

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. 16 • Samstag, 17. April 2021

www.owl-am-sonntag.de

tv tv XXL

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

Heute in der Ausgabe

Poesie und Bilder
Nachwuchsautorin Janina Diestel veröffentlicht einen illustrierten Gedichtband.

Robuster Oldtimer
Reinhold Schröder restauriert einen Volvo-Militärlaster aus den 50er Jahren.

50 Jahre verschollen
Verleger Kirchengemeinde entdeckt ihre 114 Jahre alte Marienglocke im Internet.

Muss die EU ihre Außenpolitik überdenken?

CSU-Europapolitiker Manfred Weber hat den Auftritt der EU-Spitzen beim Türkei-Besuch kritisiert. Dieser sei ein Warnzeichen, dass die EU-Außenpolitik für die Realitäten nicht vorbereitet sei.

Zur Erinnerung: Bei dem Treffen in Ankara war für Ratspräsident Charles Michel ein großer Stuhl neben dem türkischen Staatschef reserviert. EU-Kommissionsschefin Ursula von der Leyen musste hingegen auf einem Sofa Platz nehmen.

Die EU-Kommission und weite Teile der Öffentlichkeit empfanden diese Sitzordnung als herabsetzend und kritisierten diese scharf. Was denken Sie? Hat die EU nicht wichtigere Probleme zu lösen? Hätte das Problem überhaupt entstehen dürfen? Wie bewerten Sie die Reaktionen auf den „Sofagate“-Skandal?

Schreiben Sie bis Dienstag, 20. April, an OWL AM SONNTAG, Sudbrackstraße 14-18, 33611 Bielefeld, oder per E-Mail an owlsonntag@westfalen-blatt.de. Bitte denken Sie daran, uns Ihren Namen und Ihre Anschrift mitzuteilen.

Die Sonntagsfrage

Am 23. April ist „Welttag des Buches“ – von der Unesco ins Leben gerufen

Lesen regt die Fantasie an, vergrößert den Wortschatz, und es eröffnet neue Welten. Die Leseförderung von Kindern wird auch in der Schule großgeschrieben. Spannende Geschichten auf Papier sind selbst in Zeiten von Smartphone und Fernsehen von großer Bedeutung – für die Kreativität und die Sozialkompetenz. Die Unesco hat deshalb schon 1995 den 23. April zum „Welttag des Buches“ erklärt.

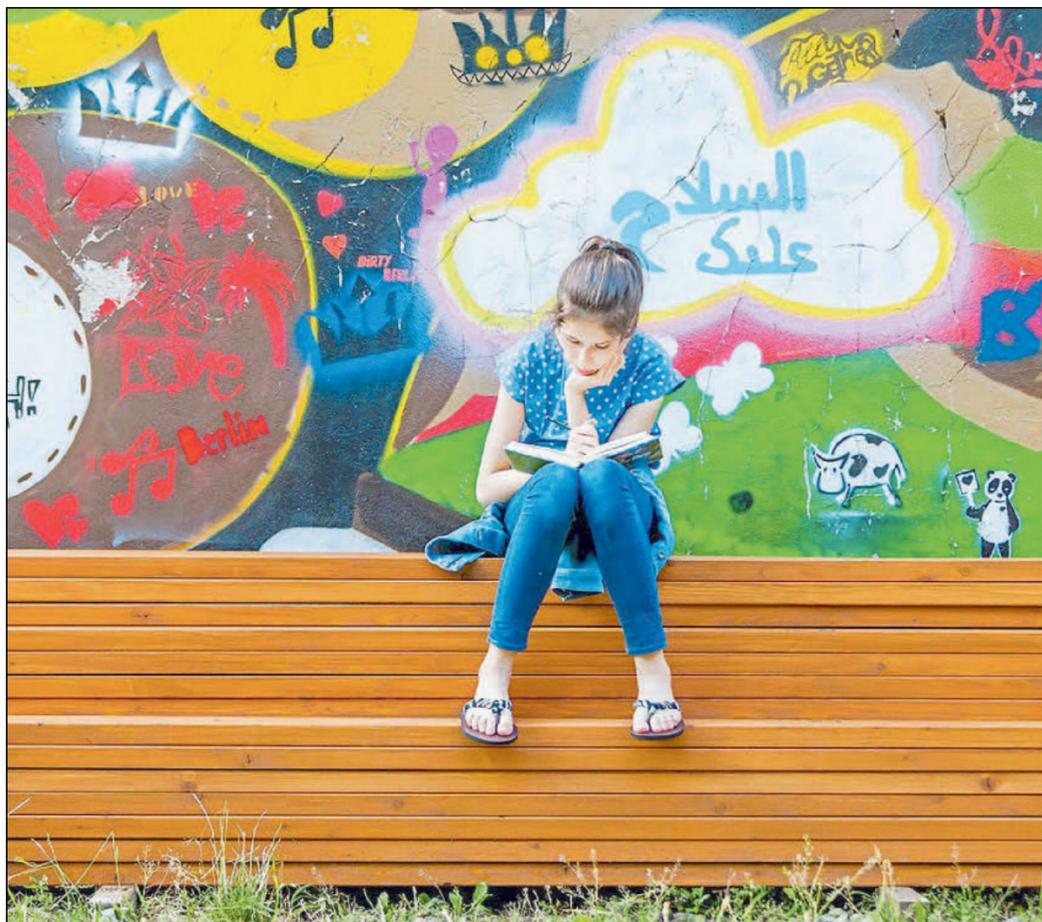
Auch in Deutschland feiern Buchhandlungen, Verlage, Bibliotheken, Schulen und Bücherfreunde am kommenden Freitag ein Lesefest. Corona-bedingt allerdings auch in diesem Jahr wieder sehr beschränkt. Die meisten Veranstaltungen und Lesungen können nur online veranstaltet werden.

Aber auch in Zeiten von Corona sollen an diesem Tag das Lesen und die Freude an Geschichten im Mittelpunkt stehen. Die Stiftung Lesen, der Börsenverein des Deutschen Buchhandels, cbj Verlag und Deutsche Post, ZDF und die Arbeitsgemeinschaft von Jugendbuchverlagen gehören zu den Organisatoren.

Seit 1997, und damit in diesem Jahr zum 25. Mal, erhalten Schüler zum „Welttag des Buches“ von den Buchhandlungen vor Ort ein Buch geschenkt. Vom 20. April bis 30. Juni können Kinder der vierten und fünften Klassen sowie aus Förderklassen und Übergangsklassen ihr persönliches Exemplar des extra für den Welttag verfassten Comicromans „Biber undercover“ in einer von 3500 Buchhandlungen in Empfang nehmen.

Üblicherweise bekommen die Kinder ihr Buch bei einem Klassenbesuch in einer zuvor ausgewählten Buchhandlung gegen Vorlage ihres Gutscheins überreicht. In diesem Jahr setzen die Veranstalter auf flexible Übergabemöglichkeiten, abgestimmt auf die lokalen Hygienebedingungen für Schulen

und Buchhandlungen. Am 23. April um 11 Uhr können sich Schulklassen zum Livestream des cbj Verlags zuschalten. Im Fokus steht der Comicroman „Biber undercover“: Während Autor Rüdiger Bertram daraus vorliest, zeichnet Illustrator Timo Grubing live. Zuschauende Kinder können ihre Fragen stellen, Günter Keil moderiert. Auch auf der Website www.welttag-des-buches.de werden



Mit einer spannenden Geschichte die Zeit vergessen: Was gibt es Schöneres? Und natürlich können dabei auch sehr leicht Hygieneregeln und Abstände eingehalten werden. Foto: Monique Wüstenhagen

eine kleine Video-Lesung und weitere Videoclips rund um das Thema „Wie entsteht ein Buch und wie kommt es zu seinen Leserinnen und Lesern?“ zu finden sein.

Mit dem „Welttag des Buches“, dem weltweiten Feiertag für das Lesen und für Bücher, macht die Unesco auch auf die Rechte der Autoren aufmerksam. Die UN-Organisation für Kultur und Bildung hat sich von dem katalanischen

Brauch inspirieren lassen, zum Namenstag des Volksheiligen St. Georg Rosen und Bücher zu verschenken.

Über diesen Brauch hinaus hat der 23. April aus einem weiteren Grund besondere Bedeutung: Er ist der (vermutete) Todestag des englischen Dramatikers William Shakespeare und des spanischen Schriftstellers Miguel de Cervantes („Don Quijote“). Allerdings starben Shakespeare und Cervantes

zwar am gleichen Datum (23. April 1616), jedoch nicht am selben Tag. Anfang des 17. Jahrhunderts wurde in England noch mit dem julianischen Kalender gerechnet, während in Spanien schon der gregorianische Kalender galt. Somit starb William Shakespeare zehn Tage später als Miguel de Cervantes.

Tipps für interessante Neuerscheinungen lesen Sie auf der Buchseite im **Innenteil**

ELEKTROMOBILE – KATALOG ANFORDERN

6-15 km/h NEUFAHRZEUGE & Ausstellungsmobile

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

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

Digitale Angebote

Rheda-Wiedenbrück. Aufgrund der anhaltenden Corona-Einschränkungen wird die Volkshochschule (VHS) Reckenberg-Ems voraussichtlich bis Ende April keine Kurse in Präsenzform durchführen können. Sie weitet dafür aber das digitale Angebot noch einmal deutlich aus. Freuen dürfen sich Bildungshungrige auf vielseitige Online-Veranstaltungen aus allen Fachbereichen. Die VHS ist nicht geschlossen, die Mitarbeiter sind weiterhin telefonisch und per E-Mail zu erreichen. Auch die Maßnahmen der Fortbildungsakademie werden unter Berücksichtigung der aktuellen Hygienebestimmungen fortgeführt. Weitere Infos zum VHS-Programm gibt es online unter www.vhs-re.de.

Firmung wird im Juni gefeiert

Verl. Im Juni wird in der St.-Anna-Kirche das Sakrament der Firmung gefeiert. Die Jugendlichen der Jahrgangsstufe 9 der katholischen Kirchengemeinden in Kaunitz, Sürenheide und Verl haben dazu per Post eine Einladung bekommen. Wer noch keine Einladung erhalten hat, sollte sich bei Gemeindefereferent Meinolf Sack unter 05246/9299212 oder per E-Mail an m.sack@pr-am-oeibach.de melden, teilt die Kirche mit.

Das Wetter heute

Minimum **4°**
Maximum **13°**

Ihren Combi-Prospekt finden Sie im Innenteil.

Moin. Frisch. Nebenan.
Gilt nicht für alle Verteilgebiete

MIX Markt

Angebote von **MONTAG 19.04. bis SAMSTAG 24.04.2021***

Mix Markt 106 OHG
Pfälzer Straße 2
33332 Gütersloh

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

87,95 Sedanstraße
201,85 Pfälzer Straße
209 Goethestraße

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

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| Schweineschulter ohne Knochen 1 kg 3.79 | Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 3.79 | Hackfleisch gemischt (Schwein und Rind) 1 kg 3.99 | Schweine-Leber, -Herzen, -Nieren, je 1 kg 1.29 | Suppenfleisch vom Rind mit Knochen 1 kg 4.44 |
| Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen, frisch 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 5.33 | Hähnchenflügel frisch 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.69 | Grillmakrele, frisch aufgetaut 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 3.59 | Hering nicht ausgenommen, gesalzen / lose 1 kg, Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik 3.35 | Polnische Rohwürstchen, mittelgroß, geräuchert „Frankfurterki wedzone surowe“ 100 g, 1 kg = 11,90 1.19 |
| „Marlenka“ Torten nach einer altarmenischen Rezeptur tiefgefroren, je 800 g Pack., 1 kg = 12,94-13,44 10.35 | Gemüsesalat „Belozerkowskij“ mild oder scharf, je 660 g Gl., 1 kg = 3,32 1.99 | Eis „Plombir“ im Waffelbecher, ausgewählte Sorten, je 130 ml St., 100 ml = 0,23 0.29 | Schankbier „Starj Melnik Mjagkoe“ 4,3% vol., 12 x 450ml 5,4 L Pack., 1 L = 1,67 zzgl. Pfand 0,96 9.- | 12 Flaschen Sparpaket |

Friskäse „Tvorog Derewskij“ 2% oder 15% Fett je 275 g Bech., 1 kg = 3,60
0.99

Molkenkäse, wärmebehandelt 50% Fett 275 g Becher, 1 kg = 4,19
1.15

Vodka „Khorhtysa“, versch. Sorten 40% vol., je 1 L Fl.
11.99

Ist der neue freiwillige Wehrdienst sinnvoll?

Antreten für den Heimatschutz: Das Programm „Dein Jahr für Deutschland“ hat begonnen und wird rege nachgefragt

Unter dem Motto „Dein Jahr für Deutschland“ gibt es eine weitere Form des freiwilligen Wehrdienstes. Mehr als 9000 Männer und Frauen haben sich beworben, 325 Rekruten haben ihre Ausbildung als militärische Freiwillige im Heimatschutz begonnen. Sie werden unter anderem im Objektschutz, in der Katastrophenhilfe und im Sanitätsdienst eingesetzt. Was halten Sie von dem neuen Freiwilligendienst?

Krieg ist nie ein Mittel

Der neue Freiwilligendienst zum „Heimatschutz“ soll junge Leute an die Bundeswehr heranführen. Sie lernen militärischen Gehorsam, langweiliges Wache-schieben, und natürlich das Waffenhandwerk: Wie man andere Menschen effektiv umbringen kann. Ich halte das für kein gutes Lernziel!

Wir brauchen dringend ein Umdenken in der Sicherheitspolitik: Krieg ist kein geeignetes Mittel, er zerstört viel mehr, als gewonnen werden könnte – insbesondere im Zeitalter der „taktischen Atomwaffen“. Er nützt nur wenigen Kriegsgewinnlern – insbesondere der Rüstungsindustrie.

Wir wissen heute so viel über kreative Konfliktbearbeitung, aber dieses Wissen wird nicht genutzt, weil es Machthaber entmachten würde. Heimat schützen muss heute heißen: Abbau von Feindbildern, Frieden schließen mit den Gegnern, Wandel durch Handel. Eine christliche Partei sollte die an dieser Stelle so eindeutigen Weisungen Jesu berücksichtigen.

Zuletzt noch: Ich meine, Heimat ist etwas, das man im Herzen trägt. Das kann nicht mit Waffen „geschützt“ werden!

Prof. Berthold Keunecke, Beauftragter für Friedensbildung im Ev. Kirchenkreis Herford

Besser wäre ein Sozialdienst

Es sollte einen Sozialdienst für alle jungen Leute und verschiedene Wirtschaftsbereiche geben. Im Pflegebereich fehlen hilfsbereite junge Menschen, die vielleicht danach die Berufswahl nach ihrem Einsatz treffen. Wie ich es bereits vor Jahren erlebt habe. Damals waren es die jungen Männer, die keinen Wehrdienst leisten wollten.

Der freiwillige Wehrdienst suggeriert den Dienst für die Heimat. Aber wozu benötigen sie dann eine Grundausbildung wie künftige Soldaten?

Die 325 bereits angetretenen jungen Leute zeigen, dass durchaus die Bereitschaft vorliegt, sich für das Gemeinwohl einzusetzen. In diesem Sinne sollte die Politik dieses Angebot erweitern.

Hubert Laufer, Gütersloh

Samariter statt Soldaten

Da fragt man sich doch allen Ernstes, was das denn wieder soll. Was will ein junger Mensch, der gerade von der Schule kommt, für Aufgaben erhalten? Als Freiwilliger an irgendwelchen Waffen ausgebildet werden und dann?

Umgang mit Waffen, egal welcher Art, gehört in die



Markus Laubenthal, stellvertretender Generalinspekteur der Bundeswehr, Peter Tauber (CDU), Parlamentarischer Staatssekretär im Verteidigungsministerium, und Annegret Kramp-Karrenbauer (CDU), Bundesministerin der Verteidigung (von links nach rechts), präsentieren die Plakate am Rande der Pressekonferenz zur Vorstellung des freiwilligen Wehrdienstes im Heimatschutz „Dein Jahr für Deutschland“. Das Programm hat vor wenigen Tagen begonnen.

Foto: avs

Hand von Profis. Hier sollen wir mal getrost nach den USA oder nach Großbritannien sehen. Die Nationalgarde geht bei internen Unruhen mit aller Härte vor. Hier sind Profis am Werk. Für innere Ruhe und Sicherheit hat die Polizei zu sorgen. Wer zur Bundeswehr will, der soll das tun und da bleiben. Wenn man merkt, dass es nichts ist, dann kann man kündigen.

Vielleicht ist es angebrachter, über ein soziales Jahr für alle nachzudenken. Es würde vielen Jugendlichen gut tun, sich um Alte, Kranke, Schwache zu kümmern oder im Naturschutz Aufgaben zu übernehmen. Soziale Verantwortung muss gelernt werden, auch bei der Feuerwehr, beim THW und bei anderen Institutionen. Nur wer gesehen hat, wie schwer die Arbeit mit und an Menschen ist, kann das irgendwann mal anerkennen, wenn man selbst zum Pflegefall wird.

Wir brauchen keine Soldaten, wir brauchen Samariter. Die Bundeswehr braucht bestens Ausgebildete und motivierte Profis für Aufgaben in der Heimat oder Weltweit unter Nato- oder UN-Mandat.

Günther Gruner, Halle/Westf.

Allemaal besser als Hartz IV

Ich bin für einen Freiwilligendienst. Viele junge Menschen wissen nicht, was sie nach der Schule machen sollen. Bevor sie Hartz IV bekommen ist es doch sinnvoller, so einen Dienst zu tun.

