen Zeitpunkt**

Sachbearbeiter Verkaufsdienst (m/w/d)

Ihre Aufgaben:

- Auftragsannahme und Abwicklung
- Telefonische Beratung und Betreuung unserer Kunden und Interessenten
- Angebotsstellung und Verfolgung
- Bestellung von Artikeln und Abstimmung von Lieferterminen

Ihr Profil:

- Abgeschlossene kaufmänn. Ausbildung, mit Berufserfahrung Schwerpunkt Vertrieb
- Sehr gutes technisches Verständnis
- Selbstständigkeit, Zuverlässigkeit, Einsatzfreude und Belastbarkeit sind für Sie selbstverständlich

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen inklusive Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins und Ihren Gehaltsvorstellungen an:

AVAG-PUMPEN Import-Export GmbH
 Leiberger Str. 27 – 33181 Bad Wünnenberg
 Frau Astrid Wilming-Ecke – Tel. 0 29 53 / 98 06 0
 Email: bewerbung@avag-pumpen.de

XARA

Küchenverkäufer (m/w/d)

IHRE HERAUSFORDERUNG

- Auf Basis unserer großzügig gestalteten Küchenausstellung haben Sie die Möglichkeit für unsere Kunden die Traumküche entstehen zu lassen
- individuelle Bedarfsermittlung und eine professionelle Küchenberatung
- kundenorientierte und freundliche Verkaufsgespräche
- Anwendung von Planungsprogrammen z.B.: 3D-Planung
- Sie vermitteln unseren Kunden ein Gefühl des Vertrauens und betreuen diese auch nach Vertragsabschluss weiter

IHR PROFIL

- umfangreiche Kenntnisse im Verkauf, idealerweise im Bereich Küchen
- Spaß am Verkauf und Freude am Umgang mit unseren Kunden – Begeisterungsfähigkeit, Sympathie und Verantwortungsbewusstsein
- Sie sind ein Organisationstalent
- Ein stilvolles & freundliches Auftreten sowie ein gepflegtes Erscheinungsbild sind selbstverständlich
- außerordentliche Begeisterung & Hingabe für hochwertige Küchen
- Durch Ihre Verkaufserfahrung besitzen Sie eine hohe soziale Kompetenz & Kommunikationsstärke, sind aufgeschlossen, zuverlässig und abschlussicher

WIR BIETEN IHNEN

- einen verantwortungsvollen, interessanten und abwechslungsreichen Arbeitsplatz in einem erfolgreichen Familienunternehmen
- Möglichkeit der Teilnahme an internen und externen Herstellerschulungen
- sehr gute Entwicklungsmöglichkeiten und Karrierechancen durch interne Förderprogramme
- eine umfangreiche, systematische Einarbeitung, u.a. durch Mentoring
- gutes Betriebsklima und leistungsgerechte Entlohnung

Haben Sie Interesse?

Bitte schicken Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen an:

Xara Küchenfachmarkt
 z.Hd. Herr Kaulen, Tel.: 05251-69392210
 Senefelderstr. 24, 33100 Paderborn
 E-Mail: hans-juergen.kaulen@xara-kuechen.de

Traumjob gesucht?

wb-jobs.de

Diakonie im Kirchenkreis Halle e.V. die Evangelische Kirche hilft

Die **Diakonie im Kirchenkreis Halle e. V.** ist Träger verschiedener sozialer Einrichtungen und Dienste mit über 400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Altkreis Halle.

Wir suchen ab sofort Verstärkung für die ambulante Pflege in unserer Diakoniestation Werther

- **Pflegekräfte** (m/w/d), nicht-examiniert, gerne Pflegeerfahrung, vorzugsweise m. Eignung zur Behandlungspflege, gerne APH, KPH, MFA, 20 - 30 Wochenstunden, gerne auch Minijob (450,- €), für Wochenenden und Spätdienste
- **Pflegefachkräfte** (m/w/d), Gesundheits- u. Krankenpfleger oder Altenpfleger (m/w/d), Minijob (450,- €), für Wochenenden und Spätdienste in den ambulanten Touren
- **Mitarbeitende für haushaltsnahe Dienstleistungen** (m/w/d) für unsere ambulant betreuten Klienten, Minijob (450,- €)

Wir bieten:

- sehr gute Teamstrukturen mit hoher Pflegequalität
- Hospitations- oder Schnuppertage
- intensive Einarbeitung und Vorbereitung
- sehr gute Vergütung nach dem Tarif BAT-KF

Wir erwarten:

- sicheres, selbstständiges Arbeiten (gerne mit Erfahrung in der ambulanten Pflege)
- Zugehörigkeit zu einer christlichen Kirche ist wünschenswert

Wir haben freie Plätze:

- im **Freiwilligendienst (FSJ/BFD)**
- in der **Ausbildung zur „Pflegefachfrau“ bzw. zum „Pflegefachmann“**

Wir freuen uns auf Sie. Bitte richten Sie Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen an

Diakonie im Kirchenkreis Halle e. V.
 Olaf Lingnau Bereichsleitung Pflege
 Martin-Luther-Straße 11, 33790 Halle (Westf.),
 Fragen an PDL Frau B. Kissing, Tel. 05203-881106,
bewerbung@diakonie-halle.de

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

Position	Unternehmen	Region	Job-ID
Notfallsanitäter / Rettungsassistent / Rettungssanitäter (m/w/d)	Stadt Rheda-Wiedenbrück	Rheda-Wiedenbrück	103486076
Vertriebsmitarbeiter für Photovoltaikanlagen (m/w/d)	Klein Neue Energien GmbH	Delbrück	103485479
Containment-Scouts (m/w/d) für das Corona-Krisenmanagement	Kreis Höxter	Höxter	103486079
Ergotherapeut (m/w/d)	Dreifaltigkeits Hospital Gem. GmbH	Nordrhein-Westfalen	103486077
Elektroinstallateur für Photovoltaikanlagen (m/w/d)	Klein Neue Energien GmbH	Delbrück	103484482
Fachangestellter für Bäderbetriebe (m/w/d)	Stadt Rheda-Wiedenbrück	Rheda-Wiedenbrück	103485839
Pädagogische Betreuungsfachkraft m/w/d	Wohnhilfe e.V.	Höxter, Brakel	103485886
Mitarbeiter/in für die Finanzbuchhaltung (m/w/d)	Expert Beverungen GmbH	Paderborn	103480277
Geschäftsführung (m/w/d)	WESTPRESS GmbH	Gütersloh	103480278

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

wb-jobs.de
 In Kooperation mit stellenanzeigen.de

...weil Sie mehr verdienen!

WESTFALEN-BLATT
 die Lokalzeitung
 STELLENMARKT

SPIELFILM



12 Years a Slave

Biografie Amerika, 1841. Der Afroamerikaner Solomon Northup (Chiwetel Ejiofor) führt als angesehenen Musiker ein freies, glückliches Leben mit seiner Familie. Eines Tages erhält er das Angebot, für ein lukratives Engagement nach Washington zu reisen. Doch nach einer durchzechten Nacht wacht Solomon, in Ketten gelegt, in einem Verlies auf – und wird kurz darauf als Sklave in die Südstaaten verkauft. Auf der Farm von dem brutalen Edwin Epps erwartet Solomon die Hölle auf Erden... **Samstag, 20.15 Pro 7**

SERIE



Chernobyl

Dramaserie Am 26. April 1986 beobachtet Ljudmila Ignatenko, die schwangere Frau des Feuerwehrmanns Wassili (Adam Nagaitis), in der Stadt Prypjat eine Explosion im Kernkraftwerk Tschernobyl. Die Feuerwehr und die Ersthelfer treffen am Unglücksort ein, ohne jedoch zu wissen, wie brandgefährlich dieser Einsatz ist und welche Folgen er für die Besatzung haben wird. Das wahre Grauen hat gerade erst begonnen. – Der mit Charaktermimen wie Stellan Skarsgård besetzte Fünf-teiler heimste u. a. 10 Emmys ein. **Montag, 20.15 Pro 7**

DOKUMENTATION



Insel der Pinguine – Südgeorgien

Dokumentation Die Tierfilmer Roland Gockel und Rosie Koch arbeiteten in Südgeorgien, mitten im Polarmeer, an ihrem Limit. Sie den Zauber, den das Land und seine tierischen Bewohner dennoch mit sich bringt. Hier leben Millionen Königs- und Gelschopfpinguine, Seeelefanten und Seebären. Doch das Klima fordert seinen Tribut. **Samstag, 20.15 RBB**

SHOW



Denn sie wissen nicht, was passiert

Show Start der 4. Staffel: Live, ohne Sicherheitsnetz, ohne Proben, mit Köpfchen, einer gehörigen Portion Spielfreude und mit vollem Körpereinsatz stürzen sich die drei ahnungslosen Moderatoren Barbara Schöneberger, Thomas Gottschalk (Foto) und Günther Jauch in drei Primetime-Shows wieder in Spiel- und Quizrunden und geben alles. **Samstag, 20.15 RTL**

KRIMI



Hartwig Seeler – Ein neues Leben

TV-Krimi Seelers (Matthias Koeberlin) frühere Kollegin Tascha wendet sich mit einer Bitte an ihn: Er soll ihr beim Untertauchen helfen. Tascha wurde einst von dem Schwerverbrecher Gerald Metzner als Geisel genommen. Sie hat Angst, dass er sie nach seiner Entlassung aus dem Gefängnis verfolgen wird. Vor dem geplanten Abtauchen ist Tascha plötzlich verschwunden... **Samstag, 20.15 ARD**

KINDER



Alles steht Kopf

Animationsfilm Als Riley (Bild) und ihre Eltern vom Land nach San Francisco umziehen, geraten ihre Gefühle außer Kontrolle. Neues Zuhause, neue Schule, das alles muss die Elfjährige erst einmal verarbeiten. Begleitet wird Rileys Weg in die neue Umgebung von fünf Emotionen: Freude, Angst, Zorn, Abscheu und Traurigkeit. – Wurde 2016 mit dem Oscar als bester animierter Spielfilm ausgezeichnet. **Samstag, 20.15 Disney**

SPORT



Sportschau

Bundesliga, 28. Spieltag Der VfL Wolfsburg und E. Frankfurt sind die positivsten Überraschungen der Bundesliga-Saison. Beim 2:1-Sieg der Wolfsburger gegen Frankfurt in der Hinrunde erzielte Weghorst (Foto) beide Tore. Heute kommt es erneut zum Duell zwischen den beiden Teams, die auf einen Champions League-Platz hoffen. **Samstag, 18.30 ARD**

ANZEIGE

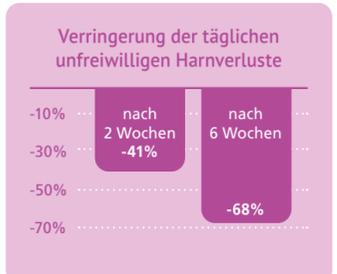
Tabuthema Blasenschwäche

Niemand spricht gerne darüber, Betroffene schämen sich – und das obwohl allein in Deutschland rund 6 Millionen Frauen darunter leiden. Die Rede ist von Blasenschwäche. Doch das Problem stellt kein unabwendbares Schicksal dar und lässt sich in den Griff bekommen.