Heimatschutz ist wichtig, denn wir könnten uns alleine nicht verteidigen, wo schon

die Wehrpflicht abgeschafft wurde. Die Wehrpflicht war schon sinnvoll, da gemalten nicht so viel junge Leute herum. Manch einer sieht dann vielleicht seinen Beruf darin.

Brigitte Buschkühle, Bielefeld

Sinnvoll nur vor einem Ernstfall

Wenn Freiwillige, quasi als Pendant zum Bundesfreiwilligendienst, dann überall, also auch im Ausland einsetzbar.

Eine Verstärkung des Heimatschutzes ist nur bei einem bevorstehenden Ernstfall sinnvoll, ansonsten ist er ausreichend personell durch Polizei und Zoll ausgestattet. Ganz davon zu schweigen, wer den neuen freiwilligen Militärdienst finanzieren soll und in welchem Umfang.

Wolfgang Kunz, Bielefeld

Ja zu

Dienstpflicht

Ich denke, dass es nicht schaden kann, eine, nicht nur freiwillige, allgemeine Dienstpflicht überhaupt wieder einzuführen, wie wir jetzt in der Corona-Pandemie gelernt haben.

In den 70ern nach Schule und Ausbildung war die Wehrpflicht oder der Ersatzdienst eine Verpflichtung. Zu der Zeit noch 15 Monate Wehrdienst oder Ersatzdienst, der 18 Monate dauerte, wobei jetzt zwölf Monate genügt sind. Es war halt Pflicht! Man musste damit leben und sich danach richten, Dienst für den Staat zu tun für damals sehr, sehr wenig Geld. Das war halt so.

Ein kleines bisschen mehr Disziplin, mal Dienst zu tun für die Gesellschaft und so

das Sozialverhalten zu formen und zu überdenken. Es wären auch Reserven da, die in der Pflege, im Sanitätsdienst, beim THW, der Feuerwehr und an anderen Stellen zur Verfügung stünden.

Und mal ehrlich gesagt: Wir haben ja hin und wieder auch über Sinn und Unsinn des Wehr- oder Zivildienstes diskutiert und gemeckert, aber geschadet hat mir persönlich das, wertfrei betrachtet, nicht.

Wenn irgendetwas aus dem Ruder läuft, schreit alles nach dem Staat, der sicherlich auch nicht alles richtig macht. Man betrachte die katastrophale Situation in den zur Zeit herrschenden Zuständen während Corona. Vielleicht ist das ja auch die eine oder andere Zukunftsperspektive für die nachfolgende Generation.

Lutz Hermeier, Bielefeld

Der Zweck wird nicht klar

Um das beurteilen zu können, müsste man erst einmal wissen, was den Leuten in der kurzen Zeit überhaupt beigebracht werden soll. Jedenfalls: In einem Jahr kann man keine Soldaten für eine hochtechnisierte Armee ausbilden – vorausgesetzt, die Hi-Tech ist überhaupt vorhanden und funktioniert ausnahmsweise auch mal.

Also, was will man denen beibringen? Im Gleichschritt marschieren, wie man ein wahrscheinlich nicht funktionierendes Gewehr bedient und so weiter? Und was sollen die nach der Ausbildung machen? Ungeliebte Dienste wie Wache übernehmen? Früher hieß das Wach- und Sicherungsstaffel. Das war schon früher das Letzte vom Allerletzten.

Was schwebt da im Kopf von Annegret Kramp-Kar-

renbauer herum? Eine Art kleine Nationalgarde nach US-Vorbild? Das gibt im Ergebnis Soldaten zweiter Klasse, die dann mitleidig belächelt werden.

Ich kann mir nicht vorstellen, dass das in den Köpfen von Militärs entstanden ist, eher aus einer Profilneurose von Kramp-Karrenbauer. Die Kosten dafür wären wohl besser in die Ausrüstung der Armee geflossen, die, nach dem, was so alles in der Öffentlichkeit sickert, in einem wohl ziemlich desolaten Zustand ist.

Helmut Winkler, Bad Driburg

Teuer bezahlte Freiwillige

Wer den neuen freiwilligen Wehrdienst im „Heimatschutz“ antritt, bekommt dafür zwischen 1400 und 1900 Euro Sold und soll in Deutschland und nicht im Ausland eingesetzt werden. Dafür wird vom Verteidigungsministerium mit einem Riesenaufwand Werbung gemacht. Doch keiner spricht über die jährlich etwa 38.000 Menschen im Bundesfreiwilligendienst, über die 55.000 jungen Menschen im Freiwilligen Sozialen Jahr und über die 3000 im Freiwilligen Ökologischen Jahr. Sie leisten einen viel wichtigeren Beitrag in unserer Gesellschaft. Sie engagieren sich, weil sie davon überzeugt sind. Übrigens: Sie bekommen ein Entgelt von 414 Euro.

Auch die, die jedes Jahr einen Europäischen Freiwilligendienst oder einen Auslandsfreiwilligendienst leisten, werden nicht gewürdigt. Oft müssen sie für ihren Auslandsdienst Spender finden, die ihre Arbeit finanzieren, zum Beispiel bei Aktion Sühnezeichen oder bei Weltwärts.

Mit dem Geld aus dem Ver-

teidigungsetat sollte man lieber diese freiwilligen Dienste unterstützen, denn er ist allemal sinnvoller als ein Wehrdienst im sogenannten „Heimatschutz“.

Bernd Oberschachtsiek, Herford

Kein Ersatz für Spezialisten

Das Verteidigungsministerium lässt sich den Heimatschutz schon etwas kosten. Sieben Monate insgesamt dauert die Ausbildung, danach folgen ganze fünf Monate als Reservistenzeit. Das war es! Sind die entstehenden Kosten überhaupt gerechtfertigt und gewährleistet die Heimatschutz eine Verbesserung der Einsatzfähigkeit unserer Bundeswehr?

Der Druck auf Europa, mehr für die eigene Sicherheit zu tun, wächst; die USA fordern somit auch von Deutschland mehr Eigenverantwortung in Sachen Verteidigung. So beinhaltet die Aufgabenbeschreibung der neuen Truppe auch einen Krieg in Europa. Das sollten diejenigen, welche sich für den Heimatschutzdienst interessieren, keineswegs außer Acht lassen.

Gut, man kann den Wehrdienst light anbieten. Wie die Resonanz ausfällt, wird sich ergeben. Aber das mitnichten neue Personalproblem wird nicht auf diese Weise beseitigt.

Wer sich für einen Freiwilligendienst entscheidet, schaut selbstverständlich auch auf die Entlohnung. Somit wird der Heimatschutz zur Jobkonkurrenz zum Bundesfreiwilligendienst. Das wissen und bemängeln nicht zu Unrecht Wohlfahrts- und Sozialverbände.

Es gibt fraglos so etliche andere Ideen; und das von der Rückkehr zum einstigen Wehr- und Zivildienst bis

zum Pflichtjahr mit zivilem europäischen Schwerpunkt. Doch was die Bundeswehr betrifft, ist der Mangel an qualifizierten Fachkräften allein durch eine adäquate Ausbildung behoben. Und diese Spezialisten sollten langjährig für ihren Arbeitgeber tätig sein.

Doris Witte, Löhne

Besser wäre Wehrpflicht

Für einen freiwilligen Heimatschutz wären vermutlich mehr Menschen zu gewinnen als für Söldnerdienste für fremde Mächte. Besser wäre meines Erachtens jedoch, die Wiedereinführung der Wehrpflicht mit Umbau zu einem Milizsystem nach Schweizer Vorbild. Aber der „neue“ freiwillige Wehrdienst“ wäre durchaus ein Schritt in die richtige Richtung

Günter Foerster, Bielefeld

Verständnis für Wehrdienst light

Warum denn nicht? Ich kann verstehen, wenn jemand nicht ins Ausland möchte und lieber hier in Deutschland bleibt. So wählt man vielleicht den etwas sichereren Weg. Der Kontakt zur Bundeswehr ist so auch gegeben. Mal sehen, was draus wird.

Dietlind Wunder, Gütersloh

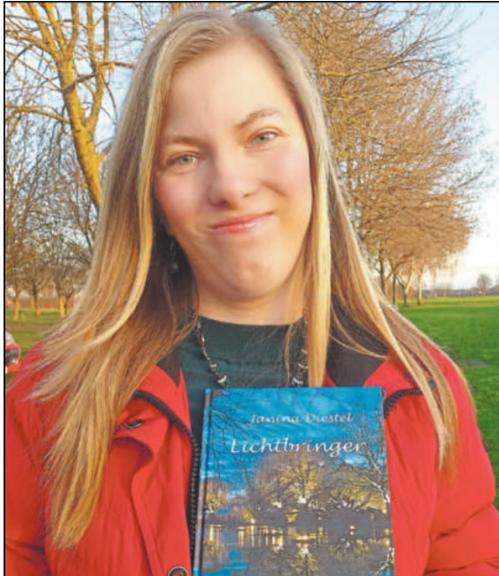
Leserbriefe stellen keine redaktionellen Meinungsäußerungen dar; sie werden aus Zuschriften, die an OWL AM SONNTAG gerichtet sind, ausgewählt und geben die persönlichen Ansichten ihres Verfassers wieder. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Erstes Buch von Janina Diestel

„Habe das Schreiben schon immer geliebt“

Rheda-Wiedenbrück. „Ich habe das Schreiben schon immer geliebt“, sagt Janina Diestel. Achtjährig habe sie damit begonnen, mit 23 Jahren nun hat sie ihr erstes Buch veröffentlicht und möchte ihre Leidenschaft zur Profession machen.

„Lichtbringer – Abschiedspoesie“ lautet der Titel des Gedichtbands, den die aus Porta Westfalica stammende Autorin präsentiert. Seit Mitte Januar lebt die gelernte Hotelfachfrau mit ihren Eltern und Dackeldame Josy in Wiedenbrück. Im vorigen Jahr habe sie ihr Projekt begonnen, berichtet die Nachwuchsschriftstellerin. Ihre poetischen Texte, in denen sie sich mit dem Abschied befasst, gehen ein Zusammenspiel mit von ihr selbst geschossenen Fotos ein. Die Motive reichen vom hoffnungsfroh stimmenden blauen Himmel über Sonnenlichtspiele in der Natur bis hin zum verwitterten Kreuz. Einige der Bilder habe sie auf dem Friedhof in Minden aufgenommen, berichtet die bald 24-Jährige. Mal zücke sie ihre 15 Jahre



Ihren ersten Gedichtband hat Janina Diestel verfasst.

alte Spiegelreflexkamera, die früher schon ihrem Vater Dienste geleistet hat, mal ihr Handy. „Ich schreibe das auf, was ich fühle“, sagt die Foto-Lyrikerin. Das gilt

auch für ihren ersten Buchtitel. Trotz ihrer jungen Jahre, so verrät Janina Diestel, habe sie schon viel mit Trauer zu tun gehabt. Schwer wiege etwa der Ver-

lust ihrer Großeltern. So schreibt sie etwa von „den kalten Schneeflocken auf dieser Erde“, den „Spiegel-seelen einer Trauernden“ und von „Lebenstränen“. Gleichzeitig ist das Motiv des Engels, insbesondere in den Bildern, aber auch in Texten ihres „Lichtbringer“-Bands ein immer wiederkehrendes. „Sie sind für mich mit Hoffnung verbunden“, erläutert Janina Diestel. Diese habe sie nicht nur selbst erfahren, sondern wolle sie auch weitergeben.

Doch ihre Themen sieht die 24-Jährige breit gestreut. „Ich lasse mich zu jeder Gelegenheit inspirieren“, erklärt sie. Mal seien das die Tulpen auf dem Tisch, mal die Pause auf einer Parkbank. „Ich schreibe sehr gerne mit der Hand“, verrät die Lyrikliebhaberin, zu deren Schaffensfundus zig auf diese Weise gefüllte Notizbücher zählen. Doch zur Not tue es auch ein Smartphone.

„Lichtbringer – Abschiedspoesie“, Books on Demand, Norderstedt, ISBN 978-3-7526-85916, ist unter anderem online erhältlich.

Kleinemas

Familientradition seit 1914

DIREKT VERKAUF

MO-SA 8-19 UHR

| | |
|---|---|
| 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-Surende
 Tel. 05246-921129

NEU!
2021: 28x Gold

Gutschein

gültig im April 2021

15% Rabatt

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

Einlösen 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 Doppelabkündigung möglich.

Solide Preise 50 Jahre Erfahrung Umweltgerecht

TEPPICH WASH CENTER GREBE

Meisterbetrieb

- Teppichwäsche & Teppichreparatur
- Polsterreinigung
- Matratzenreinigung
- Teppichbodenreinigung

Nutzen

Sie unseren Abhol- und Lieferservice!

Tel. 05242/43170 - Rheda-Wiedenbrück - www.two-grebe.de

Auch in Detmold, Paderborn, Bielefeld, Herford, Gütersloh, Münster

Zeitungsleser...

...sind grenzenlos mobil informiert!

WESTFALEN-BLATT

die Lokalzeitung

Impressum

Herausgeber: Harald Busse

Chefredakteur: Ulrich Windolph

Chef vom Dienst: Michael Bräucker

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

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

Sport: Oliver Kreth (Westfalen-Blatt)

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

Verlag: Panorama
 Verlags- und Werbegesellschaft 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 Dünning

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

Fake-Shops im Netz

Die Verbraucherberatung warnt

Gütersloh. Die Verbraucherberatung Gütersloh warnt vor Online-Fake-Shops. Immer wieder würde in Internet-Shops mit verlockenden Waren zu günstigen Preisen geworben. In der Regel würde in diesen Fake-Shops, die täuschend echt wirkten, gegen Vorkasse verkauft. Meist erhielten die Kunden dann aber gar keine Ware oder lediglich billige Kopien.

„Wer in die ausgelegte Falle tappt und den verlangten Betrag für das begehrte Produkt vorab überweist, hat kaum eine Chance, sein gezahltes Geld jemals wiederzusehen“, warnt Julian Lambracht, Berater bei der Verbraucherzentrale NRW in Gütersloh an der Blessenstätte. „Wird die Echtheit eines Shop-Angebots nur vorgegaukelt, um zu kassieren, handelt es sich um Betrug. Eine solche Täuschung sollte angezeigt werden“, rät die Verbraucherzentrale, die Abzocke bei einem Fake-Shop nicht auf sich beruhen



Warnt vor Abzocke in falschen Internet-Shops: Verbraucherberater Julian Lambracht.

zu lassen. Auf der Internetseite der Verbraucherzentrale NRW (www.verbraucherzentrale.nrw) gibt es ausführliche Tipps, die dazu beitragen, Fake-Shops zu erkennen. Die Verbraucherzentrale rät, unbedingt Anzeige bei der Polizei zu erstatten, sollte man in einem Fake-Shop betrogen worden sein.

Präsentation und Rhetorik

Verl. Das kraftvollste Mittel, um Menschen zu gewinnen, ist eine „ansprechende“ Sprache. Wie man mit Rhetorik Kommunikation erfolgreich gestalten und darüber hinaus auch das Selbstbewusstsein effektiv stärken kann, zeigt die Tanz- und Theaterpädagogin Diemut Döninghaus in einem Tages-Seminar am Samstag, 24. April, 9 bis 16 Uhr, in der Realschule.

Laut Ankündigung der Volkshochschule (VHS) geht es um die innere und äußere Haltung, die persönliche Ausstrahlung und wie man Sicherheit gewinnen und authentisch bleiben kann.

Wer teilnehmen möchte, kann sich im Bürgerbüro der Stadt Verl (05246/961196) oder im Internet unter www.vhs-vhs.de für den Workshop anmelden.

Sollte der Veranstaltungstermin verschoben werden müssen, ist der Platz weiterhin gesichert.

Täglich ein heißes Mittagessen – auch sonn- und feiertags

Von den freundlichen Kurieren der Landhausküche ins Haus gebracht.

Gerade Wochenenden und Feiertage werden durch ein leckeres Essen erst richtig schön. Darum ist es den Köchen der Landhausküche besonders wichtig, diese Tage nicht nur zu „überbrücken“, sondern sie mit bestem Service und leckeren Mittagsgerechten zu etwas Besonderem zu machen. Die Kurieren der Landhausküche kommen auch am Wochenende und am Feiertag – auf Wunsch 365 Tage im Jahr, ganz ohne vertragliche Bindung und schon ab einer Portion. Ihre Fahrzeuge sind mit einem Ofen ausgestattet. So sind die Gerichte bei der Lieferung auf den Punkt gegart und appetitlich heiß.

Für mehr Informationen sind wir gerne telefonisch für Sie erreichbar: montags bis freitags von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-Nummer

☎ 05 21 - 93 45 92 68

Jetzt 3 x lecker probieren!

- ✓ 3 DLG-preisgekrönte Mittagsgerichte
- ✓ zum Sonderpreis für je **6,39 €**
- ✓ inklusive Dessert

🔥 Heiß gebracht – an Bord fertig gegart

Tel. 05 21 - 93 45 92 68 · www.landhaus-kueche.de

Mit Liebe gekocht. Mit Freude gebracht. Von **apetito**

Landhausküche – eine Marke der apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

www.Dein-Anhänger.com

Verkauf • Vermietung • Zubehör • Service • Reparatur



Online bestellen und im Markt abholen. Öffnungszeiten Mo.-Fr. 10-19Uhr Sa. 10-16Uhr

Auf 10.000qm² haben wir über 500 Anhänger zum Verkauf & 70 Vermietanhänger für Sie. 50.000 Anhänger Ersatz- & Zubehörteile zum mitnehmen beim größten Stema Fachhändler Europas.