Blasenschwäche wird für viele Frauen schnell zur großen Last, die den gesamten Tagesablauf bestimmen kann: man trifft sich lieber zu Hause und auch die Garderobe wird von der Blase mitbestimmt. Denn häufig wird die Slipeinlage zum unverzichtbaren Begleiter und beeinflusst somit auch die Auswahl der Kleidung.

Ursache: schwacher Beckenboden
Doch woher kommt die schwache Blase eigentlich? Meist handelt es sich um eine infolge von Schwangerschaft und Geburt oder aufgrund der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren geschwächte Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Dann kann etwa beim Treppensteigen, Lachen oder Husten wegen des erhöhten Drucks unerwartet Urin austreten. Verantwortlich für einen häufigen Drang zum Wasserlassen ist meist eine sensible Blasenwand.

täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41% und nach 6 Wochen sogar um 68% verringert werden.²



Das Original aus Österreich
Als Hausmittel können Kürbiskerne einen normalen Harnfluss unterstützen – allerdings müsste täglich eine ganze Menge davon verspeist werden. Es geht auch einfacher: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** enthält einen mit einem speziellen Verfahren gewonnenen Kürbiskern-Extrakt des Steirischen Arzneikürbisses. Fragen Sie daher in Ihrer Apotheke nach dem Original aus Österreich.

Dr. Böhm®
Natürlich für meine Blase

Kürbis für die Frau
Eine Tablette enthält den Extrakt aus Steirischer Kürbiskerne
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

Geheimtipp bei Blasenschwäche.
Fast jede vierte Frau ist von häufigem Harndrang und unfreiwilligem Harnabgang betroffen. Dafür gibt es jetzt Kürbis für die Frau von Dr. Böhm®:
✓ Höchste Konzentration an Kürbiskern-Extrakt am Markt
✓ Unterstützt Blase und Beckenboden spürbar

Dr. Böhm® – Natürlich. Für Frauen.
drboehm-info.de

Für Ihren Apotheker: 60 Stk., PZN: 15390969
Falls nicht verfügbar, bestellt Ihr Apotheker **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** gerne für Sie!

¹ Sogabe H, Terado T. Open clinical study of effects of pumpkin seed extract/soybean germ extract mixture containing processed foods on nocturia. Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727-737.
² Yanagisawa E et al., Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14(3): 313-322

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Hartwig Seeler...
Privatdetektiv Seeler (Matthias Koeberlin) hilft seiner früheren Kollegin Tascha...

ZDF



20.15 SHOW
Der Quiz-Champion
Der einstige „Tagesschau“-Sprecher Jan Hofer (Foto) ist Fachmann für den Bereich „Zeitgeschichte“...

RTL



20.15 SHOW
Denn sie wissen nicht, was ...
Thomas Gottschalk (Foto), Barbara Schöneberger und Günther Jauch läuten die 4. Staffel ihrer lustigen Spiel- und Quizsendung ein.

SAT. 1



20.15 SHOW
The Voice Kids
Der 15-jährige Joshua hinterließ bei der Jury Eindruck. Er hat eine beeindruckende Stimme und spielt außerdem glänzend Schlagzeug.

PRO 7



20.15 BIOGRAFIE
12 Years a Slave
Steve McQueens emotionsstarkes und starbesetztes Sklavendrama mit Chiwetel Ejiofor als Titelfigur Solomon beruht auf Tatsachen.

VOX



20.15 DOKUMENTARFILM
Wir werden groß!
Seit sechs Jahren begleitet Vox Kinder wie Josephine (r.) auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Wie kommen sie durch die Pandemie?

KABEL 1



20.15 ACTIONSERIE
MacGyver
Mac (Lucas Till, r.) eilt seinem Vater James (Tate Donovan) in Mexiko zu Hilfe. Der wird vom Boss eines Drogenkartells bedrängt.

- 7.10 #WIR – Freundschaft grenzenlos
7.20 Pia und die wilde Natur
7.45 Anna und die Haustiere
8.00 Checker Tobi
8.25 neuneinhalb
8.35 Pan Tau (1–3/14) · Familienserie, D 2020 · Wh. der 1. St.
9.55 Seehund, Puma & Co.
11.30 Quarks
12.00 Tagesschau
12.05 Die Tierärzte (1/30) · Dokuserie, D 2019 · Wh. d. 1. Staffel
12.55 Tagesschau
13.00 Das Glück ist eine Katze
13.05 Die Diplomatin
14.30 Unser Kindermädchen ist ein Millionär
16.00 Fußball: Testspiel der Frauen
18.00 Sportschau
19.57 Lotto / Tagesschau

- 7.55 Lassie
8.15 Mia and me
8.45 Bibi Blocksberg (1/13)
9.10 Bibi und Tina
10.00 pur+
10.25 Notruf Hafenkante
11.10 SOKO Stuttgart
12.00 Menschen – das Magazin
12.10 Dora Heldt: Tante Inge haut ab
13.40 Gaby Dohm, Peter Sattmann
13.40 Inga Lindström: Mia und ihre Schwestern
15.15 Bares für Rares
16.10 Rosenheim-Cops
17.05 Länderspiegel Magazin
17.35 plan b Plastik ade
18.05 SOKO Kitzbühel
19.00 heute
19.25 Der Bergdoktor

- 5.05 Der Blaulicht-Report
5.50 Doku-Soap
7.50 Familien im Brennpunkt
9.50 Der Blaulicht-Report
20.15 The Voice Kids Show
23.00 The Voice Senior

- 5.25 Auf Streife – Berlin
10.05 Auf Streife – Die Spezialisten
15.29 So gesehen
20.15 12 Years a Slave
23.05 Regression Thriller

- 5.50 The Middle
6.35 Two and a Half Men
7.55 The Big Bang Theory
12.00 Superstore
12.55 Die Simpsons
15.40 Two and a Half Men

- 5.00 Medical Detectives
5.25 Criminal Intent
9.40 Club der roten Bänder
11.55 Shopping Queen
18.00 hundkatzenmaus

- 5.20 Body of Proof
5.25 Peppers Geist
8.00 Blue Bloods
9.50 Castle
15.15 News
16.30 EUReKA
18.20 EUReKA

- 20.15 Hartwig Seeler – Ein neues Leben
21.45 Die Diplomatin
23.15 Tagesthemen
23.35 Das Wort zum Sonntag
23.40 Der Bozen-Krimi

- 20.15 Der Quiz-Champion
23.30 Das aktuelle Sportstudio
0.55 heute Xpress
1.00 heute-show
1.30 Die purpurnen Flüsse

- 20.15 Denn sie wissen nicht, was passiert
0.00 Täglich frisch geröstet
0.45 Denn sie wissen nicht, was passiert
3.55 Der Blaulicht-Report

- 20.15 The Voice Kids Show
23.00 The Voice Senior
1.35 Genial daneben Show
3.10 Mord mit Ansage

- 20.15 12 Years a Slave
23.05 Regression Thriller
1.10 Resident Evil: Retribution
2.45 A Nightmare on Elm Street 3: Freddy Krüger lebt

- 20.15 Wir werden groß!
0.40 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin
7.20 Sehen statt Hören

- 20.15 MacGyver
21.15 MacGyver
22.15 Lethal Weapon
23.15 Lethal Weapon
0.15 Criminal Minds

HAWESKO advertisement for Rosato wine. Features a bottle of Primitivo Rosato 2020, a row of wine bottles, and promotional text: 'Rosato vom besten Weingut Italiens!', '41% SIE SPAREN', '49.90', 'JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/tvmagazin'.

Streaming & Mediatheken-Tipps advertisement. Lists various TV shows and movies available on platforms like Netflix, Amazon Prime, ZDF Mediathek, Sky Ticket, and Magenta TV. Includes titles like 'Love and Monsters', 'Tabula Rasa', 'Schwarze Adler', 'The Nevers', and 'Wild Republic'.

Footer section with contact information for Hawesko, including phone numbers, website, and address: 'JAHREHTELANGE ERFAHRUNG Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein...', 'GARANTIERTE QUALITÄT Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine...', 'TOP PREIS-LEISTUNG Guter Wein hat seinen Preis...'.

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Tatort
Lena Odenthal (Ulrike Folkerts) bekommt es bei der Suche nach einem Mörder mit einer überaus narzisstischen Persönlichkeit zu tun.

9.30 Die Sendung mit der Maus
10.03 Vom Fischer und seiner Frau
11.00 Der Prinz im Bärenfell
12.03 Presseclub
12.45 Europamagazin
13.15 Im Wolfsgebirge d. Ostkarpaten
14.03 Der Traum vom Süden
15.30 Ich heirate meine Frau
17.00 Brisant
17.30 Globuli & Co. - eine Lifestyle-Religion?
18.00 Tagesschau
18.05 Bericht aus Berlin Magazin
18.30 Sportschau
19.20 Weltspiegel Magazin
20.00 Tagesschau

20.15 Tatort
21.45 Rebecka Martinsson (4/4)
23.15 Tagesthemen
23.35 tit - titel, thesen, temperamente Magazin
0.05 Leb wohl, meine Königin!
1.40 Tagesschau
1.45 Rebecka Martinsson (4/4)
3.15 Song für Marion
4.40 Deutschlandbilder

ZDF



20.15 TV-ROMANZE
Ein Tisch in der Provence
Véronique Gilbert (Friederike Linke) aus Hamburg eröffnet mit Hugo Simon (Nico Rogner) aus Paris eine neue Landarztpraxis in Südfrankreich.

7.15 Bibi Blocksberg
7.40 Bibi und Tina
8.10 Löwenzahn
8.35 1, 2 oder 3
9.03 sonntags
9.30 Katholischer Gottesdienst
10.15 Katie Fforde: Ein Teil von dir
11.50 Bares für Rares
14.10 Duell der Gartenprofis
15.45 Die Rosenheim-Cops
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 Kiehlings wilde Welt

20.15 Ein Tisch in der Provence
21.45 heute-journal
22.15 Kommissar Beck (2/4)
23.45 ZDF-History
0.35 Kommissar Beck (2/4)
2.05 Monk
3.30 Schuld nach Ferdinand von Schirach

RTL



20.15 SHOW
Ninja Warrior Germany ...
Oliver Edelmann (L) war der „Last Man Standing“ in Staffel 1, er kam am weitesten. Sein Gegner ist Christian Krömer aus der 5. Staffel.

5.10 Familien im Brennpunkt
8.50 Die Superhändler
11.45 Ran an den Rasen
13.55 Allstars
16.45 Explosiv - Weekend
17.45 Exklusiv - Weekend Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Martin Rütter - Die Welpen kommen
19.30 Kiehlings wilde Welt

20.15 Ninja Warrior Germany - Allstars
3.00 Temptation Island - Versuchung im Paradies
1.05 Ninja Warrior Germany - Allstars
3.35 Der Blaublicht-Report
3.55 Exklusiv - Weekend Magazin

SAT. 1



20.15 FANTASYFILM
Harry Potter und der ...
Harry (Daniel Radcliffe) findet ein altes Buch voller hilfreicher Zaubersprüche. Auch enthält es interessante Details über Lord Voldemort.

5.00 Die dreisten drei
8.10 The Voice Kids
10.45 Luke!
11.45 Big Stories
12.45 Songs für die Ewigkeit
14.40 Elton John - A Singular Man
15.45 Elton John: The Million Dollar Piano
23.25 V wie Vendetta

20.15 Harry Potter und der Halbblutprinz
23.25 V wie Vendetta
1.45 Harry Potter und der Halbblutprinz

PRO 7



20.15 ACTIONFILM
Mission: Impossible - Fallout
In „Fallout“, dem sechsten Teil der Reihe, riskiert Tom Cruise (Foto) als Geheimagent Ethan Hunt wieder Kopf und Kragen. Ein Actionspektakel!

6.15 How I Met Your Mother
6.45 Eine schrecklich nette Familie
7.45 2 Broke Girls
8.40 Galileo
11.45 Big Stories
12.45 Songs für die Ewigkeit
14.40 Elton John - A Singular Man
15.45 Elton John: The Million Dollar Piano
18.00 Newstime
19.05 Galileo Plus

20.15 Mission: Impossible - Fallout
23.20 The Mechanic
1.00 12 Years a Slave
3.20 Codename: Geronimo

VOX



20.15 SHOW
Grill den Henssler
Die 14. Staffel wartet mit illustren Gästen auf: die stets fotogene Sophia Thomalla (Foto) und Harald Glööckler - natürlich perfekt gestylt.

5.20 Criminal Intent - Verbrechen im Visier
17.00 auto mobil
18.10 Einmal Camping, immer Camping
19.05 Ab ins Beet! Die Garten-Soap
20.15 Grill den Henssler (1/7)

20.15 Grill den Henssler (1/7)
23.35 Prominent! Magazin
0.20 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin

KABEL 1



20.15 SHOW
Deutschlands größte ...
Peter Giesel, Janin Ullmann, Ruth Moschner und Aaron Troschke (v.l.) spüren geheimen Orten und außergewöhnlichen Geschichten nach.

5.50 Blue Bloods - Crime Scene
7.35 EUReKA - Die geheime Stadt
14.30 James Bond 007 - Leben und sterben lassen
18.10 Abenteuer Leben Spezial
19.05 Die Superheldenwerkzeuge
19.10 Neuer Glanz in aller Küche
19.15 News
19.25 Schrauben, sägen, siegen

20.15 Deutschlands größte Geheimnisse (3/4)
22.20 Abenteuer Leben am Sonntag
0.20 Trucker Babes - 400 PS in Frauenhand
2.10 Deutschlands größte Geheimnisse (3/4)
3.45 Castle

NDR

5.15 DAS!
6.00 Nordtour
6.45 Edgar, das Super-Karibu
7.05 Giraffe & Co.
7.35 Einfach genial
8.00 Die magische Tastenwelt
9.30 Hamburg Journal
10.00 S-H Magazin
10.30 buten un binnen
11.00 Hallo Niedersachsen
11.30 Familie ist kein Wunschkonzert
13.00 Wunderschön!
14.30 mareTV
16.00 Iss besser!
17.00 Bingo!
18.00 Hanselblick
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 Landpartie
21.00 Pelzwurm
21.45 Bundesliga
22.05 Die NDR-Quizshow
22.50 Sportclub
23.35 Sportclub Story
24.00 Quizzduell
2.10 extra 3 - Satiresendung
2.15 Hanselblick - Schrauberräume
2.40 NDR Talk Show
4.40 Treckerfahrer dürfen das!
5.00 Quizzduell
5.10 extra 3 - Satiresendung
5.15 Hanselblick - Schrauberräume
5.40 NDR Talk Show
6.40 Treckerfahrer dürfen das!
6.45 Schleppergolf, Trecker abchecken und Muckis gegen Brunhilde

MDR

5.50 Bienenkuchen mit Lavendel
7.30 Kostbare Zeit - Leben mit einem schwerkranken Kind
8.30 MDR-Garten
9.00 Unser Dorf hat Wochenende
9.30 Kamtschatka - Frühling auf Sibirisch
10.15 Die Kinder der Villa Emma
11.45 MDR extra
12.25 Aufstehen im Sitzen
15.10 LIVE Sport im Osten
16.30 Die jungen Ärzte
17.15 In aller Freundschaft
18.00 MDR extra
18.25 Brisant
19.30 Sandmann
19.00 MDR Regional
19.50 Aktuell
19.50 Kripo live
20.15 Böttcher schafft das!
21.45 Aktuell
22.00 Bundesliga 60 Jahre Mensch im All
22.20 MDR Zeitreise
22.50 Wettlauf ins All - Zwei Deutsche erobern den Kosmos
23.35 Kosmonaut Nummer 1: Juri Gagarin - Triumph und Tragödie
Dok.-Film, D 2021 NEU 1.40 Die Walentina-Tereschkowa-Story - Triumph und Tränen

RBB

5.45 Pinocchio (1/2)
7.15 Die 15 spannendsten Ausflüge
8.00 Aktuell
8.30 Abendschau
9.00 Film Die Prinzessin von St. Wolfgang
10.15 Familie Dr. Kleist
11.16 Wh. der 8. Staffel
12.50 Hubert ohne Staller
13.40 Alles Klara
14.30 Unterwegs in Potsdam
14.45 Am Kap der Liebe
16.15 Die jungen Ärzte
17.05 In aller Freundschaft
17.50 Sandmann
18.00 Um sechs
18.30 Gartenreise
19.00 Täter - Opfer - Polizei
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 Gefragt - Gejagt
21.45 rbb24
22.00 Bundesliga
22.20 Pergolesi: Stabat Mater
23.55 Jede Antwort zählt
0.40 Dings vom Dach
1.25 Paarduell
2.10 Das Berlin Quiz

tvvtv DVD-Tipp

Ein Hoch auf das Leben

In der Tragikomödie „Gott, du kannst ein Arsch sein!“ spielt Newcomerin Sinje Irlinger eine Schülerin, deren Leben kurz vor dem Abi entgleist

Sind wir mal ehrlich: Dass die Wege des Herrn oftmals unergründlich sind, das haben wir uns vermutlich alle schon mal gedacht. Die 16-jährige Steffi (Sinje Irlinger) lässt sich das Motto „Gott, du kannst ein Arsch sein!“ gleich tätowieren. Die Abiturientin hat auch guten Grund, sauer zu sein. Eine Krebsdiagnose zerstört ihr kurz zuvor sämtliche Lebenspläne. Wenn es gut läuft und die Chemotherapie sofort losgehen kann, lebt Steffi vielleicht noch bis Weihnachten, nicht länger. Dass die Abschlussfahrt nach Paris dadurch ins Wasser fällt, ist zunächst ihre geringste Sorge. Doch dann trifft sie den unangepassten Zirkusartisten Steve (Max Hubacher). Er hat einen Führerschein und bietet Steffi an, sie nach Paris zu fahren. Und so begeben sich die beiden auf eine spannende Reise, an deren Ende eine echte Versöhnung steht.



nahenden Endes das Leben zu lieben lernt, wie es ihr vorher nicht möglich war. Til Schweiger und Heike Makatsch spielen Steffis fürsorgliche Eltern etwas zu bemüht. Dafür punktet der Film immer dann, wenn Steffi und ihr ungleicher Chauffeur im Mittelpunkt stehen. Erkau gelingt es, im Ringen mit den Klischees immer wieder auch ehrliche Emotionen zu erzeugen. Und schafft es so, die altbekannte Geschichte weitestgehend charmant zu erzählen. In weiteren Nebenrollen punkten Jürgen Vogel, Jasmin Gerat und Benno Fürmann als gewaltbereiter Tankstellenbesitzer. Der Versuch, die Geschichte einer Sterbenden mit den Mitteln eines Wohlfühlfilms zu erzählen, ist dennoch ein zweischneidiges Schwert. Und so bleiben in „Gott, du kannst ein Arsch sein!“ auch die kitschigen Kalendersprachmomente nicht aus. Trotzdem geht der Film oft genug zu Herzen. Und lohnt sich vor allem dank der eindrucksvollen Darstellung seiner zwei Jungstars Irlinger und Hubacher. Der Film ist seit März auf DVD und Blu-ray im Handel erhältlich.

Im Kampf mit den Klischees

André Erkaus („Das Leben ist nichts für Feiglinge“) Tragikomödie erzählt die Geschichte einer Totkranken, die im Angesicht des

Das Ende einer Reise? Zirkusartist Steve (Max Hubacher) und die kranke Steffi (Sinje Irlinger)

tvvtv Interview

„Auf eine Reise mitnehmen“

Der Tierfilmer Andreas Kieling hat fast die ganze Welt bereist. Im Interview verrät er, wo er noch nicht war, wie er arbeitet und warum er Hyänen mag



In Slowenien leben Bär und Mensch friedlich nebeneinander. Kieling untersucht, wie das so gut funktioniert

Andreas Kieling ist seit Jahren bekannt für seine Naturfilme. In „Terra X: Kiehlings wilde Welt“ ging der 61-Jährige erneut auf weltweite Expedition. Er filmte Koalas in Australien (siehe Titelbild), Bullenhai vor den Fidschi-Inseln - und Honigbienen auf der Schwäbischen Alb. Im Gespräch spricht man seine Leidenschaft für die Natur - und ihren Erhalt.