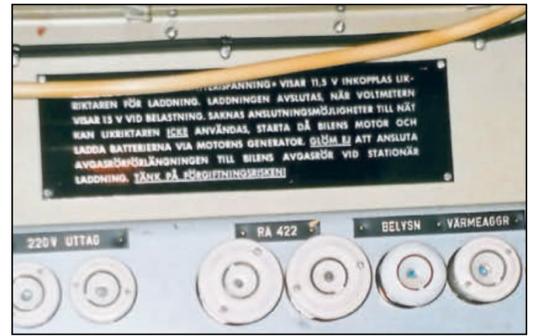
PayPal RATENZAHLUNG



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



Reinhold Schröder (rechts) und der Mechatroniker Jelle Kölling reparieren die Benzinpumpe des Volvos.



Die Beschriftung der Geräte ist auf Schwedisch. Reinhold Schröder hat die originale Ausstattung behalten.

2001 fährt Reinhold Schröder aus Bad Oeynhausen mit Freunden ein Jahr lang durch Island. Der „Volvo 6WD 6x6“ nimmt dabei so ziemlich jedes

Gelände und ist handlicher als ein Unimog.

Fotos: Reinhold Schröder

Unterwegs mit einem Relikt des Kalten Krieges – gebaut für Extreme

Reinhold Schröder aus Bad Oeynhausen restauriert Volvo-Lkw aus den 50er Jahren

Von Frank Dominik Lemke

Bad Oeynhausen. Die Marke Volvo ist bekannt für robuste Fahrzeuge. Während des Kalten Krieges baute das Unternehmen für die schwedische Armee Militärfahrzeuge. Davon sind wenige Exemplare übrig geblieben. Reinhold Schröder aus Bad Oeynhausen restauriert einen Oldtimer mit drei Achsen und 5,4-Liter-Motor aus den 1950er Jahren, der einst als Kommandowagen für das schwedische Militär im Einsatz war.

Der „Volvo 6WD 6x6“ mit 110 Pferdestärken schafft so ziemlich jedes Terrain. Der Motor mit hohem Drehmoment kann die drei frei beweglichen Achsen einzeln antreiben. Reinhold Schröder hat den Wagen Anfang der 1990er Jahre gekauft. 2001 ist er damit ein Jahr lang durch Island gefahren. Flachere Flüsse waren kein Problem. Der Ansaugstutzen des Luftfilters unter der Motorhaube liegt sehr hoch. „Wir sind damit durch ein Meter tiefes Wasser gefahren. Der Volvo ist im extre-



Ein 5,4-Liter-Motor treibt das Fahrzeug an. Er verbraucht bis zu 30 Liter Benzin auf 100 Kilometern.

men Gelände handlicher als ein Unimog“, sagt Reinhold Schröder.

Mit sechs Tonnen zählt der Kommandowagen eher zu den Leichtgewichten der Armeefahrzeuge. Amerikanische Dreiaxler bringen schnell zwölf Tonnen auf die Waage. Der Rahmen ist mit

acht Millimeter dickem Stahl extrem stabil gebaut. In den 1950er Jahren war der Kommandowagen unter anderem in der Funkaufklärung im Einsatz. Die West- und Ostmächte beäugten sich von 1947 bis 1989 mit großem Argwohn.

„Die genaue Bezeichnung



Ein eigener Diesel-Motor wärmt den Aufbau hinter der Fahrerkabine.

dieses Modells habe ich nicht herausgefunden“, sagt Reinhold Schröder. Von dem „Volvo 6WD 6x6“ seien weniger als 1000 Stück gebaut worden, die meisten davon als Truppentransporter. Die sind bekannt als „Volvo Truck 6WD 6x6 L2204 TL22 912“. Von der Version als

Funkwagen mit beheizbarem Koffer hinter dem Führerhaus dürften nur sehr wenige gebaut worden sein.

„Im Winter ist es hinter dem Lenkrad extrem kalt. Keine Ahnung, wie die Soldaten das damals ausgehalten haben“, sagt der Bad Oeynhausener. Da würden

auch dicke Jacken und Socken nicht helfen. Hinter den Pedalen sei der Asphalt zu sehen.

Doch die Offiziere in der Funkkabine hätten es schön warm gehabt. Ein eigener Dieselmotor wärmt den Aufbau, für angenehme Temperaturen im Inneren.

Nach der etappenweisen Islandtour im Jahr 2001 mit Freunden hat Reinhold Schröder den Lkw im Norden Deutschlands abgestellt und eingemottet. Trotz des jahrelangen Stillstands braucht der gelernte Kfz-Mechaniker nur wenig zu erneuern. An einer Tür stand Feuchtigkeit, das Metall ist durchgerostet. Das Fahrgestell will er sandstrahlen und neu lackieren. Freunde helfen ihm – aus Begeisterung an der Technik. Die Restaurierung soll 60 Jahre halten.

„Die Fahrzeuge damals wurden gebaut, um repariert zu werden. Da können Sie jedes Teil komplett überholen, wenn es nötig ist“, sagt der 60-Jährige. Kommendes Jahr will er wieder auf Achse gehen.



Der Volvo ist so gebaut, dass jedes Teil repariert werden kann. Reinhold Schröder arbeitet an der Bremse.



Das bisschen Rost macht dem Wagen nichts. Reinhold Schröder restauriert den Kommandowagen mit Freunden. Kommendes Jahr will er wieder auf Achse gehen.



Mitreisender Winfried Maier bei der Islandtour 2001 vor der Skulptur eines Wikingerschiffes in Reykjavik.

Marienglocke ist zurück in Verl

Kirchengemeinde kauft seit den 60er Jahren verschollenes Exemplar im Internet

Von Marcus Tschackert

Verl. Mit dem Umbau des Verler Krankenhauses in den 1960er Jahren ist gleichzeitig die Marienglocke, die mehr als 50 Jahre fester Bestandteil des Krankenhauses war, verschwunden. Jetzt, 60 Jahre später, ist sie wieder nach Verl zurückgekehrt.

Es war ein schöner Brauch im ehemaligen Verler Krankenhaus: Außer zu kirchlichen Anlässen wurde die Marienglocke der Krankenhauskapelle jedes Mal geläutet, wenn dort ein Kind das Licht der Welt erblickte. Etwa 53 Jahre, zwischen 1907 und den 1960er Jahren, war das so. Als das Krankenhaus modernisiert wurde, verschwand mit Teilen des klassizistischen Baus auch die Marienglocke. Wohin? „Das lässt sich leider nicht mehr nachvollziehen“, bedauern Brigitte Gnegel, geschäftsführende Vorsitzende des Kirchenvorstands, und Pfarrer Karl-Josef Auris.

Aber wie kommt denn nun die 1907 gegossene Bronzeglocke wieder in ihre alte Heimat zurück? „Es war ein

Anruf des Glockenbeauftragten des Erzbistums, Domkapitular Dr. Gerhard Best, der sich bei uns meldete und uns informierte, dass auf einem Online-Portal die Glocke zum Kauf angeboten wurde“, berichtet Gnegel. Im Erzbistum Paderborn beobachtete man den Glockenmarkt genau. Lange überlegen musste der Kirchenvorstand der St.-Anna-Gemeinde nicht: Man sei sich einig gewesen, dass die alte Marienglocke wieder nach Hause zurückkehren sollte. „So eine Glocke hat ja schließlich irgendwie ein eigenes Leben“, findet die Vorsitzende. Außerdem hätten die Glocken eine starke Symbolkraft für das Christentum. „Sie sind Pate unserer kulturellen Identifikation“, sagt Pfarrer Auris.

Mit der Marienglocke verbindet sich obendrein Verler Zeitgeschichte. Bis zu ihrem Verkauf waren die Schutzengel-Glocke und die Marienglocke die einzigen Bronzeglocken in Verl. Die übrigen Glocken waren aus Stahl und wurden erst 2005 ausgetauscht. Die Marienglocke hat die Verler über zwei



Sind froh, dass die 114 Jahre alte Marienglocke, die früher in der Krankenhauskapelle des Verler St.-Anna-Hospitals ihren

Platz hatte, jetzt wieder in der Ölbachstadt ist: Pfarrer Karl Josef Auris und Brigitte Gnegel. Foto: M. Tschackert/Josef Freise

Weltkriege hinweg begleitet, gewarnt und gerufen. Sie gehörte zu den beiden einzigen Glocken, die die Kirchengemeinde im Zweiten Weltkrieg behalten durfte.

Gegossen wurde sie 1907 in der Glockengießerei Petit und Gebrüder Edelbrock in Gescher mit einem Durchmesser von 43 Zentimetern und aus 48 Kilogramm Bronze. 300 Reichsmark und 20 Pfennig hat die Kapellenglocke, die ihren Platz in einem eigenen Glockenturm auf dem Krankenhaus fand, damals gekostet. Auftraggeber war „Domkapitular Kühlmann, wohlgeboren Verl“, so weist es die Rechnung zumindest aus.

Was passiert nun mit der Glocke? Noch liegt sie im Pfarrzentrum. Das soll sich aber ändern. „Das ist die

große Frage. Zur Zeit sammeln wir Ideen und sind für Vorschläge offen“, sagt Brigitte Gnegel. Sicher ist: Die Glocke soll wieder läuten.

Viele Möglichkeiten sind denkbar. Nur nicht, dass sie als Kapellen-Glocke am Altenheim wieder ertönt. „Erstens wäre der bauliche Aufwand viel zu hoch – und wir haben auf der Marien-Kapelle eine Glocke“, so Auris. Dass die 114 Jahre alte und intakte Glocke wieder nach Verl zurückgekehrt ist, rührt nicht nur Brigitte Gnegel und Karl Josef Auris. „Es ist auch nicht alltäglich“, so Gnegel. Umso tragischer, dass sich wohl nicht mehr eruierten lassen wird, wo und in welcher Funktion die Marienglocke in den vergangenen 60 Jahren genutzt wurde. Wer „alte Glocken“ in einer

Suchmaschine eintippt, bekommt einen Eindruck, wie groß das Angebot ist. Nicht bei Ebay, sondern über das Online-Portal „Glockenbörse“ wurde die Marienglocke vermittelt. Das Unternehmen der Glockensachverständigen Matthias Braun und Sebastian Warmsiedler aus Burgdorf versucht seit 2015, alte Glocken neuen Nutzungen zu zuführen.

„Glocken stellen schließlich an sich ja schon einen gewissen Wert dar“, weiß Brigitte Gnegel, die sich zu den Wiederbeschaffungskosten nicht äußern möchte. Und in Zeiten, in denen immer mehr Kirchenhäuser entwidmet werden, werden auch Glocken weniger gebraucht und dadurch zum Kauf angeboten. Für die Verler ein echter Glücksfall.

Denkmalpflege im Kreis

400.000 Euro Fördermittel

Gütersloh. Die NRW-Landesregierung fördert die Denkmalpflege im Kreis Gütersloh mit 404.413 Euro. Das Geld geht an private Denkmaleigentümer, Vereine, Bürgerinitiativen, Stiftungen, Kirchen und Kommunen. Das teilen die Landtagsabgeordneten André Kuper und Raphael Tigges (beide CDU) mit. „Baudenkmäler sind ein Teil unseres kulturellen Gedächtnisses und prägen unser Stadtbild“, sagt Kuper.

„Sie sind das kulturelle Erbe und Gedächtnis unseres Landes, das wir als heutige Generation für die nachkommenden Generationen erhalten.“ Tigges ergänzt: „Im Kreis Gütersloh leisten unzählige Ehrenamtler wertvolle Arbeit, damit die Denkmäler in unserer Region erhalten bleiben. Deshalb bin ich froh, dass sich unsere NRW-Koalition weiter stark für die Denkmalförderung auch bei uns vor Ort einsetzt und diese ehrenamtlichen Kräfte unterstützt.“ Mit

155.036 Euro geht die größte Fördersumme nach Rheda-Wiedenbrück. Die Stadt erhält 42.000 Euro an Pauschalmitteln, während die Einzelförderung an private und öffentliche Eigentümer 113.036 Euro beträgt. Dahinter folgt Herzebrock-Clarholz mit 151.666 Euro (7200 Euro Pauschalmittel und 144.466 Euro Einzelförderung).

So verteilt sich die Fördersumme auf die einzelnen Kommunen: Borgholzhausen 2500 Euro; Gütersloh 55.211 Euro; Halle 3000 Euro; Harsewinkel 2500 Euro; Herzebrock-Clarholz 151.666 Euro; Langenberg 2500 Euro; Rheda-Wiedenbrück 155.036 Euro; Schloß Holte-Stukenbrock 10.000 Euro; Steinhagen 3000 Euro; Verl 14.000 Euro; Versmold 2500 Euro; Werther 2500 Euro. Etwa 2,7 Millionen Euro bekommen 197 Städte und Gemeinden in NRW als Pauschalmittel für kleinere Maßnahmen im Rahmen der Denkmalpflege.



Das Kloster in Clarholz ist eines von vielen Gebäuden im Kreis Gütersloh, das unter Denkmalschutz steht. Das Land NRW fördert die Denkmalpflege im Kreis in diesem Jahr mit 404.413 Euro. Foto: Schäfer



In der Krankenhauskapelle wurde die Glocke immer dann geläutet, wenn ein Kind geboren wurde. Archivfoto: M. Tschackert/Josef Freise

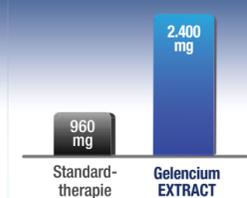
SCHMERZ-SPEZIAL

Anzeige
GESUNDHEIT

ARTHROSE

Eine hochkonzentrierte neue Arthrose-Tablette überzeugt in klinischen Studien:

2,5-fach höher dosiert²



60% weniger Schmerzen¹



Neue Behandlung lindert Gelenkschmerzen um 60%¹

Ein hochkonzentrierter pflanzlicher Wirkstoff verschafft Millionen Betroffenen endlich Linderung.²

Für mehr als 15 Millionen Deutsche gehören Gelenkschmerzen zum täglichen Leben. Eine wirkstarke neue Arthrose-Therapie gibt Betroffenen jetzt Hoffnung. In klinischen Studien fanden Wissenschaftler heraus, dass chronische Gelenkschmerzen bei Behandlung mit dem neuen hochkonzentrierten Arzneistoff um -60% gemindert wurden.¹ Die Mediziner und Patienten waren begeistert. Basis des neuen wirkstärkeren Medikaments (Apotheke: Gelencium EXTRACT, rezeptfrei) ist ein innovativer, deutlich stärker konzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze *Harpagophytum Procumbens*. So ist die aufgenommene Wirkstoffdosis bei Therapie mit dem neuen geschützten HPG2400-Extrakt nahezu 3-fach höher als bei vergleichbaren Therapien.²

Hiervon profitieren insbesondere Arthrose-Betroffene mit wiederkehrenden Beschwerden, die meist eine besonders nebenwirkungsarme Langzeittherapie suchen. Denn eine Dauertherapie mit chemischen Schmerzmitteln ist aufgrund des beträchtlichen Nebenwirkungsprofils (u.a. Magengeschwüre, Bluthochdruck) in der Regel ausgeschlossen. *Harpagophytum*-Arzneimittel hingegen sind bestens verträglich – mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen. Da der enthaltene HPG2400-Extrakt zudem keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln aufweist, ist das neue Gelenktherapeutikum ideal als Langzeittherapie geeignet. Die offizielle europäische ESCOP-Empfehlung sieht eine Einnahme von mindestens 3 Monaten vor. Die Patienten verspüren eine deutliche Reduzierung der

Beschwerden sowie eine Steigerung der Lebensqualität.

Fazit: Mit Gelencium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen endlich wirksam lindern.¹ Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Gelencium EXTRACT.

Für die Apotheke

60% weniger Gelenkschmerzen¹



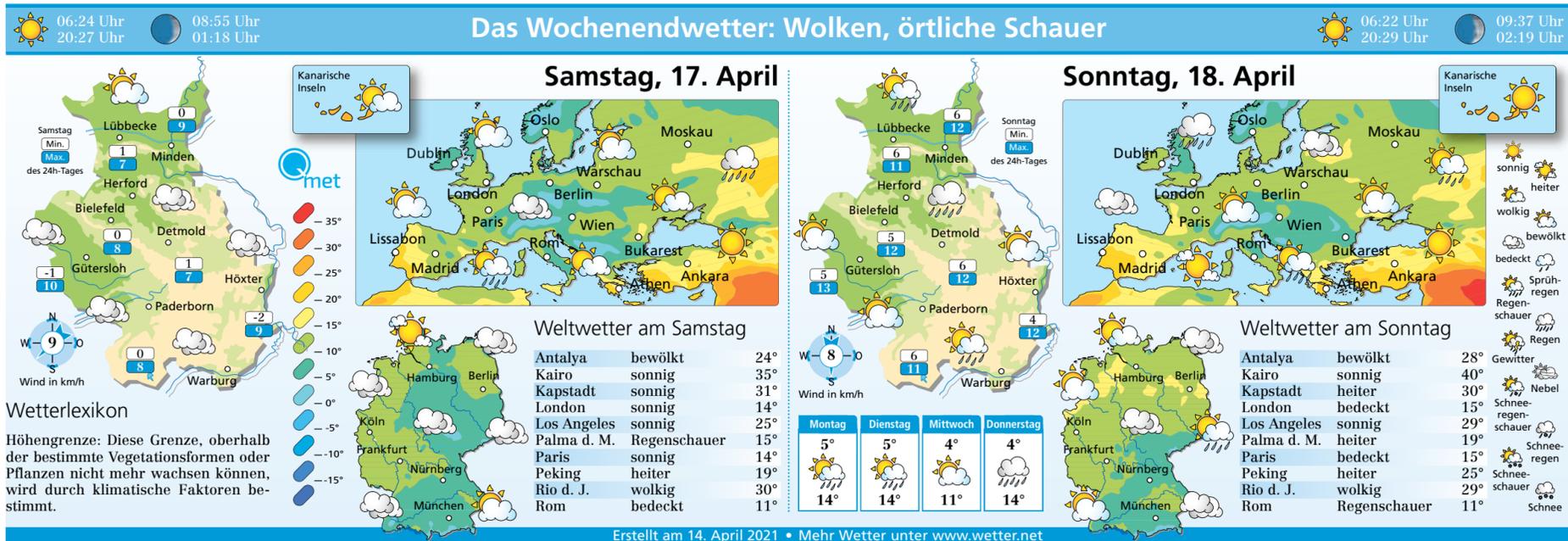
www.gelencium.de

Gelencium EXTRACT:
75 Tabletten: PZN 16236733
150 Tabletten: PZN 16236756

1) Chruschik. In: Phytomedicine. 2002 Apr;9(3):181-94 2) Die Standard-Tagestherapiedosis bei Harpagophytum Procumbens-Monoparaparen in Deutschland beträgt 960 mg. Bei Gelencium EXTRACT beträgt die Tagestherapiedosis 2.400 mg. Pflichttext: Gelencium EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten. Wirkstoff: 600mg Teufelskralle-Trockenextrakt. Zur Anwendung bei Erwachsenen. Pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Verschleißerscheinungen (degenerative Erkrankungen) des Bewegungsapparates. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH - Helmholtzstraße 2-9 - 10587 Berlin.