Herr Kieling, gibt es denn überhaupt noch Orte auf der Welt, an denen Sie noch nicht waren?

Sie waren unter anderem in Island, den USA und auf den Fidschi-Inseln. Wie lange gingen die Dreharbeiten für diese Staffel?

Zweieinhalb Jahre. Das liegt daran, dass wir fast alles selbst drehen und nur ein dreiköpfiges Team sind: neben mir ein zweiter Kameramann und meine Partnerin, die zum Beispiel die Drohnenaufnahmen macht. Das Gute an einem kleinen Team ist, dass man schnell reagieren kann, wenn sich neue Sachen ergeben.

Was war für Sie diesmal am spannendsten? Ich muss ganz ehrlich sagen, dass ich

vorher nicht viel über Hyänen wusste. Auch wenn es keine Sympathieträger sind, ist der Lebensraum Ngorongoro-Krater in Tansania sehr spannend, da er die höchste Wildtierdichte auf der ganzen Erde hat. Insofern war es ein riesiges Privileg, da drei Wochen drehen zu können. Aber es war genauso lehrreich, mit zwei jungen Insektenforschern von der Uni Würzburg auf der Schwäbischen Alb unterwegs zu sein und Bäume hochzuklettern - um zu sehen, ob in den alten Spechthöhlen tatsächlich noch wilde Honigbienen drin sind. Eine Geschichte, die mich selbst total fasziniert hat.

Wie wichtig ist es Ihnen, auf der ganzen Welt so viele engagierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu treffen?

Ich kann von diesen Menschen wahnsinnig viel lernen. Viele von ihnen besitzen sehr viel Idealismus, weil diese Feldforschung ganz schlecht bezahlt wird. Wissenschaftlern, die es beispielsweise deutlich besser. Feldbiologen haben kein so einfaches Leben - insofern finde ich das toll. In der Regel merkt man auch, dass das Gleichgesinnte sind und sie mit ganz viel Neugierde, Enthusiasmus und Passion arbeiten. Das steckt nicht nur mich an, sondern auch den Zuschauer, der in die Geschichte mitreingezogen wird.

Glauben Sie, dass die Menschen sich stärker für Klima- und Tier-schutz einsetzen würden, wenn sie mehr über die unglaubliche Artenvielfalt der Erde wüssten?

Ich versuche, mit meiner eigenen Faszination und Neugier für die Natur den Zuschauer anzustecken.

Wollen Sie mit Ihren Filmen aufklären? Ich versuche, mit meiner eigenen Faszination und Neugier für die Natur den Zuschauer anzustecken und ihn auf eine Reise mitzunehmen. Ich hatte als Kind auch meine eigenen Helden, die mich motiviert und begeistert haben. Ich versuche das heute, auf eine andere, aber gar nicht mal so unähnliche Art und Weise zu vermitteln. Zum Beispiel geht es bei mir oft um eine Art „Making-of“: Also, dass man sieht, wie wir eigentlich arbeiten, wie wir so nahe an die Tiere herankommen und was es manchmal für Schwierigkeiten gibt.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft? Wo wollen Sie noch hin? Ich verabschiede mich von vielen Orten auf der Erde mit dem „Versprechen“ wiederzukommen, wenn ich Zeit habe und es eine neue Geschichte zu erzählen gibt. Das würde ich gerne umsetzen. Zum Teil mache ich das auch schon, um zu sehen, was sich alles verändert hat. Interview: Steffen Rothhaupt

So Terra X: Kiehlings wilde Welt (1/3)
ZDF Folgen 2 und 3: 18. und 25.4.
Ab 7. April in der Mediathek abrufbar

Das komplette Interview finden Sie bei www.rtv.de

DAS ERSTE



20.15 DOKU
Markt der Hoffnung
Die Pharmaindustrie macht gute Geschäfte mit Krebsmedikamenten. Doch die Überlebensrate steigt leider nicht so stark wie erhofft.

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?
18.50 Großstadtrevier
19.45 Wissen vor acht - Zukunft
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Markt der Hoffnung
Doku, D 2020
Krebsmedikamente
21.00 Hart aber fair Diskussion
22.15 Tagesthemen
22.50 Exklusiv im Ersten
Reportage, D 2021
Millionen für Ruinen - Dubiose Geschäfte mit Anlegergeldern
23.20 Geheimnisvolle Orte
Karlsbad - Glanz und Trauma eines Kurortes
0.05 Nachtmagazin
0.25 Tatort
2.00 Hart aber fair Diskussion
3.15 Geheimnisvolle Orte Karlsbad
4.00 Exklusiv im Ersten
Millionen für Ruinen
4.45 Markt der Hoffnung Doku, D 2020 - Krebsmedikamente

ZDF



20.15 TV-KRIMI
Spuren des Bösen
Der Polizeipsychologe Brock (Heino Ferch) sammelt verbissene Beweise gegen den hochrangigen Polizisten und Mörder Gerhard Meseke.

5.30 Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne - Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2010 - Bärendienst
11.15 SOKO Stuttgart
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
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO München
19.00 heute / Wetter
19.25 WISO Magazin

20.15 Spuren des Bösen
Schuld - TV-Krimi, A/D 2019
Mit Sabrina Reiter, Gerhard Liebmann - Regie: Andreas Prochaska
21.45 heute-journal
22.15 Das Tal der toten Mädchen
0.00 heute journal update
0.15 Die Einsamkeit des Killers vor dem Schuss
1.35 Ein Tisch in der Provence
3.05 Ein Tisch in der Provence

RTL



20.15 QUIZSHOW
Wer wird Millionär?
Der Mann einer Kandidatin, der im Publikum saß, schüttelte über ihre Risikobereitschaft den Kopf. Doch sie gewann 16 000 Euro. (Foto: G. Jauch)

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 Explosiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
20.15 Wer wird Millionär?

20.15 Wer wird Millionär?
Quizshow, D 2020
Mod.: Günther Jauch
22.15 Extra - Das RTL Magazin
23.25 Spiegel TV Magazin
0.00 Nachtjournal
0.30 Die Alltagskämpfer - Überleben in Deutschland
1.15 Ohne Filter - So sieht mein Leben aus!
1.45 Der Blaulicht-Report
4.55 Exklusiv Magazin

SAT. 1



20.15 SHOW
Promis unter Palmen
Menschen wie Prinz Marcus von Anhalt (L.), die keine Kamera scheuen und sich „Promis“ schimpfen, machen sich in Thailand zum Affen.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Im Namen der Gerechtigkeit
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 - Vermissen-fahrer im Einsatz
18.00 Buchstaben Battle
19.05 Alles was zählt
20.15 Promis unter Palmen - Für Geld mache ich alles!

20.15 Promis unter Palmen - Für Geld mache ich alles!
Neue Folgen der Show, D 2021
Mit Willi Herren, Chris Töpferwien, Katy Bähm, Melanie Müller, Emmy Russ, Marcus Prinz von Anhalt, Giulia Siegel, Henrik Stoltenberg, Kate Merlan, Patricia Blanco, Elena Miras, Calvin Kleinen u.a.
23.15 Late Night Show
0.20 akte. Magazin
1.20 SAT.1 Reportage

PRO 7



20.15 DRAMASERIE
Chernobyl
Die hochgelobte und fesselnde Serie taucht die Atomkatastrophe von Tschernobyl 1986 in düstere Bilder. (Szene: Jared Harris, Emily Watson)

5.10 Superstore
5.55 Young Sheldon
6.35 Two and a Half Men
8.00 Mom
8.45 2 Broke Girls
9.40 Man with a Plan
10.35 Scrubs
12.25 Last Man Standing
13.00 Rodeo
13.20 Two and a Half Men - Der Kirchenbesuch / Ich hab deinen Schnurrbart gefunden / Hopp, auf den Tisch
14.40 The Middle - Der Urlaub mit den Donahues / Die Tiefschläge
15.40 The Big Bang Theory - Immer zum Geburtstag / Die Feiertags-Zusammenfassung / Die Neuvermessung der Liebe
17.00 taff
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons

20.15 Chernobyl (1+2/5)
Dramaserie, USA/GB 2019 - Mit Jared Harris, Stellan Skarsgård
22.50 Tschernobyl (1/3)
Neue Dokureihe, D 2021
Die Wolke über Deutschland
23.55 10 Fakten Dokureihe, D 2018
Gefährliche Orte
0.50 Fahri sucht das Glück
1.45 Schulz in the Box
2.35 Mom
3.15 Spätnachrichten

VOX



20.15 SHOW
Die Höhle der Löwen
Justus Laufen (Foto) aus Köln präsentiert seine „Werksta.tt“-App. Sie hilft Bäckereien bei der Minimierung von überschüssiger Produktion.

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
14.00 4 Mütter reden Klartext (1/20)
15.00 Shopping Queen - Motto in Rostock: Fashion News - Sei mit der Trendfarbe „Classy Blue“ Gesprächsthema Nr.1!
16.00 Allererste Sahn - Wer backt am besten? (1/20)
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfekte Dinner - Tag 1: Claudia, Karlsruhe

20.15 Die Höhle der Löwen (4/12)
Show, D 2020 - „Werksta.tt.“ / „Pinky“ - Jury: Judith Williams, Dagmar Wöhrl, Ralf Dümmler, Carsten Maschmeyer, Nils Glagau, Georg Koffer, Nico Rosberg - Mod.: Amiaz Habtu
22.50 Goodbye Deutschland!
Die Auswanderer
Doku-Soap, D 2018
Ein Biergarten für Kalifornien
vox nachrichten
0.10 Medical Detectives - Geheimnisse der Gerichtsmedizin
6.30 Presseclub
6.15 Erlebnisreisen
7.20 dok mal!
8.20 Wissen macht Ah!
8.45 Wilder Westen
9.30 Erlebnisreisen
9.40 Aktuelle Stunde
10.25 Westpol
10.55 Planet Wissen - Kernenergie - Vom großen Versprechen zum Dauerproblem?
11.55 Eisbär & Co.
12.45 Aktuell
13.05 Panda & Co.
13.55 Zoo-Babys
14.20 Die jungen Ärzte
16.00 Aktuell
16.15 Hier und heute
18.00 Aktuell / Lokalzeit
18.15 Servicezeit
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Lokalzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Der Vorkoster - Rohrer Schinken mit Tradition - Wie gut ist die deftige Delikatessense aus dem Westen?
21.00 Doc Esser - Der Gesundheits-Check - Gesunde Fette - fit statt fett
21.45 Aktuell
22.15 Wir werden Camper - Aller Anfang ist Spaß
22.45 Hirschhausens Quiz des Menschen XXL
1.45 Erlebnisreisen
2.00 Lokalzeiten

KABEL 1



20.15 ACTIONTHRILLER
Snitch - ein riskanter Deal
Um seinen Sohn aus der Haft freizukaufen, macht der Unternehmer John (Dwayne Johnson) mit der Staatsanwaltschaft einen riskanten Deal ...

5.05 Castle
5.55 Navy CIS
7.35 Navy CIS: New Orleans
9.25 Blue Bloods - Crime Scene New York - Der Preis des Muts / Wahre Lügen
11.05 Castle - Dein Geheimnis ist bei mir sicher / Mord ist sein Hobby
13.00 The Mentalist - Gepresste Kohle / Sport ist Mord
14.50 Navy CIS - Auge um Auge
15.50 Navy CIS - Auge um Auge
16.00 Navy CIS - Neptuns Zeichen
16.55 Abenteuer Leben täglich
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt / Reportagerie, D 2021
„Caffè Rinaldi“, Regensburg
18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

20.15 Snitch - ein riskanter Deal
Actionthriller, USA/VAE 2013
Mit Barry Pepper, Jon Bernthal
Regie: Ric Roman Waugh
22.35 Extreme Rage
Actionfilm, D/USA 2002 - Mit Vin Diesel, Larenz Tate, Timothy Olyphant - Regie: F. Gary Gray
0.45 Spiel ohne Regeln
Komödie, USA 2005 - Mit Adam Sandler, Chris Rock, Burt Reynolds - Regie: Peter Segal
2.40 Kabel Eins Late News
2.45 Extreme Rage
Actionfilm, D/USA 2002 (Wh. von 22.35)
4.30 Kabel Eins Late News
4.35 Body of Proof Krimiserie

Large advertisement for 'Ihre Meinung zählt!' featuring a football player and a registration form for the 'rtv EXPERTEN' website.

Advertisement for 'Urlaub in weiter Ferne?' featuring a travel show with hosts Torsten Knippertz and Carola Ferstl, and a scenic landscape image.

DAS ERSTE

20.15 TV-TRAGIKOMÖDIE
Familie verpflichtet
Khaled (Omar El-Saeidi, I.) will David (Max von Pufendorf) heiraten.

5.30 Morgenmagazin
9.00 Tagesschau
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer

20.15 Familie verpflichtet
TV-Tragikomödie, D 2015
Mit Maren Kroymann, Ramin Yazdani, Nikola Kastner u.a.

ZDF

20.15 SHOW
Da kommst du nie drauf!
Johannes B. Kerner (Foto) war im Vorfeld der Sendung unterwegs und hat Fragen in Form von unterhaltsamen Einspielfilmen mitgebracht.

5.30 Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante · Krimiserie, D 2010 · Angst um Emma

20.15 Da kommst du nie drauf!
(2/3) Show, D 2021
Die große Show der schrillen Fragen · Rateteam: Heiner Lauterbach, Beatrice Egli, Dieter Nuhr, Torsten Sträter, Stefanie Hertel, Matthias Reim

RTL

20.15 COMEDYSHOW
Mario Barth deckt auf
Dieser Steuerverschwendung nimmt Mario Barth (Foto) sich an: In Hamburg kostet eine veraltete Software die Polizei 450.000 Euro pro Jahr.

5.05 Explosiv
5.30 Guten Morgen Deutschland
Moderation: Wolfram Kons, Angela Finger-Erben

20.15 Mario Barth deckt auf
(1/2) Neue Folgen der Comedyshow, D 2021
Mario Barth: Erfolgsfälle mit Mario und Rainer / Guido Cantz: Arena Lüneburg / Ingo Appel: Musikalische Bundeswehr / Ilka Bessin: Schrottschulen Berlin / Hendrik Dury: Thema: HAPPY Hour Fördergelder II

SAT. 1

20.15 SHOW
5 Senses for Love
Eine Frau oder einen Mann heiraten, den man nicht nur nicht kennt, sondern noch nicht einmal gesehen hat? Einen Versuch ist es wert.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie!
11.00 Mein dunkles Geheimnis
11.30 Mein dunkles Geheimnis 12.00 Die Ruhrpotwache

20.15 5 Senses for Love – Heirate dein Blind Date (1/6)
Neue Show, D 2021
22.45 SAT.1 Reportage D 2020
Trotzdem Liebe! Das Geheimnis ungleicher Paare

PRO 7

20.15 DRAMASERIE
9-1-1 Notruf L.A.
Das Team um Eddie (Ryan Guzman) rückt zu einem schrecklichen Unfall aus. Ein Zug ist entgleist, viele Menschen sind schwer verletzt.

5.40 The Middle 6.20 Two and a Half Men
7.40 The Big Bang Theory 8.55 2 Broke Girls 9.50 Man with a Plan 10.40 Scrubs

20.15 9-1-1 Notruf L.A.
Dramaserie, USA 2020 · Zugunglück · Finale der 3. Staffel
21.15 9-1-1: Lone Star Dramaserie, USA 2020 · Paranoia

VOX

20.15 DRAMASERIE
Tonis Welt
Der Autist Toni (Ivo Kortlang) plant mit seiner Freundin Valerie, die das Tourette-Syndrom hat, die Zukunft. Viele Hürden sind zu meistern.

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 4 Mütter reden Klar-text (3/20) 15.00 Shopping Queen 16.00

20.15 Tonis Welt (1/8) Neue Dramaserie, D 2021 · Neubeginn
21.10 Tonis Welt Dramaserie, D 2021 · Herausforderungen
22.10 Bones – Die Knochenjägerin Krimiserie, USA 2015 · Der Mörder im Mittleren Osten

KABEL 1

20.15 HISTORIENDRAMA
Der Patriot
1776. Der verwitwete Farmer Benjamin (Mel Gibson) und seine Söhne werden in den Krieg gegen die Engländer hineingezogen.

5.00 The Mentalist 6.00 Navy CIS 7.40 Navy CIS: New Orleans 9.25 Blue Bloods – Crime Scene New York · Helft mir! / Dads alte Freundin 11.10 Castle · Abgesang / Der tote Priester 13.00 The Mentalist · Der Krieg der Wölfe / Der Geschick des Todes

20.15 Der Patriot
Historiendrama, USA 2000
Mit Heath Ledger, Jason Isaacs
Regie: Roland Emmerich

tvvtv Preisrätsel
So einfach geht's: 1. Rätsel lösen 2. Wunschpreis(e) aussuchen
3. Nummer(n) wählen (Beispiel für 500 €: 01378 / 4202-53)
2 x Urlaub im Kaiserwinkl
Gewinnen Sie 2 x eine Auszeit mit drei Übernachtungen im Kaiserwinkl in Tirol

tvvtv Interview
„Ich würde nichts anders machen“
Thomas Gottschalk feiert mit Gästen noch mal den 18. Geburtstag. Im Interview spricht er über Volljährigkeit, Musik und alte Führerscheine

tvvtv Horoskop
WIDDER 21.3.-20.4. Sie könnten Bäume ausreißen!
STIER 21.4.-21.5. Sie erhalten unerwartet Rückendeckung aus den oberen Reihen.
ZWILLINGE 22.5.-21.6. Arbeiten Sie weiterhin mit Ihren Stärken und akzeptieren Sie Ihre Schwächen.

Ein Gewinnspiel der tv media group GmbH
Bargeldpreis: 500 Euro
Am Telefon die Durchwahl: 53 oder per SMS: rtv53

NDR
6.35 Was kostet ein E-Bike? 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

MDR
5.40 Rote Rosen 6.30 Sturm der Liebe 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 in aller Freundschaft - Finale der 3. Staffel
9.45 Quizduell – Der Olymp 10.30 Elefant, Tiger & Co. 11.00 MDR um elf 11.45 in aller Freundschaft

Welche Musik läuft bei Ihrem nächsten Geburtstag?
Ich habe ja als DJ immer Musik für andere gemacht. Jetzt leg ich für meine Freundin auf, deren Musikgeschmack viel aktueller ist als meiner.

tvvtv Impressum
Verlag
rtv media group GmbH, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg, info@tvvtv.de
Geschäftsführer Dr. Niklas Darjitschuk, Jan Reichold
Chief Sales Officer
Tanja Pfisterer-Lang (verantwortlich für Anzeigen mit Ausnahme der vier Umschlageseiten)

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Der Wien-Krimi
Bei einem Mordopfer taucht eine Notiz mit jenem Datum auf, an dem der damalige Kommissar Haller (Philipp Hochmair) sein Augenlicht verlor.