Veranstaltungen

Nr. 16, Samstag, 17. April 2021



Verkatert vor Glück

Julia Engelmann: neue Poesie und Musik

Bielefeld. 2022 kommt Julia Engelmann mit neuer Poesie und Musik unter dem Titel „Glücksverkatert“ und großer Live-Tour durch Deutschland zurück. Am Mittwoch, 25. Mai 2022, ist Deutschlands berühmteste Poetry-Slammerin zu Gast in der Stadthalle Bielefeld.



Seit 2012 Vollzeitpoetin: Julia Engelmann. Foto: Marta Urbanelis

Die 28-jährige Wortakrobatin ist ein Multitalent. Sie ist Dichterin, Musikerin und Schauspielerin. Ihr Gedicht „Eines Tages, Baby“ bezeichnet sie als den „Urknall“ ihrer Karriere. 2014 wurde das Video ihres Auftritts beim „Bielefelder Hörsaal-Slam“ innerhalb von zwei Wochen fast fünf Millionen Mal auf YouTube geklickt – bis heute mehr als 13 Millionen Clicks.

Julia Engelmann hat mehrere Lyrik-Bestseller geschrieben. Ihre Bücher illustriert sie selbst und auch ihre Hörbücher wurden persönlich von ihr eingesprochen. 2017 erschien mit „Poesiealbum“ ihr erstes Musikalbum, das direkt auf Platz neun der deutschen Albumcharts einstieg und ihr eine „Echo“-Nominierung einbrachte. Seitdem war Julia Engelmann mit Band unterwegs, spielte auf Festivals und auf Touren.

Im Herbst 2020 veröffentlichte sie mit „Keine Ahnung, was für immer ist“ ihr neuestes Buch.

Paradiesvögel mit Glitter und Pailletten

Bielefeld/Paderborn. Putz dich raus, geh aus. Die Show „Magie der Travestie – Die Nacht der Illusionen“ kommt am Freitag, 22. April 2022 (Ersatztermin für 19. Februar 2021), in die Stadthalle Bielefeld; einen Abend später, am Samstag, 23. April 2022, in den Paderborner Schützenhof (Ersatztermin für 19. April 2021).

Das Publikum kann sich freuen auf extravagante Darbietungen mit den größten Travestiestars der Szene. Sie entführen in eine schillernde Welt voller Glitter und funkelnden Pailletten, extravaganter Kostüme und traumhafter Frisuren. Die Show bietet eine Mischung aus Tanz, Gesang, Erotik und Comedy.



„Gut ist nicht gut genug“

Paderborn. „Alles mega – gut ist nicht gut genug“ heißt Rüdiger Hoffmanns neues Comedy-Live-Programm. Damit kommt der gebürtige Paderborner am Donnerstag, 9. September 2021, in seine Heimatstadt (Paderhalle).

Rüdiger Hoffmann verspricht: „Ab jetzt ist ‚alles mega. Auch bei Ihnen!‘ Ob Partnerschaft, Power-Diät, Pärchenclub oder Pubertät: Rüdiger Hoffmann geht dahin, wo es weh tut. Und zwar vor Lachen.“

In seinem mittlerweile 13. Programm nimmt der „Entdecker der Langsamkeit“ („Ja, Hallo erstmal...“) mit dem ihm eigenen nüchternen Blick auf alle Dinge des Lebens die wirklich wichtigen Fragen des Alltags unter die Lupe: Kann man in Zeiten der Wohnungsknappheit den heimischen Saunakeller als Themenzimmer vermieten? Und muss man dabei erwähnen, dass die wöchentliche Sitzung des Saunacubs trotz Untervermietung fortgesetzt wird?

Wenn Sie wissen wollen, wie das Untermietcasting für alle Beteiligten ein voller Erfolg wird, wie man aus Yogis Stachelnwerfer macht und wen Rüdiger Hoffmann neulich im Swingerclub getroffen hat, dann sind Sie in „Alles mega“ genau richtig.

Von schwarzen Presswürsten auf der Fetischparty über Sex wie im Märchen bis zu nachhaltigem Urlaub – Rüdiger Hoffmann, der kürzlich seinen 56. Geburtstag gefeiert hat, gibt unverblühte Einblicke in das Leben seiner Mitmenschen und sorgt mit seinem ganz speziellen Blick aufs Wesentliche und seinem unnachahmlichen Highspeed an Langsamkeit dafür, dass seine Pointen sich bis zur Lachmuskelexplosion entfalten und der Humor voll ins Schwarze trifft.

Hoffmann hatte seinen ersten Live-Auftritt mit einem Soloprogramm im Dezember 1985.

„That's life“ – auf den Spuren von Frank Sinatra

Frank Sinatra, einer der größten Entertainer der Welt, ist bis heute unvergessen. Songs wie „My way“, „Strangers in the night“ und „New York, New York“ bescherten ihm Weltruhm. Glamourös war sein Leben zwischen Las Vegas („The Rat Pack“) und New York, auf den Bühnen der Welt, leidenschaftlich seine Ehen mit Nancy Barbato, Ava Gardner und Mia Farrow, geheimnisvoll seine Beziehungen zu Mafia und Politik. Er war der erste Popstar. Kurzum: Frank

Sinatra liefert mit seinem turbulenten Leben und seiner unvergleichlichen Karriere den perfekten Stoff für eine mitreißende Inszenierung. „My Way“ mit Tam Ward (Foto), dem gefeierten Hauptdarsteller aus dem Musical „That's Life“, ist am Donnerstag, 17. März 2022, in der Stadthalle Bielefeld zu erleben. Das Musical versetzt die Zuschauer zurück in die legendäre Zeit des Swing mit seinen Big Bands.

Foto: Dominik Gruss

„I see you shiver with... anticipation“

Rocky Horror Show im Februar 2022 in der Stadthalle Bielefeld

Bielefeld. „Let's do the time warp again“ heißt es am Dienstag und Mittwoch, 8. und 9. Februar 2022, in der Stadthalle Bielefeld. „Richard O'Brien's Rocky Horror Show“ verschiebt sein Gastspiel in Bielefeld um mehr als ein Jahr (ursprünglich 15. und 16. Dezember 2020). Mit unübertroffener Exzentrik und Hits wie „The Time Warp“ und „Sweet Transvestite“ nimmt die schrille Story um das biedere Paar Brad Majors und Janet Weiss und den diabolischen Außerirdischen Dr. Frank'n' Furter (berühmter Ausspruch: „I see you shiver



So euphorisch von seinem Publikum gefeiert und miterlebt wie die „Rocky Horror Show“ wird kein anderes Musical der Theatergeschichte. Foto: Jens Hauer

with... anticipation“) ihren Lauf. Es darf gebuht, mit Lichtern geschwenkt und mit Wasser gespritzt werden.

Die „Rocky Horror Show“ war von Anfang an unvergleichlich: Schon kurz nach ihrer Uraufführung 1973 in London wurde sie zum weltweiten Phänomen. Der Einfluss, den sie bis heute auf Drag Shows, Rockbands und Theater ausübt, ist groß. „Richard O'Brien's Rocky Horror Show“ wagt den Zeitsprung zurück zu den Wurzeln: zu B-Movies und Glamrock – und dringt bis zum wahren Kern der „Rocky Horror Show“ vor.



Biyon Kattilathu ärgert sich über sich selbst und über andere. Foto: St. Schmick

„Weil jeder Tag besonders ist“

Bielefeld. Sein Programm „Weil jeder Tag besonders ist“ will Biyon Kattilathu am Dienstag, 24. Mai 2022, in der Stadthalle Bielefeld präsentieren (Ersatztermin für 17. Mai 2020, 2. Dezember 2020 und 19. April 2021). Gekaufte Karten behalten ihre Gültigkeit. Selbstironisch, musikalisch und mit viel Humor nimmt der Autor und Motivationstrainer mit auf eine Reise durch Indien. Eigentlich ist es eine Reise zu

uns selbst und eine Hommage ans Leben. Weil jeder Tag besonders ist. Dennoch falle es uns oft schwer, den Moment zu genießen, sagt Biyon Kattilathu. Weil die einen der Vergangenheit hinterher trauern würden, die anderen gedanklich schon in der übernächsten Woche seien, dem nächsten Urlaub oder der Rente. Er will wissen: „Ist es wirklich genauso schwer positiv wie negativ zu denken?“

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

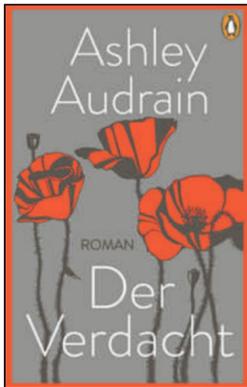
Neues von King und Wolf

US-Erfolgsautor Stephen King hat einen neuen Roman geschrieben: „Später“ spielt in Manhattan. Jamie Conklin wirkt wie ein normaler neunjähriger Junge. Seinen Vater hat er nie kennengelernt, aber er steht seiner Mutter Tia, einer Literaturagentin, sehr nahe. Die beiden haben ein Geheimnis: Jamie kann die Geister kürzlich Verstorbener sehen und mit ihnen reden. Und sie müssen seine Fragen wahrheitsgemäß beantworten. Das ist hilfreich, als ein Autor kurz vor der Beendigung seines neuen Buches stirbt. *Stephen King, „Später“, 304 S., 22 Euro, Heyne was*

Sie will Urlaub auf Langeoog machen. Doch Astrid Thoben wird das erste Opfer eines Serientäters, der noch weitere Frauen im Visier hat. Kommissarin Ann Kathrin Klaasen klärt den Fall im 15. Band der beliebten Ostfriesenkrimi-Reihe. *Klaus-Peter Wolf, „Ostfriesenszorn“, 544 Seiten, 12 Euro, Fischer was*

Wenn die eigene Mutter lieblos ist

Verstörender Debütroman über schicksalhafte Familienbande



„Der Verdacht“, Roman, 320 Seiten, 22 Euro, Penguin
 noch Ablehnung, und die junge Mutter macht sich große Vorwürfe. Wie konnte das passieren? Hängt die mangelnde Beziehungsfähigkeit mit ihrer verkorksten Vergangenheit und der gestörten Beziehung zur eigenen Mutter zusammen? Blythe müht sich nach Kräften, eine gute Mutter zu sein. Doch je älter Violet wird, desto mehr wächst ihre Angst – vor Violet und ihrem feindseligen Verhalten, das sich Blythe nicht erklären kann. Ist ihre Tochter tatsächlich absichtsvoll böse? Warum ist sie im Kindergarten ständig aggressiv? Oder ist alles nur Einbildung oder gar ein Missverständnis? Hängt die Launenhaftigkeit des Mädchens vielleicht sogar mit dem lieblosen Verhalten der Mutter zusammen? Fox, der seine Tochter von ganzem Herzen liebt, beobachtet seine Frau mit ständig wachsendem Miss-

trauen. Dann passiert eines Tages ein schlimmes Unglück – und Blythe muss sich der schmerzhaften Wahrheit stellen. Der erste Roman der kanadischen Autorin über das Frau- und Muttersein ist sehr spannend geschrieben, aber auch schockierend und überraschend bis zum Ende. Ashley Audrain hat sich schon länger mit dem Thema befasst: „Es interessiert mich, wie die Gesellschaft Mütter wahrnimmt, wie Mütter sich selbst sehen, wie das Muttersein Frauen verändert und warum Frauen überhaupt Mütter sein wollen. Oft liegt so eine Art Weichzeichner über allem, wenn wir über Mutterschaft sprechen oder schreiben: die weichgespülten Geburtsszenen, die idyllisch dargestellten Kinder, die müde, aber erfüllte Mutter.“ Die Autorin wollte in »Der Verdacht« über einen dunkleren Ort schreiben, »weil Muttersein manchmal auch erschreckend sein kann – selbst wenn man das Privileg hat, Kinder unter den besten Umständen großziehen zu dürfen.“ **Doris Wassermann** doriswassermann@westfalen-blatt.de

Tödliche Magierschule

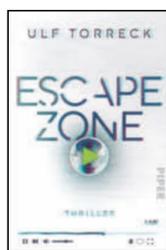
Wer finstere Fantasy-Geschichten mag, ist mit den Büchern der New Yorker Autorin Naomi Novik gut bedient. In ihrem neuen Roman „Scholomance“, dem Auftakt einer dreiteiligen Reihe, geht es um eine Magierschule. Und die ist ganz anders als alle bisher beschriebenen: keine Lehrer, keine Ferien, keine Freundschaften, dafür grauenvolle Monster, die in der Schule lauern. Es gibt nur zwei Wege heraus aus der Schule –



die Abschlussprüfung oder den Tod. Galadriel, genannt El, ist vorbereitet auf die Gefahren: Sie hat zwar niemanden, der ihr hilft, aber eine starke dunkle Gabe. Und dann ist da noch Orion, der große Held der Schule, der ständig Leben rettet. „Scholomance“ ist ein magischer Roman, dunkel, gruselig und überaus schräg, dabei fesselnd und flüssig erzählt. *Naomi Novik, „Scholomance – Tödliche Lektion“, 480 Seiten, 20 Euro, cbj was*

Gnadenloses Spiel

Ein berühmter You-Tuber plant für seinen Kanal ein fieses Spiel, das online im Internet übertragen werden soll. Darum geht es in „Escape Zone“, einem Thriller des Leipziger Autors Ulf Torreck. Im Mittelpunkt steht ein altes, idyllisch auf dem Lande gelegenes Gut mit einem riesigen Irrgarten. Dort findet das Spiel statt. Acht Kandidaten sind dafür ausgewählt worden. Wer die „Escape Zone“ als Erster erfolgreich verlässt, bekommt



300.000 Euro Preisgeld. Die junge Martha und ihre Mitspieler kämpfen ums Überleben – während Hunderttausende von Zuschauern sie am Bildschirm beobachten. Aber dann wird das Spiel immer gnadenloser, und bald geschieht ein Mord. „Escape Zone“ ist ein echter Schmöker, spannend, aber schlicht und manchmal etwas zu brutal. *Ulf Torreck, „Escape Zone“, 336 Seiten, 10 Euro, Piper. was*



Neuartiger Licht-Stick verringert Viren, Bakterien und Pilze

Wissenschaftliche Studien aus Deutschland und den USA belegen die antimikrobielle Wirkung von violett-blauem Licht. Mit dem OraLightStick gibt es jetzt einen innovativen LED-Stick zur wirksamen Reinigung des Mund- und Rachenraums.



In wissenschaftlichen Studien wurde Lichttherapie jetzt als potenzielle Methode zur Reduktion von Bakterien, Pilzen und Viren identifiziert. Auf Grundlage einer UV-freien Lichttechnologie ist ab sofort ein wirksames Instrument zur Reduktion von Viren, Bakterien und Pilzen im Mund- und Rachenraum verfügbar: Der **medicusBLU OraLightStick** – ein innovativer LED-Stick mit 20 blauen LEDs. Bei empfohlener regelmäßiger Anwendung von

Zum OraLightStick einfach QR-Code abfotografieren. Das Produkt ist auch in Apotheken unter der PZN 16945866 erhältlich.

nur 15 Minuten sorgt der OraLightStick für eine dauerhaft verbesserte Mundhygiene und ein sofortiges Frischegefühl – und das für die ganze Familie. Das Beste: Bei dem OraLightStick handelt es sich um ein reines Hygieneprodukt. So ist der Licht-Stick nicht nur in Apotheken, sondern auch online erhältlich.

Mund auf, Stick rein, Licht an: Auf Knopfdruck strahlen die blauen LEDs des OraLightStick und reduzieren so Viren, Bakterien und Pilze im Mund- und Rachenraum – und das frei von schädlichen UV-Strahlen und ohne Nebenwirkungen.