- 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? Quiz
18.50 In aller Freundschaft - Die Krankenschwestern
19.45 Wissen vor acht - Mensch
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Der Wien-Krimi: Blind ermittelt - Lebendig begraben
TV-Krimi, A/D 2021 - Mit Andreas Guenther, Jaschka Lämmert - Regie: Jano Ben Chaabane NEU

NDR

6.00 Sesamstraße 6.20 Die Regeln von Floor 6.30 mareTV 6.35 Hanselbick 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 nordstrotz - Wasserwelt am Warnowstrand - Rostock und seine unendlichen Ufer 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 Griechenlands sagenhafte Inselwelt - Im Ionischen Meer / Griechenlands blau-weiße Inselwelt - Mykonos, Naxos und Tinos 21.45 NDR Info 22.00 Die Kanzlei Am Abgrund 22.50 The Split - Beziehungsstatus ungeklärt 23.45 Kommissar Wisting Jagdhunde - TV-Krimi, N 2019 1.15 extra 3

MDR

5.40 Rote Rosen 6.30 Sturm der Liebe 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 In aller Freundschaft (1/36) - Wh. der 4. Staffel 9.45 Quizduell 10.30 Elefant, Tiger & Co. 11.00 MDR um elf 11.45 In aller Freundschaft 12.30 Ein Paradies für Pferde TV-Melodram, D/A 2004 14.00 MDR um zwei 15.15 Gefragt - Gejagt 16.00 MDR um vier 17.45 Aktuell 18.10 Brisant 18.54 Sandmann 19.00 MDR Regional 19.30 Aktuell 19.50 Außenseiter - Spitzenreiter 20.15 Lebensretter - Oderflut 21.00 Hauptsache gesund - Bluthochdruck - Verstecktes Risiko / Hilfe bei Reizdarm / Pflege 21.45 Aktuell 22.10 artoir 22.40 Entscheidungen am Limit - Eine Region kämpft gegen Corona 23.10 „Wu de Wälder haemlich rauschen“ - Der Volksänger Anton Günther 23.40 Fröhlich lesen 0.25 Lebensretter - Oderflut 1.10 Hauptsache gesund 1.55 artoir 2.25 Entscheidungen am Limit 2.55 Außenseiter - Spitzenreiter

RBB

5.00 Aktuell 5.30 Abendschau 6.00 Sturm der Liebe 6.50 Rote Rosen 7.40 Der rbb macht Fitness 8.00 Aktuell 8.30 Abendschau 9.00 In aller Freundschaft 10.30 Aszendent Liebe TV-Liebeskomödie, D 2001 - Mit Anica Dobra 12.00 Dings vom Dach 12.45 Hier und heute 13.00 rbb24 13.15 Gefragt - Gejagt 14.00 Meister des Alltags 14.30 Ich leih dir meinen Mann TV-Komödie, D 2003 - Mit Ursula Buschhorn 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 Wie beim ersten Mal Komödie, USA 2012 - Mit Meryl Streep 21.50 rbb24 - mit Sport 22.20 Polizeiruf 110 Kinderparadies - TV-Krimi, D 2013 - Mit Matthias Brandt 23.50 Herbert Drama, D 2015 - Mit Peter Kurth 1.30 Wie beim ersten Mal Komödie, USA 2012 (Wh. von 20.15) 3.05 Potsdam erwacht - Frühling 3.30 Um sechs

ZDF



20.15 DRAMASERIE
Doktor Ballouz
Ballouz (Merab Ninidze, I.) versucht, Lukas (L. Betzgen) zu helfen. Der Jugendliche leidet an Multipler Sklerose und hadert mit seinem Schicksal.

- 5.30 Morgenmagazin
9.00 heute Xpress
9.05 Volle Kanne - Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante
Krimiserie, D 2010 - Wehrlös
11.15 SOKO Stuttgart
Krimiserie, D 2018 - Die Liste
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 ZDF-Mittagsmagazin
14.00 heute - in Deutschland
14.15 Die Küchenmensch
14.15 Die Küchenmensch
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
Krimiserie, D 2017 - Um die Ecke gedacht
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Stuttgart
Krimiserie, D 2018 - Scheitern ist geil
19.00 heute / Wetter
19.25 Notruf Hafenkante
Krimiserie, D 2017 - Die Abrechnung

20.15 Doktor Ballouz
Dramaserie, D 2021
Werkholic / Unzertrennlich
21.45 heute-journal
22.15 maybrit illner Polit-Talk - Live
23.15 Markus Lanz Talkshow
0.30 heute journal update
0.45 Filmgorillas
Das Film- und Serienmagazin
0.55 Kanceli Berger
Anwaltsserie, D 2021 - Mutterliebe
1.40 Notruf Hafenkante
Krimiserie, D 2017 - Die Abrechnung
2.25 Notruf Hafenkante
Krimiserie, D 2010 - Wehrlös
3.10 SOKO Stuttgart
Krimiserie, D 2018 - Scheitern ist geil
3.55 Die Rosenheim-Cops
Krimiserie, D 2017 Um die Ecke gedacht
4.40 Deutschland von oben
Dokureihe, D 2021
4.45 Leute heute
4.55 hallo deutschland

RTL



20.15 DOKUMENTARFILM
Einsatz für Henning Baum
Schauspieler Henning Baum (r.) schaut sich bei der sächsischen Polizei um. Er begleitet sie bei Einsätzen, redet auch mit ihren Kritikern.

- 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
Moderation: Sükrü Pehlivan
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 2021 - Leon beleidigt Sunny und Felix, was bei John gar nicht gut ankam.

20.15 Einsatz für Henning Baum - Hinter den Kulissen der Polizei
Dokumentarfilm, D 2021
22.15 Extra Spezial
Magazin / Wie gefährlich leben wir wirklich? - Eine schonungslose Bilanz!
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Miami
Krimiserie, USA 2007
Grenzen des Vertrauens
1.20 CSI: Miami
Krimiserie, USA 2008 - Mein Vater Caine
2.15 CSI: Miami
Krimiserie, USA 2008
Sie dürfen die Braut nun töten
3.00 CSI: Miami
Krimiserie, USA 2008 - Spurensieger
3.50 Der Blaulicht-Report
Doku-Soap, D 2016 - Kindesentführung beim Babyschwimmen / Nonne wird überfallen
4.55 Exklusiv Magazin

SAT. 1



20.15 KRIMISERIE
Navy CIS
Bishop (Emily Wickersham) rüstet sich zur Schatzsuche. Man fand im Magen des ermordeten Officer Barnes ein Stück einer Landkarte.

- 5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Im Namen der Gerechtigkeit! 11.00 Mein dunkles Geheimnis 12.00 Die Ruhrpottwa...
13.00 Auf Streife - Berlin 14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Die Ruhrpottwa...
17.30 K11 - Die neuen Fälle 18.00 Buchstaben Battle - Mit Laura Karasek, Alexan...
19.00 Buchstaben Battle - Mit Riccardo Simonetti, Vanessa Blumhagen, Annett Möller, Ingolf Lück 19.55 Sat.1 Nachrichten

HR

7.10 Meine Geschichte 7.40 Maintower 8.05 Fit in den Tag 8.50 Die Ratgeber 9.20 mEx. 10.05 made in Südwest 10.35 Unbekanntes Bulgarien 11.20 Giraffe & Co. 12.10 Gefragt - Gejagt 12.55 Koslowski & Haferkamp 13.40 Rentnercops 14.30 Baby frei Haus TV-Komödie, D 09 16.00 Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau 18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Alles Wissen - Macht gutes Wetter aggressiv? 21.00 Auf den Spuren eines Kindermörders (1/3) - Neue Dokureihe 21.45 Re - Ausgemolken! Bauern ohne Nutztiere - der neue Lebenswandel 22.15 hessenschau 22.30 Hauptsache Kultur 23.00 Immun! Die Geschichte des Impfens 23.45 Die letzte Kolonie - Das vergessene Volk der Westsahara 0.45 Baby frei Haus (Wh. von 14.30)

PRO 7



20.15 CASTINGSHOW
Germany's next Topmodel
In einer Ruine posieren die Mädels vor bunten Holzwänden. Die Dragqueen Miss Fame (r.) schaut zu, und Kristian Schuller fotografiert.

- 5.40 The Middle 6.20 Two and a Half Men 7.40 The Big Bang Theory 8.55 2 Broke Girls 9.50 Man with a Plan 10.40 Scrubs 12.25 Last Man Standing - Wiederentdecktes Amerika / Erdstich 13.20 Two and a Half Men - Feuer und Flamme / Nutten, Nutten, Nutten / Die Mumie schlägt zurück 14.40 The Middle - Der Augenblick im Rampenlicht / Der harte Kern 15.40 The Big Bang Theory - Der Zeitspar-Modus / Die retrospektive Retrospektive / Der Stelzen-Traum 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 19.05 Galileo

SWR

6.00 SWR3 Morningshow 7.55 Brisant 8.25 Mord mit Aussicht 9.15 Eisenbahn-Romantik 9.45 made in Südwest 10.15 Nach uns die Müllfütze? 11.00 Planet Wissen - Gender - Weg vom Schwarz-Weiß-Denken 12.00 Eisbär, Affe & Co. 12.45 Meister des Alltags 13.15 Gefragt - Gejagt 14.00 Aktuell 14.10 Eisenbahn-Romantik 15.10 Mord mit Aussicht 16.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Die Rezeptsucherin zu Hause (BW) / Marktfrisch (RH) 18.45 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Zur Sache Baden-Württemberg! (BW) / Zur Sache Rheinland-Pfalz! (RH) / Saartalk 21.00 Die Bayreuther Straße - Hoffnung, Hunger und Hartz IV (5/6) - Wenn das Geld für Möbel fehlt 21.45 Aktuell 22.00 Odysso - Nie mehr Angst vor Zahlen 22.45 Kunsthit 23.15 Betrug - Dok.-Film, D 2017 0.40 Gäste - Finale der 1. Staffel 3.35 mal ehrlich...

VOX



20.15 ABENTEUERFILM
Passengers
Aurora (Jennifer Lawrence) und Jim (Chris Pratt), Passagiere eines Raumschiffs, erwachen 90 Jahre zu früh aus dem künstlichen Tiefschlaf.

- 5.05 CSI: NY 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur (1+2/24) - Wh. der 6. Staffel 9.10 CSI: Miami 11.55 vox nachrichten 12.00 Shopping Queen 13.00 Zwischen Tüll und Tränen - Doku-Soap 14.00 4 Mütter reden Klartext (4/20) 15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sähne - Wer backt am besten? (4/20) 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner - Tag 4: Amelie, Karlsruhe / Hauptspeise: Lammrücken mit Kräuterkruste an Tagliatelle mit Zucchini-Zitronen-Gemüse

WDR

5.25 Lokalzeiten 7.20 dok' mal! 8.25 Quarks - So bedrohen Vulkane die Menschheit 9.10 Aktuelle Stunde 9.55 Westpott: Eins zu eins 10.25 Lokalzeit 10.55 Planet Wissen - Gender - Weg vom Schwarz-Weiß-Denken 11.55 Eisbär, Affe & Co. 12.45 Aktuell 13.05 Panda, Gorilla & Co. 13.50 Zoo-Babies - Finale der 2. Staffel 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 Tatort Ohnehoch - TV-Krimi, D 2014 - Mit Klaus J. Behrendt 21.45 Aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Menschen hautnah - Artisten ohne Applaus - Wie der Chinesische Nationalcircus aus Überleben kämpft 23.30 Border Drama, S/DK 2018 - Mit Eva Melander NEU 1.15 Lebenslieder 2.00 Lokalzeiten

KABEL 1



20.15 REPORTAGEREIH
Die Klinik
Die Reinigungskraft Antonia Plakia verrät, wie auch sie zum Wohl der Patienten beiträgt. Etwa mit einem netten Plausch. (Szenenfoto)

- 5.00 Castle 5.55 Navy CIS 7.35 Navy CIS: New Orleans 9.30 Blue Bloods - Crime Scene New York - Dads alte Freundin / Russische Freunde 11.10 Castle - Das Geheimnis des Weihnachtsmanns / Bessere Hälfte 13.00 The Mentalist - Code Red / Kleopatras Ring 14.50 Navy CIS - Ein Mann für unüberelegbare Fälle 15.45 News 16.00 Navy CIS - Doppeltes Spiel 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt - Reportagerihe, D 2021 „MERIDIANO“, Regensburg 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum

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 Sauerkraut in Valparaiso - Auf deutschen Spuren in Chile 11.20 Eisenbahn-Romantik 11.50 Die jungen Ärzte 12.40 Rentnercops - Finale der 2. Staffel 13.30 Gefragt - Gejagt 14.15 Aktiv und gesund 14.45 Elefantenhautna (2/2) 15.30 Schnittgut. 16.00 Rundschau 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 Rundschau 19.00 mehr/wert 19.30 Dahoam is Dahoam 20.00 Tagesschau 20.15 quer 21.00 Bestes Kabarett - Schmeckt's? 21.45 Rundschau Magazin 22.00 Ringlsetter 22.45 Capriccio 23.15 Sherlock (3/3) Das letzte Problem - TV-Krimi, GB 2017 - Mit Benedict Cumberbatch 0.45 Woiboyz on the Road 1.15 Startrampe 1.45 PULS Open Air '20 Spezial

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!



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

Crossword puzzle grid with clues in German. Includes words like 'Kircheninstrument', 'Sicherheitsriemen', 'Klettertier', etc.

10-Fach-Sudoku grid with some numbers pre-filled. Includes letters 'a', 'b', 'c' in empty cells.

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.

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

Advertisement for 'Marktplatz' featuring 'PrimaLift Treppenlifte' and 'alber e-fix' electric wheelchair drive. Includes contact info: 0800-234 56 11, www.prima-lift.de, 02 91 74 22 www.kielgast.de.

DAS ERSTE



20.15 TV-DRAMA
Daheim in den Bergen
Florian (Matthias Faust) würde gerne mit seiner Jugendliebe Lisa (Theresa Scholze) einen Neuanfang wagen. Doch ihr geht das etwas zu schnell.

- 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 Verrückt nach Meer
- Das Beste aus zehn Jahren
- 17.00 Brisant
- 17.15 Brisant
- 18.00 Wer weiß denn sowas? Quiz
- Gäste: Tim Raue, Tim Mälzer
- 18.50 Quizduell – Der Olymp
- Show - Gäste: Sebastian Meyer, Felix von der Laden
- 19.45 Sportschau vor acht
- 19.50 Wetter / Börse
- 20.00 Tagesschau

20.15 Daheim in den Bergen
FILM ***
(2/2) Die Bienenkönigin
TV-Drama, D 2021 · Mit Catherine Bode, Thomas Unger u.a.
Regie: Markus Imboden NEU

21.45 Tagesthemen
22.15 Tatort
FILM **
Bombengeschäft
TV-Krimi, D 2019 · Mit Klaus J. Behrendt, Dietmar Bär u.a.
Regie: Thomas Stiller

23.45 Inspector Mathias – Mord in Wales
FILM **
(2/4) Blut und Boden
TV-Krimi, GB 2013
Mit Richard Harrington, Mali Harries · Regie: Gareth Bryn

1.20 Tagesschau
1.25 Daheim in den Bergen
(2/2) Die Bienenkönigin · TV-Drama, D 2021 (Wh. von 20.15)

2.55 Tagesschau

3.00 Inspector Mathias – Mord in Wales
FILM **
(2/4) Blut und Boden · TV-Krimi, GB 2013 (Wh. von 23.45)

4.35 Europamagazin Magazin

ZDF



20.15 KRIMISERIE
Der Alte
Voss (Jan-Gregor Kremp, M.) befragt Stefan Hohlbein (Christian Erdt). Der ist der Geschäftspartner des ermordeten Alex Wiegand.

- 5.30 Morgenmagazin
- 9.05 Volle Kanne – Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart KRIMISERIE, D 2018 · Ein ehrenwertes Haus
- 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 2017 · Der Star ist tot
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 17.45 Leute heute
- 18.00 SOKO Wien KRIMISERIE, D/A 2020 · Alles Fassade · Finale der 15. Staffel
- 19.00 heute / Wetter
- 19.25 Bettys Diagnose KRIMISERIE, D 2019 · Abschiedsschmerz

20.15 Der Alte
KRIMISERIE, D 2021 · Kein Entkommen

21.15 Letzte Spur Berlin
KRIMISERIE, D 2021 · Verbaut heute-journal

22.30 heute-show Nachrichtensatire

23.00 ZDF Magazin Royale Talkshow

23.30 aspekte U.a.: Zu viel von allem – Konsum oder Verzicht / Kauflust und Kaufrausch / Die Folgen des globalen Konsums / Frank Schätzing: Die Welt zu retten ist möglich – wir müssen es nur wollen!

0.15 heute journal update

0.30 Mord an einer Studentin – Der Fall Amanda Knox Doku, GB 2014

1.15 ZDF-History Dokureihe, D 21 Auguste Victoria – Deutschlands letzte Kaiserin

2.00 Kieblings wilde Welt (1+2/3) Dokureihe, D 2020

3.30 Bares für Rares

RTL



20.15 SHOW
Let's Dance
Erst zweimal vergab die Jury die höchste Punktzahl 30. Der Ex-Fußballer Rürk Gislason (L.) ist mit seinem Jive nun der Dritte im Bunde.

- 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 Blaublicht-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
- Mod.: Sükrü Pehliwan
- 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 2021 · Maren und Michi landen durch Zufall bei einem Line-Dance-Abend...

20.15 Let's Dance (7/13) Show
LIVE
Jury: Motsi Mabuse, Joachim Llambi, Jorge González
Moderation: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich
Von der ersten Folge an entwirft die Designerin Katia Convents die Tanz-Outfits. Über 2000 Kleidungsdesigner sind somit schon entstanden für die letzten Bergbauern der Karpaten

11.10 Planet Wissen · Wasserstoff – Retter aus der Klimakrise? · **12.05** Meister des Alltags · **13.15** Gefragt – Gejagt · **14.45** Die Bergpolizei · **13.40** Mord mit Aussicht · **14.30** **FILM** Urlaub mit Mama TV-Komödie, D 2018 · **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau · **18.00** Maintower · **18.25** Brisant · **18.45** Die Ratgeber · **19.15** alle weiter · **19.30** hessenschau · **20.00** Tagesschau · **20.15** Floridas Südwestküste – tropisches Inselparadies rund um Fort Myers · **21.00** Mit dem Camper durch den Yukon · **21.45** hessenschau · **22.00** NDR Talk Show · Gäste Claudia Groppler

1.40 Let's Dance (7/13) Show, D 2021 (Wh. von 20.15)

4.20 Darf er das? Show, D 2021

23.15 Darf er das? – Die Chris Tall Show (2/5) Show

0.00 Nachtjournal

0.30 Mario Barth & Friends (2/6) Show, D 2020 · Gäste: Jürgen von der Lippe, Markus Krebs, Bastian Bieldendorfer, Maria Clara Groppler

SAT. 1



20.15 SHOW
Luke! Die Schule und ich ...
Kalkutta liegt am Nil. Welches Tier verbirgt sich hinter Reinicke? – Bei den Promis tut sich so manche Wissenslücke auf. (Foto: Luke Mockridge)

- 5.30 Sat.1-Frühstückserstsendung
- 10.00 Im Namen der Gerechtigkeit! · **11.00** Mein dunkles Geheimnis · **12.00** Die Ruhrpottwoche · **13.00** Auf Streife – Berlin · **14.00** Auf Streife · **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten · **16.00** Klinik am Südring · **17.00** Die Ruhrpottwoche · **17.30** K11 – Die neuen Fälle · **18.00** Buchstaben Battle – Mit Ulrike von der Groeben, Pierre Littbarski, Alexander Herrmann, Kim Fisher · **19.00** Buchstaben Battle – Mit Susan Sideropoulos, Wayne Carpendale, Nina Moghaddam, Thore Schölermann · **19.55** Sat.1 Nachrichten
- 20.15 Luke! Die Schule und ich – VIPs gegen Kids (4/5) Show, D 2021 · Mod.: Luke Mockridge
- 23.00 Kaya Yanar – Ausrasten für Anfänger (1/2) Show, D 2020
Moderation: Kaya Yanar
- 23.55 Switch Reloaded
Comedyshow, D 2010
- 1.00 Sechserpack
Comedyshow, D 2003
Feiern & Feste / Guten Morgen
- 1.50 Die dreisten drei – Die Comedy-WG Show, D 2005
- 3.00 Switch Reloaded
Comedyshow, D 2010
- 3.45 Sechserpack
Feiern & Feste / Guten Morgen
- 4.30 Die dreisten drei Show, D '05

HR

5.40 Sturm der Liebe 6.30 Schloss Einstein 6.55 Tiere bis unters Dach 7.25 Meine Geschichte 7.55 Fit in den Tag 8.40 Die Ratgeber 9.10 Alles Wissen 9.55 Re: 10.25 Die letzten Bergbauern der Karpaten

11.10 Planet Wissen · Wasserstoff – Retter aus der Klimakrise? · **12.05** Meister des Alltags · **13.15** Gefragt – Gejagt · **14.45** Die Bergpolizei · **13.40** Mord mit Aussicht · **14.30** **FILM** Urlaub mit Mama TV-Komödie, D 2018 · **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau · **18.00** Maintower · **18.25** Brisant · **18.45** Die Ratgeber · **19.15** alle weiter · **19.30** hessenschau · **20.00** Tagesschau · **20.15** Floridas Südwestküste – tropisches Inselparadies rund um Fort Myers · **21.00** Mit dem Camper durch den Yukon · **21.45** hessenschau · **22.00** NDR Talk Show · Gäste Claudia Groppler

1.40 Let's Dance (7/13) Show, D 2021 (Wh. von 20.15)

4.20 Darf er das? Show, D 2021

PRO 7



20.15 FANTASYFILM
Gods of Egypt
Der ägyptische Pharao Set (Gerard Butler) sieht seine Schreckensherrschaft durch den mächtigen Gott Horus und den Dieb Bek in Gefahr.