Das akkubetriebene Gerät wird mit einem Silikonmundstück für bis zu 15 Minuten in den Mundraum eingeführt. Im Lieferumfang sind insgesamt drei Silikonüberzüge enthalten. Damit kann der OraLightStick von mehreren Personen innerhalb eines Haushalts verwendet werden. Das handliche Gerät mit einer Akkulaufzeit von circa 60 Minuten ist zudem ideal zur Mitnahme auf Reisen geeignet.

COVID-19-Pandemie

Deutscher Hersteller entwickelt medizinische Maske gegen das Beschlagen von Brillen

Wie sieht die ideale Mund-Nasen-Schutzmaske aus? Ein Hersteller aus Dieburg hat sich den wachsenden Ansprüchen der Verbraucher angenommen.

Die COVID-19-Pandemie hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt; das Tragen einer Maske gehört zum Alltag in Pandemie-Zeiten längst dazu. Grund genug, sich mit den wachsenden Anforderungen der Verbraucher und Behörden an eine ideale Maske auseinanderzusetzen – wie es beispielsweise ein Familienunternehmen aus dem hessischen Dieburg getan hat: Die sauer product GmbH hat mit der air20 PRO eine medizinische Gesichtsmaske entwickelt, die einen größtmöglichen Schutz mit hohem Tragekomfort vereint.

Die gemäß DIN EN 14683 zertifizierte medizinische Gesichtsmaske air20 PRO ist neben FFP2 ebenso für das Tragen in öffentlichen Verkehrsmitteln und Geschäften zugelassen. Sie ist aus einem sehr weichen und anschmiegsamen Material hergestellt und ermöglicht so auch bei längerem Tragen ein bequemes Gefühl auf der Haut. Dank der neu designten Passform sowie der einstellbaren Ohrenbänder schmiegt sich der Mund-Nasen-Schutz individuell an jede Kopfform an. Und: Mit Hilfe eines Anti-Beschlag-Verhaltens können Brillenträger zu jeder Zeit trotz Maskenpflicht klarsehen – gerade in der kalten Jahreszeit ein wichtiges Kriterium. Die air20 wurde deshalb bereits von einem unabhängigen Augenoptiker-Medium gelobt und für Brillenträger empfohlen.

Martin Sauer, CEO der sauer product GmbH, hat von Beginn an hohe Ansprüche an die Entwicklung gestellt: „Nur wenn hochwertiges Design und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen, bietet unser Mund-Nasen-Schutz den Verbrauchern einen echten Mehrwert.“ Entsprechend ist die air20 PRO auch mit einem Wechselfilter-System ausgestattet, das die Wiederverwendbarkeit der Maske ermöglicht. Darüber hinaus können bis auf die Filter sämtliche Bestandteile der air20 PRO bequem und einfach in der Spülmaschine gereinigt werden. Die in verschiedenen Farben erhältliche Gesichtsmaske wird zu 100 Prozent in Eigenfertigung in Deutschland hergestellt. <https://www.air20.de>

MADE IN GERMANY

air20^{PRO}

MEDIZINISCHE GESICHTSMASKE

DIE MASKE GEGEN BRILLENBESCHLAG

MEDIZINISCHE MASKE TYP I
DIN EN 14683:2019+AC:2019

95% FILTERLEISTUNG

ERFÜLLT DIE ANFORDERUNGEN DER AKTUELLEN CORONA-BESCHLÜSSE DER BUNDESREGIERUNG

HOHER TRAGEKOMFORT DURCH WEICHEN GRUNDTRÄGER

INDIVIDUELL VERSTELLBARE OHRENBÄNDER

WECHSELBARER FILTER

www.air20.de

sauer med

Schönen Sonntag! OWL am Sonntag – Points

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

- Avia Tankstelle**
- Carl-Bertelsmann-Str. 255, Gütersloh
 - Neuenkirchener Str. 111, Gütersloh
 - Fürst-Wenzel-Platz 4, Verl
- Star Tankstelle**
- Paderborner Str. 19, Verl
- Shell Tankstelle**
- Berliner Straße 228, Gütersloh
 - Gütersloher Str. 143, Verl
- TS-Bornholte**
- Bergstr. 16, Verl
- Bäckerei Vorbohle**
- Ostring 11, Rheda-Wiedenbrück

- Bäckerei Glasenapp**
- Friedrichsdorfer Straße 278, Gütersloh
 - Haller Straße 122, Gütersloh
- Spirit Tankstelle**
- Bahnhofstr. 92, Rietberg
- Sparkasse Rietberg**
- Bahnhofstr. 39, Rietberg
- Lotto-Toto Alan**
- Eickhoffstr. 20-22, Gütersloh



www.westfalen-blatt.de

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



Wer steckt im Bärenkostüm?

Charity-Aktion für Familien mit prominenter Unterstützung

(djd). Werte wie Solidarität, Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt innerhalb der Gesellschaft sind aktuell besonders wichtig. Vor diesem Hintergrund ruft McDonald's wieder die „Trostpflaster“-Aktion zugunsten der McDonald's Kinderhilfe Stiftung ins Leben. Bär, Giraffe und Löwe: Das sind die Motive der farbenfroh gestalteten Trostpflaster. Jedes Set kostet einen Euro (UVP), davon gehen 70 Cent an die Stiftung, die sich seit 1987 für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und ihren Familien einsetzt. Gäste können die Trostpflaster in allen teilnehmenden McDonald's-Restaurants an der Kasse, über den Kiosk, per App oder im McDrive erwerben. Zum Comeback der Charity-Aktion wird die Figur des Bären mithilfe eines prominenten „Paten“ zum Leben erweckt. In drei Video-Clips, die auf den Social-Media-Kanälen des Unternehmens gezeigt werden, rührt



er die Werbetrömmel für den guten Zweck. Unter # Helfenmachthappy darf die Community dann selbst aktiv werden. Denn die Frage lautet: Wer verbirgt sich hinter dem Bärenkostüm? Mithilfe von vielen versteckten Hinweisen in den Clips können die User tippen. Wer am Ende richtig liegt, hat die Chance auf ein Meet & Greet sowie Konzerttickets mit dem prominenten Paten. Der erste Clip ist ab dem 8. April online. Gelüftet wird das Geheimnis am 19. April. Infos gibt es unter www.mcdonalds.de.

Kleinanzeigen

Gültig im April 2021

20% Rabatt Gutschein*

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

KRÖNIG'SCHE APOTHEKE
mit 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.

Pkw-Ankauf

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

Ankauf von PKW's aller Art, ohne TÜV, mit Motorschaden etc. ☎ 0178/5334951

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

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

Wir kaufen alle Kfz. 05731/766927

Moped-/Mofa-Ankauf



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

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

BMW

AutoGalerie HERFORD

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

BMW 118i, Bj. 2011, 125 tkm, HU 2022, Reparaturbedarf. VHB 5850,- €. ☎ 0 52 78/95 24 54

Citroën

Citroën C1, 50 kW/68 PS, schwarz-met., Bj. 10/07, 166.650 km, 2. J. TÜV, VB 1550,- €. ☎ 05251/74363

Opel



15 X Crossland neu eingetroffen z.B. Opel Crossland A u t o m a t i c, Bj. 19.96km Benziner, 19t-km, LED-Matrix-Licht, Met., Alu, PDC vo + hi mit Kamera vo+hi, Navi, usw., 17.950,- €

Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH Daimlerstraße 1 32108 Bad Salzuflen
http://autohaus-bollhoefer.de
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 84B0BC1



Corsa SD, gepflegt, weiß, EZ 2008, 66KW/90PS, 1. Hand, 168 500 km, TÜV 5/22, unfallfrei, Scheckheft; VB 3700,- €. ☎ 0 52 51/39 98 64

Über 100 Jahreswagen am Lager z.B. Corsa F (neues Modell) Bj. 20.55km Benziner, 16tkm, Klima, Navi, Alu, Met., Parkpilot, BC, Frontkamera, 5-türig, usw., 12.980,- €

Auto Bollhöfer Vertriebs GmbH Daimlerstraße 1 32108 Bad Salzuflen
http://autohaus-bollhoefer.de
Tel 05222 927240
wb-auto.de: 877E25E

Smart

Smart for Two, 700 ccm, 61 PS, Bj. 03, 124tkm, SR+WR, TÜV 3/23; VHB 1350,- €. ☎ 01 71/1 92 06 69

Toyota

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

Volkswagen

VW Touran, Bj. 2007, 197tkm, 8-fach bereift, Klima, 3650,- € VHB. ☎ 0 52 21/8 28 33



Tiguan 1.4 TSI 4motion 81 kW, EZ 04/09, schwarz, TÜV 10/22, 159.502 km, 8.500 EUR, Benzin ☎ 0179 7442947
wb-auto.de: 80202FA

Reifen / Felgen

4 SR ohne Felgen für Smart 451-155/60R15 74T + 175/55R15 77Z 4 SR Michelin Radial X Primacy HP 225/55R16 95W. ☎ 0 57 03/15 19

4 WR auf Stahlfelgen, 60 %, und 4 SR ohne Felgen, 80 %, Mazda 3 BL, VB 90,- €. ☎ 01 71/1 92 06 69

4 neue SR Continental 235/55R18 100V, f. SUV geeignet., ungefahren, Preis VHS. ☎ 01 52/02 84 94 37

4 SR vom Neufahrzeug, 175/65R15 84H, günstig abzugeben. ☎ 0 52 51/3 16 68

Reisemobile

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

Fahrräder

Damen-Rad, Pegasus, Qualität aus Germany, 28er, silber, 7-Gang-Handschaltung (NP fast 1.000,- €), div. Zubehör, Fotos mögl., = 175,- €, ☎ 01 51/11 67 08 41

E-Bike, 5 Jahre alt, gut erhalten, Geo Bike Saxonette, 250 W, 800,- €. ☎ 0 54 23/93 04 95

Motorräder-Verkauf

Honda Transalp 600, 50 PS, sehr gepf., Ö/HU neu, nur 31tkm, unfrei; VB 2850 €. ☎ 05207/95 54 65

Mietangebote

Gewerblich. Mietangeb.



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

Wohnimmob. Gesuche

Sie wollen Ihr Haus oder Ihre Eigentumswohnung verkaufen und weiterhin nutzen? Suche Haus oder ETW im Kreis MI-LK; nicht zur Selbstnutzung ☎ 0172/1998 520

Einfamilienhäuser

Junge Prof.-Familie sucht EFH mit größerem Grundstück (ab 900 m²), vorzugsweise in PB-Elsen, Wever, Südstadt, Sande oder Stadtheide. ☎ 01 52/02 35 87 67

Einfamilienhäuser

Ehepaar, 1 Tochter, sucht ab sofort Haus/Whg. ab 90 m² zum Kauf/ Miete im Raum Lippe. Gerne auch Raum Bielefeld. ☎ 05208/9585407

Eigentumswohnungen

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

Stellenangebote

MODERSOHN Stainless Steel
Zur Unterstützung unseres Warenversands suchen wir einen:
Lagermitarbeiter (m/w/d)
Aufgabenschwerpunkt ist das Kommissionieren der Ausgangssendungen.
Gute Kenntnisse von Normteilen sowie der Umgang mit Prüfmitteln werden vorausgesetzt. Ein Staplerführerschein wäre wünschenswert.
Wir bieten Ihnen die Aufstiegschance zum Teamleiter in einem motivierten und kollegialen Team, eine intensive Einarbeitung sowie diverse Benefits wie freies Obst und Getränke.
Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:
Wilhelm Modersohn GmbH & Co. KG
Personalabteilung • Industriestr. 23
32139 Spenge • Tel.: 05225/8799-0
karriere@modersohn.de • www.modersohn.de

Wir suchen für unseren Standort in Espelkamp **Kassierer (m/w/d)** in Vollzeit und Teilzeit. Bewerbung unter ☎ 0281-16477923 oder 0281-16477924.
Bewerbungen per Mail bitte an: **bewerbung@unitedfun.de**

Für unser **Bäckereifachgeschäft** in Halle suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt **Bäckereifachverkäufer (m/w/d)** in TZ oder VZ - Bäckerei Brinkhege, ☎ 054 02-608 09 17
https://jobs.brinki.de/

Mietgesuche

5-köpfige Familie (NR, keine Haustiere) sucht Wohnung/Haus, mit mind. 5 Zi., bis 1700,- € warm, in/um Bldf. ☎ 01 76/625 625 73

1 - 1 1/2-Zi.-Whg.

Suche Wohnung in Bad Oeynhausen bis 320,- € warm + NK (Kabel-TV und Internet extra), gerne in Eidinghausen - evtl. Südstadt. ☎ 0 44 41/8 34 85, ab ca. 18 Uhr

2 - 2 1/2-Zi.-Whg.

Junges Paar, wissenschaftl. Mitarbeiter, sucht gepfl. 2-3 ZKB/Balk., Nähe Uni Bielefeld (Stadtbahnanschluss), z. 1.7. ☎ 0152/54530049

3 - 3 1/2-Zi.-Whg.

2 Tagesmütter suchen: 3 ZKB, EG, Garten, ab 80m², 900,- € WK, zum 1.6/1.7 in Ummeln, Senne, Quelle, Brackw. Betreuung Mo.-Fr. 8-16 Uhr. \$6 GewO kein Gewerbe. ☎ 01 51/50 79 61 71

4 u. mehr Zi.-Whg.

Garagen-/Mietgesuche

Suche Garage oder Stellplatz, Bereich Heierstr., Giersstr., Stadelhof ☎ 01 60/96 243 221 ab 16 Uhr

Immobilien allgemein



Qualität bauen und maximal SPAREN
Mit unserem Selbstbau-Konzept können Sie selbst Hand anlegen und so bis zu 60.000 € Baukosten einsparen. Vereinbaren Sie mit uns einen unverbindlichen Termin.
www.ytong-bausatzhaus.de

Laurentius-Bauregie Ytong-Bausatzhaus

☎ 0 52 23/992 992 0
wb-immo.de

Grundstücksgesuche

Junges Ehepaar sucht Baugrundstück in Paderborn und Umgebung + 10 km, gerne von Privat. ☎ 01 76/61 09 83 28

Wohnimmob. Gesuche

Sie wollen Ihr Haus oder Ihre Eigentumswohnung verkaufen und weiterhin nutzen? Suche Haus oder ETW im Kreis MI-LK; nicht zur Selbstnutzung ☎ 0172/1998 520

Einfamilienhäuser

Junge Prof.-Familie sucht EFH mit größerem Grundstück (ab 900 m²), vorzugsweise in PB-Elsen, Wever, Südstadt, Sande oder Stadtheide. ☎ 01 52/02 35 87 67

Einfamilienhäuser

Ehepaar, 1 Tochter, sucht ab sofort Haus/Whg. ab 90 m² zum Kauf/ Miete im Raum Lippe. Gerne auch Raum Bielefeld. ☎ 05208/9585407

Eigentumswohnungen

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

Stellenangebote

MODERSOHN Stainless Steel
Zur Unterstützung unseres Warenversands suchen wir einen:
Lagermitarbeiter (m/w/d)
Aufgabenschwerpunkt ist das Kommissionieren der Ausgangssendungen.
Gute Kenntnisse von Normteilen sowie der Umgang mit Prüfmitteln werden vorausgesetzt. Ein Staplerführerschein wäre wünschenswert.
Wir bieten Ihnen die Aufstiegschance zum Teamleiter in einem motivierten und kollegialen Team, eine intensive Einarbeitung sowie diverse Benefits wie freies Obst und Getränke.
Bitte richten Sie Ihre Bewerbung an:
Wilhelm Modersohn GmbH & Co. KG
Personalabteilung • Industriestr. 23
32139 Spenge • Tel.: 05225/8799-0
karriere@modersohn.de • www.modersohn.de

Wir suchen für unseren Standort in Espelkamp **Kassierer (m/w/d)** in Vollzeit und Teilzeit. Bewerbung unter ☎ 0281-16477923 oder 0281-16477924.
Bewerbungen per Mail bitte an: **bewerbung@unitedfun.de**

Für unser **Bäckereifachgeschäft** in Halle suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt **Bäckereifachverkäufer (m/w/d)** in TZ oder VZ - Bäckerei Brinkhege, ☎ 054 02-608 09 17
https://jobs.brinki.de/

Industriemechaniker (m/w/d)

Die IHK sucht in Bielefeld zum **1. Mai 2021** einen

Raumpfleger (m/w/d)

für die Reinigung von Büroräumen. Einsatzzeit montags bis freitags 16:30 Uhr bis 19:30 Uhr. (kein Minijob)
IHK Ostwestfalen zu Bielefeld Personalabteilung
Elsa-Brändström-Str. 1 - 3
33602 Bielefeld
0521/554-172
bewerbungen@ostwestfalen.ihk.de

Lackiermeister (m/w/d)

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

Du (m/w,d) hast Spass an der Landwirtschaft und suchst eine Festanstellung in einem Betrieb? Du hast Spass am Umgang mit Kühen und magst Technik? Du arbeitest gern in einem Team um Erfolge gemeinsam zu erreichen? Dann bist du bei uns genau richtig. Ruf an und bewirb dich. ☎ 0 52 25 / 15 26 oder per E-Mail: pothoff.raf@gmx.de Hof Pothoff, Spenge

Heifer mit PKW (m/w/d)

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

Wir suchen für unseren Betrieb in Bad Oeynhausen im Bereich Kunststoffverarbeitung für eine Vollzeitbeschäftigung im 2-Schichten-System. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter folgender Nr: ☎ 0 57 34 - 96 91 21 61

Schweißer (m/w/d)

☎ 05 21/38 05 30

Hauspersonal

Pflegerischer Nachtdienst für Kompatientin in Delbrück-Lipping, von 21.30 bis 6.30 Uhr, gesucht. ☎ 01 73/27 39 535

Haushaltshilfe für 2-Personen-Haushalt mit Hund in BI-Hillegossen gesucht. ☎ 01 60/96 02 38 96

Suche Reinigungskraft für Privathaushalt in Vlotho ☎ 0 57 33/82 17

Teilzeit- / Nebentätigkeit

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

Verkäufe allgemein

20 Eichenstämme. Länge 2,50 m, zu verkaufen. ☎ 0 52 71/3 44 48

Rasenmäher

elektrisch, gebraucht, 44er Schnittbreite, für 25,- € abzugeben. ☎ 0 52 01/74 28

Gold-Silber An-u. Verk.