- 5.40 The Middle 6.20 Two and a Half Men
- 7.40 The Big Bang Theory 8.55 2 Broke Girls · Finale der 1. Staffel 9.50 Man with a Plan 10.40 Scrubs 12.25 Last Man Standing · Erdbeben / Schulprobleme 13.20 Two and a Half Men · Oberfläche, eitel und leicht / Verrückte Weiber / Wolkenstürmer am Stiel 14.40 The Middle · Die bittere Pille / Die überflüssige Farbe 15.35 The Big Bang Theory · Das Princeton-Problem / Die Nowitzki-Provokation / Das Doktor-Ramona-Dankeschön 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons 19.05 Galileo
- 20.15 Luke! Die Schule und ich – VIPs gegen Kids (4/5) Show, D 2021 · Mod.: Luke Mockridge
- 23.00 Kaya Yanar – Ausrasten für Anfänger (1/2) Show, D 2020
Moderation: Kaya Yanar
- 23.55 Switch Reloaded
Comedyshow, D 2010
- 1.00 Sechserpack
Comedyshow, D 2003
Feiern & Feste / Guten Morgen
- 1.50 Die dreisten drei – Die Comedy-WG Show, D 2005
- 3.00 Switch Reloaded
Comedyshow, D 2010
- 3.45 Sechserpack
Feiern & Feste / Guten Morgen
- 4.30 Die dreisten drei Show, D '05

SWR

6.00 SWR3 Morningshow 7.55 Brisant 8.25 Mord mit Aussicht 9.15 Eisenbahn-Romantik 9.45 Die Rezeptsucherin zu Hause 10.15 Die Bayreuther Straße – Hoffnung, Hunger und Hartz IV (5/6) 11.00 Planet Wissen · Wasserstoff – Retter aus der Klimakrise? · **12.05** Meister des Alltags · **13.15** Gefragt – Gejagt · **14.45** Die Bergpolizei · **13.40** Mord mit Aussicht · **14.30** **FILM** Urlaub mit Mama TV-Komödie, D 2018 · **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau · **18.00** Maintower · **18.25** Brisant · **18.45** Die Ratgeber · **19.15** alle weiter · **19.30** hessenschau · **20.00** Tagesschau · **20.15** Floridas Südwestküste – tropisches Inselparadies rund um Fort Myers · **21.00** Mit dem Camper durch den Yukon · **21.45** hessenschau · **22.00** NDR Talk Show · Gäste Claudia Groppler

1.40 Let's Dance (7/13) Show, D 2021 (Wh. von 20.15)

4.20 Darf er das? Show, D 2021

VOX



20.15 ACTIONFILM
Elysium
2154. Die Reichen führen auf der Raumstation Elysium ein Luxusleben, der Rest lebt in Slums auf der Erde. Max (Matt Damon) begehrt auf.

- 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 4 Mütter reden Klartext (5/20) 15.00 Shopping Queen 16.00 Allererste Sahne – Wer backt am besten? (5/20) 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner Tag 5: Adrian, Karlsruhe / Zander I Polenta I Lauch I Apfel / Hauptspeise: Rind I Kartoffel I Karotte I Jus / Nachspeise: Käsekuchen I Schokolade I Himbeere
- 20.15 Elysium
FILM ***
Actionfilm, USA 2013 · Mit Jodie Foster, Sharlto Copley
Regie: Neill Blomkamp
- 22.15 Passengers
FILM ***
Abenteuerfilm, USA 2016 · Mit Jennifer Lawrence, Chris Pratt
Regie: Morten Tyldum
- 0.30 vox nachrichten
- 0.50 Medical Detectives
US-Dokureihe · Verstörende Motive / Die bessere Hälfte
- 2.25 Snapped – Wenn Frauen töten
Dokureihe, USA 2016
Sheila Eddy / Ajelina Lewis
- 3.55 Medical Detectives Dokureihe
Explosive Botschaft / Brandheißes Spuren / Schein und Sein

WDR

5.25 Lokalzeiten 7.20 Nora in New York 7.35 WIR! 8.05 dok' mal! 8.25 Der Haus-Check mit Yvonne Willicks · Fahrrad oder Pedelec? 9.10 Europamagazin 9.40 Aktuelle Stunde 10.25 Lokalzeit 10.55 Plan-Net Wissen · Wasserstoff – Retter aus der Klimakrise? · **12.00** Der unsichere Fluss · Unter Wasser zwischen Schwarzwald und Vogesen 12.45 Aktuell 13.05 Panda, Gorilla & Co. 13.55 Papageien, Palmen & Co. 14.20 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 16.00 Aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 Aktuell / Lokalzeit 18.15 Lieblings-tunde 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Als der Wald in Flammen stand · Doku, D 2021 21.00 Das kann ich auch! Die Tutorial-Show (1/3) · Neue Show 21.45 Aktuell 22.00 Kölner Treff 1.30 Wir werden Camper · Aller Anfang ist Spaß 2.00 Lokalzeiten

KABEL 1



20.15 KRIMISERIE
Criminal Minds
Der Flugzeugabsturz, den Kate (Jennifer Love Hewitt) mit Reid (Matthew G. Gubler) untersucht, erinnert sie an eine ähnliche Tragödie.

- 5.10 K1 Magazin 5.55 Navy CIS 7.40 Navy CIS: New Orleans 9.25 Blue Bloods – Crime Scene New York · Russische Freunde / Verbrechen aus Leidenschaft? 11.10 Castle Schlechter Einfluss / Tödliche Girls 13.00 The Mentalist · Giftiges Wasser / Auftragsmord 14.50 Navy CIS · Die Zeugin 15.50 News 16.00 Navy CIS · Männer und Frauen 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt „Marple und Stringer“, Regensburg 18.50 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.10 ran Bundesliga Flash
- 20.15 Criminal Minds
KRIMISERIE, USA 2014 · Das Licht von tausend Sonnen / Morgellons
- 22.15 Navy CIS
KRIMISERIE, USA 2017
Funker Jaybird
- 23.15 Navy CIS: New Orleans
KRIMISERIE, USA 2020
Das Schiff der Verdammten
- 0.10 Navy CIS: L.A.
KRIMISERIE, USA 2015 · Projekt Spiral
- 1.00 Kabel Eins Late News
- 1.05 Navy CIS: New Orleans
KRIMISERIE, USA 2017
Das Schiff der Verdammten
- 2.45 Navy CIS: L.A.
Projekt Spiral
- 3.30 Body of Proof
KRIMISERIE, USA 2013 · Der Name der Anderen / Trauma

BR

6.00 Dahoam in Dahoam 6.30 Sturm der Liebe 7.20 Tele-Gym 7.35 Panorambilder 8.40 Tele-Gym 8.55 Nashorn, Zebra & Co. 9.45 Giraffe & Co. 10.35 Querbeet Classic 11.20 Eisenbahn-Romantik 11.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 12.40 Fernerports (1/16) · Wh. der 3. St. 13.30 Gefragt – Gejagt 14.15 Aktiv und gesund 14.45 Wildes Deutschland 15.30 Schnittgut. Alles aus dem Garten 16.00 Rundschau 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 Rundschau 19.00 Unser Land 19.30 Landgasthäuser 20.00 Tagesschau 20.15 Hubert und Staller · Waigedrecht / Dirmel-Krieg 21.50 Rundschau Magazin 22.05 Grünwald Freitagscomedy 22.50 **FILM** Stalingrad Antikriegsfilm, D 1991/1992 · Mit Dominique Horowitz 1.00 Saboteure im Eis (1-3/6) · Wh. der 1. Staffel der Dramaserie, N 2015 3.15 Wir in Bayern

Machen Sie anderen eine Freude



Verschenken Sie für ein Jahr Land & Leute Edition*.

Per Telefon:
040 / 2367 0327

Per Mail:
abo@land-und-leute.digital

Im Internet:
www.land-und-leute.digital

* Sie bestellen die Zeitschrift Land & Leute Edition als Geschenkabonnement bis auf Widerruf zum Jahresbezugspreis von 21 € (Inlandspreis inkl. Versandkosten, Auslandspreise auf Anfrage) für ein Jahr (6 Ausgaben). Das Abonnement endet automatisch nach einem Jahr. Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie unter: www.land-und-leute.digital/widerruf.

tvvtv Rezept



Foto: Deutsches Geflügel

Beflügelnd lecker

Die Salatsaison ist eröffnet! Immer mit von der Partie: zartes Hähnchenfilet. Es passt perfekt in bunte Frühlingsalate und macht schön satt

Salat à la Caprese mit Balsamico-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenfilets
- 2 Römervalatzer
- 250 g kl. Mozzarella-kugeln (8,5 %)
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 250 g Cocktailtomaten
- 10 EL Öl
- 14 EL Balsamico-Essig
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- Basilikum, geh.

die Filets geben und weitere ein bis zwei Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei einmal wenden. Nun die Balsamico-Hähnchenbrust für etwa 15 bis 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit die Römervalatzer putzen und in einzelne Blätter teilen. Salatblätter waschen und anschließend mit einer Salatschleuder trocken schleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Salatblätter in kleine Stücke zupfen oder schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zum Schluss Mozzarella-Kugeln ebenfalls halbieren und alles in eine große Schüssel geben.

Für das Salatdressing acht Esslöffel Balsamico-Essig, fünf Esslöffel Öl, Senf und Honig verrühren. Dressing über die Salatzutaten in der Schüssel geben und alles gut mischen. Salat auf vier Teller oder Platten verteilen. Balsamico-Hähnchen aus dem Ofen holen, schräg in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten. Mit etwas Basilikum bestreuen und sofort servieren.

Für das Balsamico-Hähnchen Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Zwei Esslöffel Öl, sechs Esslöffel Essig, Knoblauch und italienische Kräuter verrühren. Filets in einem Esslöffel Öl von beiden Seiten ca. fünf bis sieben Minuten scharf anbraten. Anschließend die Essig-Kräutermischung über