über 35 J. in Bldf., Herbert-Hinnendahl-Str.7 zw Bhf u Willy-Brandt-Pl ☎ 179076

Für unseren Fischmarkt in Delbrück-Sudhagen

suchen wir für die Backtheke und Kasse **Verkäufer/in (m/w/d)** auf 450,- € Basis oder in Teilzeit! Weiterhin suchen wir für unseren **Backshop in Ostenland ein/e Verkäufer/in (m/w/d)** auch auf 450,- € Basis oder in Teilzeit! Bei Interesse bitte melden unter ☎ 05250/981990

Bäckerei u. Lebensmittel B. Niermann

Schlingerstr. 24, 33129 Del.-Hagen

Div. Da-Handtaschen, Da-Oberbekleidung Gr. 52, 3 He-Anzüge Gr. 52, 5 Reisekoffer, 4 Hanteln, Fahrradanhänger, versch. Playmobil, Nähkasten m. Inhalt, Bravo-Hits Cd's. ☎ 05 21/989 11 567

Mechanische Schreibmaschine Olympia Monica, tadelloser Zustand, neues Farbband, 99,- € VHB. ☎ 0 15 73/00 51 425

Elektro-Markenfahrrad, NP 2599,- €, niedr. Einstieg, Mittelmotor, sehr guter neuerwertiger Zust., 1200,- €, ☎ 01 76/37 65 02 32

Sabo Aufsitzrasenmäher, muss rep. werden, 150,- €. ☎ 01 71/4 66 87 78

1000 St. Ton-Dachziegel, Fa. Oldenrup, braun, s. g. Zustand, zu verschenken. ☎ 0 52 51/74 38

Marder-Holzkastenfalle, Lebendfalle, auch f. Ratten u. Waschbären zu verk. ☎ 01 73/9 52 81 74

Gartengeräte und Werkzeuge zu verkaufen. ☎ 0 52 51/74 363

Handsense, neuwertig, für 50,- € zu verkaufen. ☎ 0 52 51/3 29 28

Möbel / Hausrat

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

Skand. Teakholzliege, mit 2 Rädern + Auflage, wenig benutzt, mit Holzbalsam, für 75,- € - 2. Liege, einfach + Auflage gratis dazu, ☎ 01 51/11 67 08 41

Läufer für Flur od. Treppe, über 7 m lang, 83 cm breit, kann gekürzt werden, 95,- €. ☎ 0 52 31/29 335

Garten-/Terrassen-Sitzgarnitur, Echtholz (Jung Capri) + 4 verstellb. Hochlehnstühle + Tisch, 1 m Ø; Salzkotten, ☎ 01 72/2 64 78 82

Alles fürs Kind

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

Musikinstrumente

Philicorda (Holzkorpus), mit eingeb. Lautsprechern, Standfüße abnehmbar, preiswert zu verkaufen. ☎ 0 56 43/81 07

Feurich Klavier zu verkaufen, 900,- €. ☎ 0 52 21/6 20 43

Sport / Camping / Freizeit

Angelboot für 4 Pers., 3,80 m x 1,50 m, mit Zubehör, 1200,- €. ☎ 0 52 51/3 54 59

Kaufgesuche allgem.

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

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

Er sucht sie

Er, 58 Jahre, zur Zeit leicht gehbehindert, sucht ehrliche Sie für dauerhafte Freundschaft. (Bitte keine Mailzuschriften). ☎ A 902-158119 Z

Symph. Witwer, Reinhard 76 J., Jung gebll., herzlich, humorvoll und unternehmungslustig sucht nette Partnerin über **Herzblatt ☎ 0541-407577 10**

Einfach treffen! Attrakt. Er, 62 J., 1,85 m groß, schlank u. sportl., kein Opatyp, sucht Dich bis 55, hübsch, fraulich u. sportl.-schlank, für Leben, Liebe, Leidenschaft, gerne für immer. Bitte nur Bildzuschrift. ☎ A 902-158065 Z

Nur Mut! Humorvoller Pensionär, 61/1,80/80, gut- und jünger aussehend, mit Herz und Verstand, begeisterungsfähig, unternehmungslustig, sucht symp. SIE für immer. WhatsApp/☎ 01 62/9 40 86 40

Er, berufl. selbstständig, 69 J., voll fit, empathisch u. kommunikativ, mit Öko-Herz, sucht weibl., komplexes Gegenstück für ein harmonisch-aktives Leben, mit vielen Tanzeinlagen. ☎ A 902-158046 Z

Er, 58 J., 1,74 m, humorvoll, ehrlich, naturverbunden, mag Urlaub mit Wohnmobil oder im Hotel, sucht liebevolle Frau für eine gemeinsame Zukunft. ☎ A 902-158066 Z

Kein Bock mehr auf Einsamkeit! Netter Er, 54/175, sucht Dich für Leben, Liebe, Leidenschaft. ☎ 01 59/06 73 44 84

Er, 1,90/90, sucht verschmühte Kuschelmaus, treu u. anhänglich, ab 45 J., um 80 kg, 1,70 m, für Partnerschaft. ☎ 01 57/37 05 61 66

Er, 61, groß, schlank, sucht nette Sie zum Liebhaben und was sonst noch zu zweit mehr Spaß macht. ☎ A 902-158045 Z

OWL - SH - OWL zurück: Ich, 40 J., 1,82 m, suche Dich. Melde Dich bei mir. ☎ A 902-158106 Z

Sie sucht ihn

Mehr als eine Schaumstoffrolle

Faszientraining plus Wasser und Ernährung als Erfolgsformel

Die meisten Menschen denken bei Faszientraining wahrscheinlich an eine Schaumstoffrolle, auf der man hin- und herrollt. Vielleicht wissen sie außerdem noch, dass Faszien die Muskeln umhüllen. All' das stimmt. Aber Faszien sind mehr als eine bloße Hülle.

„Faszien wurden lange Zeit ebenso wenig wertgeschätzt wie eine Geschenkverpackung“, sagt Robert Schleip. Er ist Humanbiologe und forscht seit mehr als 25 Jahren zum Thema. „All das, was wir im Alltag als Bindegewebe bezeichnen, sind Faszien“, erklärt er. Die dünne, weißliche, kollagenhaltige Struktur bildet ein Netz im gesamten Körper.

Faszien finden sich um

und in Muskeln, Gelenkkapseln, Sehnen, Bändern und Knochen. Sie geben dem Organismus Stabilität, sind aber nicht starr, sondern elastisch. Auch bei Bewegungen sind sie von Bedeutung. „Sie sind ein wichtiger Teil der mechanischen Druckübertragung“, sagt Schleip und beschreibt Faszien als Sinnesorgan, das mit seinen vielen Millionen Rezeptoren einen großen Teil unserer Körperwahrnehmung ausmacht und somit eine wichtige Rolle etwa bei Rückenschmerzen spielt.

Faszien sind also nicht nur für Sportbegeisterte wichtig. Das fällt wohl am meisten auf, wenn die eigentlich elastische Struktur starr wird: Schmerzen und Bewegungs-

einschränkungen sind die Folgen. Das geschieht zum Beispiel mit zunehmendem Alter oder durch mangelnde Bewegung. Um starren, verklebten Faszien vorzubeugen, geben Experten drei Tipps: Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Wasser. „Was die Bewegung angeht, brauchen Faszien ähnlich wie Muskeln Reize, um zu wachsen oder zumindest den Ist-Zustand zu halten“, sagt Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Ob es nun ein gezieltes Faszientraining sein muss oder ob Bewegung im Allgemeinen die Faszien geschmeidig hält, darüber sind Experten sich nicht ganz einig. Froböse ist der Meinung: „Die Faszien sind bei jeder Bewegung dabei.“

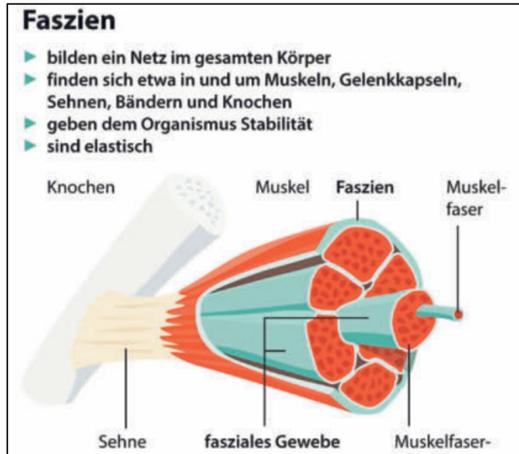
Er hält den Hype um das Faszientraining für überzogen. Keiner, der sich ausreichend bewegt, müsse vorbeugend ein gezieltes Faszientraining machen. Aber: „Bei Defiziten macht es Sinn.“ Unter therapeutischer Anleitung könne Faszientraining helfen, verklebte Strukturen zu lösen.

Schleip sieht das etwas anders: Natürlich könne man Muskeln und Faszien nicht vollständig getrennt voneinander trainieren. Aber es mache durchaus Sinn, den Fokus gelegentlich auf die Faszien zu legen: „Zwei- bis dreimal die Woche zehn Minuten zusätzlich zu Ausdauer- und Krafttraining reichen hier meist schon aus.“ Nach ungefähr drei Monaten sind



Dehnübungen, die ursprünglich aus dem Yoga kommen, wie der „Herabschauende Hund“ dehnen alle Muskeln und

halten auch die Faszien im gesamten Körper geschmeidig. Fotos: Christin Klose/avs



Faszien bilden ein feinmaschiges Geflecht, das Organe und Muskeln umhüllt oder auch durchdringt.

erste Ergebnisse mit einem speziellen Ultraschall messbar. Aber wie soll so ein Faszientraining aussehen? Laut Schleip besteht es aus vier Säulen:

Die **erste Säule** sind schwingende und federnde Bewegungen – zum Beispiel die Beine möglichst weit schwingen, die Arme dynamisch kreisen oder auch hüpfen.

Die **zweite Säule** sind mehrgelenkige Dehnungen, ähnlich dem Yoga, ein Beispiel ist der sogenannte herabschauende Hund. Dabei

wird nicht nur die Muskulatur etwa in der Wade gedehnt, sondern durch die Position auf Händen und Füßen mit dem Gesäß als höchstem Punkt spürt man die Dehnung von den Hacken bis in die Fingerspitzen. Wichtig auch: die Dehnung nicht nur in einem Winkel durchzuführen.

Die **dritte Säule** ist die Faszienrolle: Rücken und Gliedmaßen werden mit der Schaumstoffrolle abgerollt.

Die **vierte Säule** beinhaltet ein achtsamkeitsbasiertes Wahrnehmungstraining. Es

soll die Sinne für die Wahrnehmung des eigenen Körpers schulen und damit auch möglichen Verletzungen bei der Durchführung der dynamisch-federnden Bewegungen vorbeugen. In puncto Ernährung rät Froböse zu einer ausgewogenen, gesunden und proteinhaltigen Ernährung. Denn Kollagen ist ein Protein, das für die Elastizität der Faszien von Bedeutung ist und vom Körper selbst hergestellt werden kann. Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte sowie Nüsse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß.

Ebenso wichtig ist es, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers hoch zu halten. Das heißt: Viel Wasser trinken, etwa zwei Liter am Tag. Denn ein Flüssigkeitsmangel lässt die Faszien zäher werden. Dadurch können sich die Strukturen mitunter nicht mehr ohne Reibung bewegen, was wiederum zu Schmerzen führt, wie Froböse erklärt. Mit zunehmendem Alter ist das Trinken noch wichtiger, denn die Fähigkeit des Körpers, Wasser zu binden, lässt nach. So kann es noch schneller zum Flüssigkeitsmangel kommen. Elena Zelle/avs

Medizin

ANZEIGE

Hilfe bei sexueller Schwäche

„Deseo nehmen mein Mann und ich ein. Ich zur Luststeigerung, er als Erektionsunterstützung. Es wirkt!“
(Jutta & Heiner D.)

Für Ihre Apotheke:

DESEO
(PZN 04884881)

- ✓ Rezeptfrei
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar

www.deseo.net

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. DESEO, Wirkstoff: Turnera diffusa Dill. D4, DESEO wird angewendet, entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Sexuelle Schwäche. www.deseo.net • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Arthrose-schmerzen?

Was bei Arthrose helfen kann

Unsere Experten klären auf

Kniearthrose **Hüftarthrose** **Handgelenksarthrose** **Schulterarthrose**

Schmerzen in den Knien, Hüften oder Fingern – früher oder später leiden wir fast alle unter Problemen mit den Gelenken. Die Ursache ist meist Arthrose. Lesen Sie hier, woran Sie Arthrose erkennen können und wie ein spezielles Arzneimittel helfen kann!

Gelenkschmerzen schränken den Alltag von Millionen Menschen stark ein. Bei der Mehrzahl der Betroffenen steckt Arthrose dahinter, die häufigste Verschleißerkrankung der Gelenke. Unsere Experten haben die wichtigsten Informationen zum Thema für Sie recherchiert und verraten, welches spezielle Arzneimittel bei

Arthrose wirklich helfen kann: Rubaxx Arthro (Apotheke, rezeptfrei)!

Wie Arthrose entsteht und woran man sie erkennen kann

Arthrose ist eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die häufig sogar mit Entzündungen einhergeht. Sie entsteht meist mit zunehmendem Alter, wenn sich die Knorpel zwischen den Gelenken durch die lebenslange Belastung abnutzen. Auch Fehlstellungen und Verletzungen begünstigen die Ent-

stehung von Arthrose. Am häufigsten sind die lasttragenden Gelenke wie Hüft- und Kniegelenke betroffen, aber auch Schulter oder Finger können Arthrose aufweisen.

Bei Arthrose empfiehlt sich ein spezielles Arzneimittel

Im Zuge ihrer Recherchen haben unsere Experten ein spezielles Arzneimittel bei Arthrose entdeckt, das sie in mehreren Punkten überzeugt hat: Rubaxx Arthro (Apotheke, rezeptfrei)! Das Besondere an Rubaxx Arthro ist der darin

enthaltene Wirkstoff Viscum album. Dieser hat in Laborstudien bemerkenswerte Ergebnisse erzielt: So wirkt Viscum album nicht nur schmerzlindernd, sondern auch entzündungshemmend.¹ Zudem kann der Wirkstoff bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose weiter angreifen.²

Gut zu wissen: In den Arznetropfen Rubaxx Arthro ist der Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthalten. Das Arzneimittel ist gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Anwender berichten

„Nach einer Woche hatte ich keine Schmerzen mehr und konnte wieder normal laufen. Auch meine Schmerzen in den Händen haben sich gebessert.“ (Rita S.)

„Seit Tagen habe ich keine Schmerzen mehr im Knie. Auch nachts nicht. Ich werde die Tropfen weiter nehmen!“ (Klaus W.)

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro
NEU: Jetzt auch in 30ml
(PZN 16792919)

www.rubaxx.de

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Namen geändert. RUBAXX ARTHRO, Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißerkrankungen der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Einer der Saisongewinner: Der 22-jährige Ron Schallenberg kam vom Viertligisten SC Verl und entwickelte sich beim SCP zum Zweitliga-Stammspieler. Fotos (2): Wilfried Hiegemann

Um Längen besser als die Bayern

Weiterentwicklung von Jungprofis: Paderborn gehört zu den Top-Klubs – Arminia auf Platz neun

Von Matthias Reichstein und Jens Brinkmeier

Paderborn/Bielefeld. Welcher Fußballklub in Deutschland träumt nicht davon: In einer Tabelle mal vor dem FC Bayern München stehen. Geht nicht? Gibt es nicht?

Gibt es doch! Wenn es um die Weiterentwicklung von ambitionierten Jungprofis geht, steht Zweitliga-Aufstiegskandidat SpVgg Greuther Fürth auf Platz eins, gefolgt vom 1. FC Nürnberg und ganz knapp dahinter dem SC Paderborn 07. Arminia Bielefeld liegt auf Rang neun. Abgeschlagenes Schlusslicht ist der Dauermeister aus Bayern (die Daten in diesem Artikel beziehen sich auf Stand: 13. April 2021, d. Red.).

Wäre jetzt schon die Saison 2020/21 beendet, würden die Paderborner etwa 1,7 Millionen Euro als Sonderzahlung aus dem nationalen Fernsehvertrag kassieren, der DSC Arminia eine Million und die Fürther sogar knapp zwei Millionen Euro. Etwas überraschend: Die Münchener hätten in dieser Kategorie bis zum 28. Spieltag noch keinen einzigen Euro verdient.

Das TV-Geld ist die mit Abstand wichtigste Einnahmequelle in der 1. und 2. Liga. Das ist seit Jahrzehnten so und wird sich auf diesem Niveau auch nicht mehr ändern. Diese Einnahmen werden von der Deutschen Fußball-Liga (DFL) in vier Kategorien (Nachwuchs, Nach-

haltigkeit, Wettbewerb, Bestandsschutz) aufgeteilt.

Zum Start der laufenden Spielzeit (Stichtag 1. Juli 2020) hatte der Erstliga-Absieger aus Paderborn neun Talente mit Profi-Erfahrung unter Vertrag, die noch nicht älter als 23 Jahre alt waren. Wobei das Alter nur ein Kriterium ist. Ausländische Spieler müssen zusätzlich seit mindestens drei Jahren für einen deutschen Verein spielen und vor ihrem 18. Geburtstag bei einem Klub registriert sein, der zum DFB gehört. Beim SCP kamen in dieser Serie mit Ron Schallenberg, Chris Führich, Julian Justvan, Sebastian Vasiladis, Maximilian Thalhammer, Frederic Ananou sowie Dennis Jastrzembki (in der Hinrunde, inzwischen bei Waldhof Mannheim) bislang sieben Spieler zum Einsatz.

Nach jedem Spieltag werden ihre Minuten auf dem Feld addiert. Nicht berücksichtigt werden die Nachspielzeit oder Relegationsspiele am Ende der Serie. Daraus ergibt sich eine Tabelle, in der alle 36 Vereine aus der 1. und 2. Liga aufgelistet sind. Entsprechend der Einsatzzeiten werden dann die etwa 26 Millionen Euro, die für die Förderung der Jungprofis zur Verfügung stehen, aufgeteilt.

Der SCP kommt nach Berechnungen des WESTFALEN-BLATTES schon sechs Spieltage vor Saisonabschluss (das Auswärtsspiel gegen Braunschweig am Freitag fand nach Redaktionsschluss statt und konnte deswegen

nicht berücksichtigt werden, d. Red.) auf eine Gesamtspielzeit von mehr als 8000 Minuten und liegt auf Rang drei.

Dass die Paderborner seit einigen Jahren Talente mit viel Potenzial in ihren Reihen haben, belegen auch die beiden vergangenen Spielzeiten. Die 1. Liga schloss der SCP als Neunter in Deutschland ab und erhielt etwa 900.000 Euro. In der Aufstiegssaison 2018/19 landete der Verein ligaübergreifend auf Platz 13 und wurde mit mit etwa 700.000 Euro belohnt. Das heißt, der SCP konnte im Vergleich zur letzten Zweitligasaison vor zwei Jahren die Einnahmen in der Kategorie „Nachwuchs“ mehr als verdoppeln.

Paderborns ostwestfälischer Nachbar Arminia Bielefeld liegt im Moment mit 5022 Spielminuten auf Platz neun und dürfte sich noch über eine Million Euro freuen. Nach Recherchen des WESTFALEN-BLATTES ist die Entwicklung aber auch beim DSC positiv: Die Aufstiegssaison 2019/20 schlossen sie ligaübergreifend noch auf Platz 18 (etwa 700.000 Euro Prämie) ab. Bei Arminia kamen in der aktuellen Saison bisher vier deutsche Jungprofis zum Einsatz: Amos Pieper, Anderson Lucoqui, Fabian Künze und der von Hertha ausgeliehene Arne Maier.

Keine Rolle spielt der Weltpokalsieger Bayern München. Wobei das den Verein auch wenig interessieren dürfte, denn in den anderen



SCP-Manager Fabian Wohlgemuth

erwähnten drei Kategorien (Wettbewerb, Bestandsschutz, Nachhaltigkeit) ist er an der Spitze und sollte am Ende dieser Saison erneut mehr als 100 Millionen Euro aus dem TV-Topf erhalten.

Der SCP kassiert hier nach einem Bericht der „Sport Bild“ noch einmal etwa 15 Millionen Euro, die Arminen werden etwa 35 Millionen Euro erlösen. Diese Beträge werden aber sinken. Mit Beginn der kommenden Saison greift der neue TV-Vertrag, und hier müssen auch die beiden ostwestfälischen Vereine erhebliche Mindereinnahmen einkalkulieren. Der Erstliga-Aufsteiger wird bei Klassenerhalt wohl ein Minus von acht Prozent (knapp 2,9 Millionen Euro) verbuchen müssen, auf den SCP könnte ein Minus von fast 16 Prozent (2,4 Millionen Euro) zukommen.

Finanzielle Lücken, die geschlossen werden müssen. Zumal noch niemand ver-

lässlich sagen kann, wann wieder Zuschauer zugelassen werden. Und wenn die Tore öffnen, wie hoch die Auslastung sein darf. Pro Heimspiel ohne Zuschauer verliert beispielsweise der SC Paderborn in der 2. Liga etwa 100.000 Euro. Der DSC macht eine Klasse höher ein Minus von mehr als 400.000 Euro pro Partie.

Da kommt der Millionen-Bonus für Talentförderung auf Bundesliganiveau gut an. Wobei SCP-Manager Fabian Wohlgemuth seinen Blick für junge Spieler an der Schwelle zur Bundesliga bereits in Kiel unter Beweis stellte. Dort war der 42-Jährige 2018 und 2019 für die Kaderplanung verantwortlich und stand in diesem Ranking am Ende auch weit vorne: In der Spielzeit 2018/19 führte er die Störche auf Platz zwei, ein Jahr später schloss Kiel

die Serie als Bester ab und wurde für das Konzept mit knapp zwei Millionen Euro belohnt.

Dabei sind die zusätzlichen Einnahmen nur eine Seite der Medaille. Die Weiterentwicklung von gut ausgebildeten Jungprofis hat Kiel zu einem der Top-Klubs der 2. Liga gemacht.

Übrigens: Der FC Bayern München bleibt nicht nur in der nationalen TV-Tabelle am Ende der Krösus, auch im Topf „International“ sind sie weit vorn und dürften hier weitere 30 Millionen Euro erzielen. Summen, die für kleine Vereine wie den SC Paderborn und auch Arminia Bielefeld unerreichbar sind. Aber gerade deshalb sind solche gut dotierten Nischen wie die Weiterentwicklung von Talenten im Männerbereich umso wichtiger.



2022 Minuten war Chris Führich (SCP) schon vor dem 29. Spieltag im Einsatz. Foto: Schwabe



Amos Pieper (DSC Arminia Bielefeld) kommt bislang in dieser Saison auf 2144 Spielminuten. Foto: Starke

Coates: „Sicherste Spiele“

Tokio (avs). IOC-Vizepräsident John Coates hat 100 Tage vor der geplanten Eröffnungsfeier in Tokio eine kurzfristige Olympia-Absage ausgeschlossen. Die um ein Jahr verlegten Sommerspiele „werden wie geplant stattfinden“, sagte der Chef der Koordinierungskommission des Internationalen Olympischen Komitees für das Großereignis in Japan. Der Australier versprach trotz der weiter bedrohlichen Corona-Lage: „Es werden die sichersten Spiele, die möglich sind.“ Die Spiele in Japans Hauptstadt waren im Vorjahr wegen der Pandemie auf diesen Sommer verlegt worden und sollen am 23. Juli eröffnet werden.

Die Maßnahmen gegen das Coronavirus werden Coates zufolge „dafür sorgen, dass alle Teilnehmer und die japanische Bevölkerung sicher sind“. Der 70-Jährige sagte in einem vom IOC verbreiteten Video: „Die Athleten, die olympische Bewegung, die Organisatoren und das japanische Volk werden zeigen können, dass es ein Sieg der Menschheit über die Pandemie ist.“ Umfragen zufolge sprechen sich mehr als 70 Prozent der Japaner derzeit für eine Absage oder erneute Verschiebung der Sommerspiele aus.

Arminia trauert um Tippenhauer

Bielefeld. Der DSC Arminia Bielefeld trauert um seinen ehemaligen Trainer Hans-Dieter Tippenhauer, der bereits Anfang des Monats im Alter von 77 Jahren verstarb, wie der Klub am Dienstag mitteilte. Der Fußballlehrer, der seine erfolgreichste Zeit als Trainer von Fortuna Düsseldorf hatte (1977-1979) und u.a. den DFB-Pokal gewann, schaffte in der Saison 1979/80 mit dem DSC den Aufstieg in die Bundesliga. Tippenhauer musste bereits im November 1980 aus gesundheitlichen Gründen das Traineramt niederlegen.

Tippenhauer hatte im Herbst 1979 Otto Rehagel als Cheftrainer des DSC ersetzt. Arminia spazierte mit sensationeller Leichtigkeit durch die 2. Liga und wies am Ende das Torverhältnis von 120:31 auf – Eilenfeldt, Schock und Sackewitz bildeten den so genannten „100-Tore-Sturm“. „Trainer Tippenhauer spricht, die zweite Liga reicht uns nicht“ ist seitdem ein Vers des Bielefelder Fangesangs „Arminia ist wieder da!“

Über kurz oder lang

Wie sich unter Trainer Kramer das Spiel von Ortega Moreno verändert hat

Von Dirk Schuster

Bielefeld. So erfolgreich der Fußball in Arminias Aufstiegssaison 2019/20 unter Trainer Uwe Neuhaus auch war: Das Bielefelder Publikum hatte Mühe, sich an das bisweilen riskante Kurzpassspiel des DSC zu gewöhnen. Insbesondere dann, wenn Torwart Stefan Ortega Moreno mal wieder einen gewagten Ball zu einem der Verteidiger spielte, anstatt die Kugel nach vorn zu dreschen, wurde es unruhig auf den Rängen.

Es brauchte seine Zeit, bis die Fans Vertrauen gefasst hatten – in Neuhaus, in Ortega Moreno und in die Spielweise insgesamt.

Neuhaus' Nachfolger Frank Kramer hat Arminias

Spielstil in der Bundesliga nun verändert. Weniger Ballbesitz, dafür mehr Umschaltmomente und größere Zielstrebigkeit in Richtung gegnerisches Tor. Das wirkt sich auch auf die Aktionen des Torwarts aus.

Unter Kramer spielt Ortega Moreno deutlich mehr lange Bälle als noch unter Neuhaus. „Er hat einen anderen Ansatz“, sagte Ortega Moreno zuletzt bei Dazn. Der 28-Jährige betonte aber auch, dass Kramer sowohl ihn als auch Torwarttrainer Marco Kostmann „mit ins Boot nimmt. Er hat uns erklärt, wie er sich das vorstellt. Aber ich habe ihm auch gesagt, wie ich es mir vorstellen.“ Und zwar wie? „So, dass mir Freiheiten lässt und mir vertraut, dass ich auf

dem Platz die richtige Entscheidung treffen und abwägen kann, ob das Risiko zu groß ist oder nicht.“

Beim jüngsten 1:0 über den SC Freiburg zum Beispiel hielt sich das Risiko in Grenzen. Die Breisgauer verzichteten auf aggressives Pressing. „Wenn ich den Ball hatte, sind sie wieder abgedreht und haben abgewartet“, schilderte Ortega Moreno. „Es bringt ja nichts, den Ball vorne reinzuschlagen, wenn unsere Innen- und Außenverteidiger frei sind.“

Kramer überlässt es dem Keeper, ob er das kurze Anspiel zu einem seiner direkten Vorderleute oder doch lieber den langen Ball auf den kopfballstarken Angreifer Fabian Klos wählt. Interessant: Unter Neuhaus hat-

te Ortega Moreno im Schnitt 5,9 Bälle pro Partie auf Klos geschlagen, unter Kramer sind es 14,4 (Quelle Dazn).

Es ist unstrittig, dass Ortega Moreno zu den spielstärksten Torhütern in der Bundesliga zählt. Auch das ist ein Grund, warum übereinstimmenden Medienberichten zufolge auch der FC Bayern ein Auge auf den Arminen geworfen haben soll. Selbstbewusst sagt der Schlussmann: „Ich habe gezeigt, dass ich mit Ball am Fuß Qualität in die Mannschaft bringen kann. Und ich glaube, der Trainer weiß das auch zu schätzen und versucht es einzubringen.“

Es scheint, als hätten Kramer, Kostmann und Ortega Moreno einen gemeinsamen Nenner gefunden, mit dem

alle drei gut leben können. Dass der DSC seit dem Trainerwechsel Anfang März durchschnittlich weniger als halb so viele Gegentore kassiert (0,8 pro Partie) als unter Neuhaus (1,9) dürfte dazu beigetragen haben, dass sich der Schlussmann schnell mit der Umstellung angefreundet hat.

An diesem Samstag, 17. April, spielen die Arminen von 15.30 Uhr an in Augsburg. Nur drei Tage später gastiert Schalke auf der Alm, wiederum nur fünf Tage darauf geht es nach Mönchengladbach. Ortega Moreno hat das Motto für diese heiße Phase ausgerufen: „Demütig bleiben und vernünftig arbeiten, damit man in der Englischen Woche dann mal richtig loslegen kann.“



„Es bringt ja nichts, den Ball vorne reinzuschlagen, wenn unsere Verteidiger frei sind“, sagt Arminia-Torwart Stefan Ortega Moreno. Foto: Starke

Peru setzt auf Nachhaltigkeit

Natur und Kultur im Focus

Wie stark hat die Pandemie das Reiseland Peru betroffen und welche Pläne gibt es für die Zeit nach Corona? Ein Interview mit Perus Tourismusdirektorin Amora Carbajal.

Von Oliver Gerhard

Peru zählt mit seinem Weltkulturerbe Machu Picchu, dem Amazonasgebiet und kolonialen Städten zu den beliebtesten Reiseländern in Südamerika. Nun hat die Regierung die Quarantänepflicht bei der Einreise gestrichen – ein erster Schritt zur Wiederbelebung des Tourismus. Besucher müssen jedoch einen negativen Covid-19-Test vorlegen. Fragen an Amora Carbajal, Direktorin der Tourismusförderung Promperu.

Wie hat sich die Pandemie auf den Tourismus in Peru ausgewirkt?

Amora Carbajal: Die gesamte Reisebranche Perus mit ihren 1,3 Millionen Beschäftigten ist betroffen. Der Tourismus machte bis zur Krise rund 3,6 Prozent des Bruttoinlandsproduktes aus, doch nun verzeichnete er nach über 20 Jahren stetigen Wachstums einen starken Einbruch. Die wirtschaftlichen Einbußen wirkten sich besonders stark auf kleine und mittlere Betriebe aus, die 92 Prozent dieses Sektors ausmachen. Aus diesem Grund hat das Ministerium für Außenhandel und Tourismus verschiedene Hilfsprogramme initiiert, darunter einen Fonds zur Förderung von Tourismusunternehmen über umgerechnet rund 113 Millionen Euro sowie das Programm „Turismo Emprende“ zur wirtschaftlichen Wiederbelebung, das im Mai zum zweiten Mal aufgelegt wird.

Wie sieht Ihre Strategie zur Reaktivierung des Tourismus aus?

Amora Carbajal: Für 2021 erwarten wir eine Erholung der internationalen Ankünfte um 12,7 Prozent und ein Wachstum des Inlandtourismus um 36,3 Prozent – abhängig von den aktuellen Entwicklungen. Dafür hat das Ministerium für Außenhandel und Tourismus gemeinsam mit dem privaten Sektor eine auf drei Jahre angelegte Strategie zur Wiederbelebung initiiert. Ziel ist es, Peru als Reiseziel für einzigartige Erlebnisse zu positionieren, die auf seinem Natur- und Kulturreichtum beruhen. Das Angebot an nachhaltigen Reisezielen soll dabei weiterentwickelt und Peru als Ziel mit qualitativen und sicheren touristischen Produkten positioniert werden.



Die Inkastadt Machu Picchu ist die größte Touristenattraktion in Peru – und soll jetzt klimaneutral werden.

Foto: Stefanie Meier

derbelebung initiiert. Ziel ist es, Peru als Reiseziel für einzigartige Erlebnisse zu positionieren, die auf seinem Natur- und Kulturreichtum beruhen. Das Angebot an nachhaltigen Reisezielen soll dabei weiterentwickelt und Peru als Ziel mit qualitativen und sicheren touristischen Produkten positioniert werden.

Rechnen Sie mit veränderten Erwartungen der Gäste nach der Pandemie und anderen Präferenzen bei den Zielen innerhalb Perus?

Amora Carbajal: Die Reisetrends haben sich geändert, und unser Angebot passt sich der neuen Normalität an. So setzen wir zum Beispiel im Rahmen der Nachhaltigkeit auf Natur- und Abenteuerziele und werten Naturräume auf, ohne dabei das Thema Kultur zu vernachlässigen. Als weitere Säule wollen wir den Gemeindetourismus stärken, von dem die einheimischen Gemeinden direkt profitieren. Inzwischen haben wir alle international anerkannten Hygieneprotokolle umgesetzt. Im vergangenen Oktober erhielt Peru das „Safe Travels“-Siegel des WTTC. Seitdem tragen acht Reiseziele im Land dieses Siegel, darunter Machu Picchu, das Heilige Tal,

Cuzco und Miraflores in Lima.

Welche Rolle spielt das Thema Nachhaltigkeit in Zukunft in Peru?

Amora Carbajal: Dieser Trend ist eindeutig, und wir legen unsere Priorität auf Maßnahmen, die mit wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit verbunden sind, zum Beispiel in der gemeinsamen Arbeit mit dem Global Destination Sustainability Movement (GDSM). Dabei soll Lima zu einem nachhaltigen Reiseziel im Bereich Tagungen und Kongresse werden, weitere Städte wie Arequipa sollen folgen.

Um das nachhaltige Angebot des Landes bekannter zu machen, entstand ein E-Book, das Erfahrungen in privaten Reservaten, von Naturschutzgebieten und weiteren Anbietern zusammenfasst. Mit der Initiative MAPI soll Machu Picchu zur ersten klimaneutralen Touristenattraktion werden – der Startschuss fiel im vergangenen November. Darüber hinaus arbeitet das Umweltministerium an der Wiederaufforstung von einer Million Bäumen in der Region um Machu Picchu und im Tambopata-Reservat im südlichen Amazonasgebiet.

179 € pro Person im DZ

BAD HOMBURG – Entspannung im Taunus

Genießen Sie den Kurort Bad Homburg, inmitten der herrlichen, waldreichen Landschaft des Taunus & entspannen Sie bei einem Thermenbesuch. Sie wohnen im eleganten Maritim Hotel mit direkter Lage am weitläufigen Kurpark, dem Wahrzeichen des Heilbades. Lassen Sie sich kulinarisch in einem der Restaurants verwöhnen oder den Tag in der Hotelbar ausklingen.

Eingeschlossene Leistungen:

- 2 Nächte im Maritim Hotel Bad Homburg inkl. Frühstück
- 1 x alkoholfreier Fitnesscocktail am Anreisetag
- 1 x Abendessen am Anreiseabend (3-Gänge-Menü o. Buffet)
- Tageskarte für die Taunus Therme und Eintritt in die Spielbank Bad Homburg
- Buchen ohne Risiko: Eine kostenlose Stornierung oder Umbuchung ist bis 14 Tage vor Anreise möglich.

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

Reisezeitraum:

- 04. – 06.06., 13. – 15.08., 10. – 12.09., 26. – 28.11.21

Reisepreise:

- 179,- Euro pro Person im DZ
- Kein Einzelzimmerzuschlag!

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

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

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

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

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

HARZ
Harz/Braunlage, FeWo's ab 35 €
☎ 0 55 83/9 39 23 73 www.panoramic.de

SAUERLAND

Das Ziel für Clubs & Vereine 2022 - 24h alles inklusive - Bustransfer im Preis enthalten!

Wir holen Sie ab!

HANSE HOTEL Attendorf
Programme von Fr.-So. & Mo.-Do.
www.hansehotel-attendorf.de
E-Mail: info@hansehotel-attendorf.de
Prospekt: Hansehotel Attendorf Betreiberges. mbH
Fimmentroper Str. 26 · 57439 Attendorf · G. Rosenberg
Telefon: 0 27 22 - 63 800

www.westfalen-blatt.de

Ihr »heißer Draht«

zu unserer Anzeigenabteilung:
Tel. 0521 585-8
Fax 0521 585-480

SCHÖNER REISEN
das Reisemagazin für OWL

Flusskreuzfahrt im Vollcharter mit exklusivem Programm

Abonnenten Rabatt 30 €

Adventskreuzfahrt auf dem Rhein

Entkommen Sie dem vorweihnachtlichen Alltagsstress und genießen Sie ein paar Tage auf dem 5-Sterne Luxusship MS GRACE. Die 5-tägige Flusskreuzfahrt führt Sie entlang romantischer Winterlandschaften zu wunderschönen deutschen Städten mit weihnachtlich geschmückten Plätzen und Straßen. Ein ausgewähltes Rahmenprogramm sorgt für eine abwechslungsreiche und spannende Reise. Neben dem Programm an Land bietet diese luxuriöse Flusskreuzfahrt ein weihnachtliches Angebot an Bord der MS GRACE. Lassen Sie sich verzaubern von den Geschichten einer Adventslesung und den Klängen eines weihnachtlichen Konzerts.

Eingeschlossene Leistungen:

- Bustransfer ab Zustiegsstelle des Verlages nach Köln und zurück
- 5 Tage/4 Nächte Kreuzfahrt ab/bis Köln auf dem 5-Sterne Superior Schiff MS GRACE
- Kulinarik auf hohem Niveau: Vollpension an Bord, Captains Dinner
- Stadtrundgang Mainz & Gutenberg-Museum mit Druckvorführung
- Bustransfer Mannheim – Heidelberg & zurück
- Stadtrundgang Heidelberg
- Stadtrundgang Worms
- Stadtrundgang Koblenz

- Alle Führungen mit örtlicher Reiseleitung
- Transfer nach Ausschiffung zum Hauptbahnhof in Köln
- Weihnachtliche Lesung an Bord
- Weihnachtliches Konzert an Bord
- M-tours Live Kreuzfahrteleitung
- M-tours Live Reiseleitung an Bord

Reisepreis pro Person:
in der Doppelkabine ab **819,- €**

Reisetermin: 01.12. – 05.12.2021

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

WESTFALEN-BLATT
die Lokalzeitung

Stellenmarkt



Wir sind ein führender Großhandel für osteuropäische Lebensmittel. Zum Aufbau und Erweiterung unseres Betriebes suchen wir ab sofort

Berufskraftfahrer (m/w/d) für Lebensmitteltransport Kurzstrecke

Ihre Aufgaben:

- Die Auslieferung der Ware an unsere Kunden
- Wir haben nur Paletten-Ware
- Wir haben nur Tagestouren

Ihr Profil:

- Sie besitzen einen Führerschein der Klasse C oder CE
- RUSSISCHKENNTNISSE ZWINGEND NOTWENDIG

Ihre Vorteile:

- Als Fahrer erwartet Sie bei uns eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit. Bei uns geht Klasse vor Masse. Wir sind immer an einer langen Zusammenarbeit interessiert
- Wir bieten Ihnen sofort ein unbefristetes Arbeitsverhältnis an (nach einer 6-monatigen Probezeit)
- Sie arbeiten in einer 5-Tage-Woche mit geregelten Arbeitszeiten
- Sie haben einen TOP festen Lohn und zusätzliche Leistungen
- Wir besitzen einen modernen und gepflegten Fuhrpark
- Eine umfangreiche Einarbeitung ist für uns selbstverständlich. Der direkte Draht zu unseren Fahrern ist uns sehr wichtig. Ihre Kollegen stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.
- Fortbildungen und Schulungen unter anderem nach dem BKrFQG erhalten Sie bei uns kostenfrei

Bitte Bewerbungen nur mit Gehaltsvorstellungen (ohne werden grundsätzlich ignoriert)

Bewerbungen nur per Email an:

Monolith Mitte GMBH
Heinrich Wedel
Robert-Bosch Strasse 8
33178 Borcheln
h.wedel@monolith-gruppe.com



AUFRICHTIGE HALTUNG GESUCHT

Der Bankverein Werther als Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG für die Region Bielefeld und Werther/Westf. steht für starke Ideale und eine klare Haltung zum Bankgeschäft im Sinne der Werte des ehrbaren Kaufmanns, die wir für unsere Zeit neu interpretiert haben.

Zur Verstärkung unseres Teams in Bielefeld suchen wir einen

Betreuer Unternehmenskunden (m/w/d).

Wenn auch Sie unsere Kunden mit einer aufrichtigen Haltung ehrlich und offen begeistern wollen, freuen wir uns auf Sie. Bewerben Sie sich einfach online unter www.bankverein-werther.de/karriere. Fragen vorab beantworten Ihnen gerne Detlef Kropp (0521 305200-10) und Anne Barth (05251 294-476).



www.bankverein-werther.de



**Bankverein
Werther**

Zweigniederlassung der VerbundVolksbank OWL eG



Wir suchen...!

- /// Fliesenleger/in (m/w/d)
- /// Maler/in (m/w/d)

Du hast...

- ... Bock auf einen modernen Handwerksbetrieb
- ... 'nen Führerschein für PKW
- ... am liebsten kleinere Arbeiten im Privatkundenbereich

Wir haben...

- ... ein faires Arbeitsumfeld
- ... ein Top-Betriebsklima
- ... unsere Projekte in der Hauptsache in OWL

Interesse an einer unbefristeten Anstellung in Vollzeit? Bei Fragen gerne bei uns melden, oder direkt Bewerbung an uns.

SICHTBAR.DIE MALER GmbH & Co. KG

Bielitzer Str. 47a | 33699 Bielefeld | Fon: 05 21 / 26 07 55 -55
E-Mail: info@sichtbar-maler.de | Web: www.sichtbar-maler.de

Stellenausschreibung

Die Hochbauabteilung der Stadt Rietberg (Kreis Gütersloh, 30.000 Einwohner)



sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Hausmeister/in (m/w/d)

Es handelt sich um ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis in Vollzeit mit einer wöchentlichen Arbeitszeit von 39 Stunden. Die Eingruppierung erfolgt nach Entgeltgruppe 6 TVöD.

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

Bewerbungsfrist: **01.05.2021**

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

Ausbildungsplatz Angebote



Wir bilden aus!

Hygienekontrollleurinnen / Hygienekontrollleure (m/w/d)

Ausbildungsbeginn: 01.12.2021

erforderlicher Schulabschluss:
mindestens Fachoberschulreife
oder

Hauptschulabschluss inklusive einer abgeschlossenen Berufsausbildung von mindestens 3-jähriger Dauer

Weitere Informationen zur Ausbildung und den Einstellungsbedingungen erhalten Sie auf unserer Internetseite www.kreis-herford.de/ausbildung oder telefonisch von Stefan Pöppel (Tel. 05221/13-2134) und zum Bewerbungsverfahren von Lina Römhild (Tel. -1369) und Carina Luchtmeier (Tel. -1359).
Bitte lassen Sie uns Ihre Bewerbung **bis zum 10.05.2021** über das Online-Bewerbungsportal auf unserer Internetseite zukommen.

Der Weg nach oben! WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung STELLENMARKT

ORDIX AG

DUALES STUDIUM ZUM BACHELOR OF SCIENCE
ANGEWANDTE INFORMATIK / WIRTSCHAFTSINFORMATIK

in Kooperation mit der FHDW Paderborn

Übernahme der Studiengebühren | festes Gehalt
flexible Arbeitszeiten | persönliche Weiterbildung
Mentorenprogramm | 30 Tage Urlaub | u.v.m.

www.ordix.de/karriere/studium-praktikum
ORDIX AG | Karl-Schurz-Str. 19a | 33100 Paderborn | bewerbung@ordix.de

Assistenz des Vorstands (m/w/d)

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

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

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

Ihre Aufgaben:

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

Anforderungen:

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

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

Lust auf Karriere!
Die Stadt Gütersloh sucht:

Leitung Tageseinrichtung für Kinder Müthers Kamp (m/w/d)
sowie
Ständige Stellvertretende Leitungen (m/w/d)
in mehreren Tageseinrichtungen für Kinder
(S 13 / S 15 TVöD SuE)

HIER BEWERBEN: www.karriere.guetersloh.de #TEILDESTEAMS

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

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung
STELLENMARKT

**JOBSUCHE?
DANN ERSTMAL
SO!**

my job owl

my job owl DIGITAL
21. - 26. April

www.myjob-owl.de

Live- und Videochats 23. + 24. April, 10 - 15 Uhr

WESTFALEN-BLATT die Lokalzeitung

Sie suchen ein Geschenk mit hohem Informationsgehalt und Unterhaltungswert?

Verschenken Sie doch mal ein Zeitungsabo!

Ob zum Geburtstag, zur Hochzeit oder zu einem anderen Anlass. Mit einem Geschenk-Abonnement des WESTFALEN-BLATTES wählen Sie ein Präsent, das mehr als 300 Mal im Jahr Freude bereitet und immer gut informiert.

Die Laufzeit des Abos bestimmen Sie selbst. Egal ob ein Monat, ein Jahr oder unbefristet.



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



SÜTDIYARI
Weichkäse in
Salzlake
(Piknik Çiftlik
Peynir)
60% Fett i.Tr.
+ 100 g



je
1100 g
6,49
euro

SÜTDIYARI
Kashkaval
Käse
(Kaşar
Peynir)



je
400 g
2,49
euro

ŞAFAK
Käse in
Scheiben
(Dilimi
Kaşar)



je
700 g
3,49
euro

BURCU
Reis
(Tosya
Pirinç)



je
5 kg
4,49
euro

BURCU
Tomatenmark
Paprikamark
scharf / mild
(Domatesalçası
Biber Salçası
acı / tatlı)



je
1600 g
3,49
euro

SERA
Weinblätter
(Tokat
Yaprak)



je
400 g
1,99
euro

BURCU
Olivenöl
(Zeytinyag)
PET Flasche



je
1 l
1,99
euro

SÜTDIYARI
Weichkäse in
Salzlake
(Piknik Çiftlik
Peynir)
55% Fett i.Tr.
+ 100 g



je
1100 g
4,99
euro

YEŞİLOVA
Kombi Käse
(Krembeyaz)



je
800 g
1,49
euro

KAVAK
Bohnen
(Kuru
Fasulye)



je
1000 g
1,99
euro

AKASH
Basmati
(Basmati
Pirinç)



je
5 kg
8,49
euro

AYDOĞMUŞ
Schwarze
Oliven
(Uslu
Siyah
Zeytin)



je
700 g
1,49
euro

HALK Pötibör
Butterkeks



je
1 kg
2,49
euro

HALK Gofret
Waffeln mit Füllung



je
500 g
1,59
euro

SÜTDIYARI
Weichkäse in
Salzlake
(Yumşak
Beyaz Peynir)
Tam Yağlı
+ 100 g



je
1100 g
4,69
euro

SÜTDIYARI
Weichkäse in
Salzlake
(Yumşak
Beyaz Peynir)



je
1000 g
4,49
euro

SERA
Rote Linsen
(Kırmızı
Mercimek)



je
900 g
1,19
euro

YAYLA
Tomatenmark
(Domates
Salçası)



je
830 g
1,19
euro

OLAY
Okraschoten
(Bamya)



je
550 g
0,99
euro

KARSA KLAS
Kekse umhüllt mit
Schokolade
gefüllt mit Marshmal-
low



je
10 'er pkt
0,89
euro

ÜLKER Pötibör
Butterkeks



je
1 kg
2,49
euro

Egetürk Bereket
Saray / Tavuk Sefası
Rinder-/
Geflügelwurst
in Scheiben



je
125 g
1,19
euro

EGETÜRK BAHAR
Rinderrohrschenken
in Gewürzmantel
(Sığır Dilim
Patırma)



je
100 g
2,49
euro

IPEK
türk.
Blätterteig
(Yufka)



je
pkt
0,99
euro

IPEK
16 x 30cm XL
Dürüm
Tortillas



je
1440 g
2,49
euro

**NEUE
FILIALE**

Bielefeld 2
Holländische Straße 16
33607 Bielefeld

Bad Salzungen
Schloßstraße 60
32108 Bad Salzungen
Tel.: 0 52 22 / 36 37 75

Rheda Wiedenbrück
Hauptstraße 190
33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel.: 0 52 42 / 96 43 61 0

Paderborn
Abtsbreite 16
33098 Paderborn
Tel.: 0 52 51 / 18 42 38 5

Detmold
Lagesche Str. 1
32756 Detmold
Tel.: 0 52 31 / 98 28 22 6

Gütersloh
Carl-Miele-Straße 207
33335 Gütersloh
Tel.: 0 52 41 / 99 77 74 4

Bielefeld
Wismarer Str. 30
33605 Bielefeld
Tel.: 0 521 / 93 44 08 03

Angebot KW 16/2021 gültig vom 19.04. bis 24.04. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen, alle Angebote solange der Vorrat reicht. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

www.uenluemarket.de

Gültig in allen Filialen!

f @ **Ünlü Market**



Bethel

Kranken Kindern helfen

Gemeinsam für ein neues Kinderzentrum.
Bitte helfen Sie mit!

Spendenkonto (IBAN): DE48 4805 0161 0000 0040 77
Stichwort: KINDGESUND, www.kinder-bethel.de



SPIELFILM



Schneemann

Thriller In Oslo wird eine junge Frau brutal ermordet. Kommissar Harry Hole (Michael Fassbender) wird auf den Fall angesetzt. Hole vermutet hinter der grausamen Tat einen Serienmörder, der stets bei Schneefall zuschlägt. Sein Markenzeichen sind Schneemänner, die er an jedem Tatort hinterlässt. Als es zu weiteren Mordfällen kommt, stehen die Ermittler noch stärker unter Druck. – Der Film basiert auf dem gleichnamigen Bestseller des norwegischen Autors Jo Nesbø. Das Buch ist der siebte Teil der Reihe um Harry Hole. **Samstag, 20.15 Pro 7**

SERIE



MaPa

Comedyserie In der ersten Folge der neuen Sendung mit dem Titel „Die Klobürste“ geht es um Metin Müller (Max Mauff), der sich plötzlich in einer Extremsituation wiederfindet. Als seine Freundin Emma völlig unerwartet stirbt, ist er mit seiner kleinen Tochter Lene (Anni und Ella Gaida) allein. Mehr schlecht als recht schlägt sich der junge Vater aus Berlin-Prenzlauer Berg durch den Alltag. Als sich dann auch noch seine Mutter in sein Leben einmischt, ist das Chaos perfekt. **Samstag, 22.00 RBB**

DOKUMENTATION



Die Rückkehr des Wiedehopfs

Dokumentation Sehnsüchtig erwartet Eckenfellner die Rückkehr des Wiedehopfs (Foto) aus seinem Winterquartier in Afrika. In seinem Weingarten hält er Ausschau nach den auffälligen Federhauben des Wiedehopfs, lauscht den markanten Rufen. Stefan Polasek und Florian Berger begleiten über einen Sommer hinweg den Vogel im Weingarten. **Samstag, 20.15 RBB**

SHOW



Sing meinen Song

Show Nach seiner ersten Teilnahme führt Popsänger Johannes Oerding nun als neuer Gastgeber durch das „Tauschkonzert“. Außerdem mit dabei sind Reggaestar Gentleman, der durch seine letzte Teilnahme zu einem deutschsprachigen Album inspiriert wurde, Showikone DJ BoBo, die Pop- und Soul-sängerin Stefanie Heinzmann (Foto) und drei weitere Stars. **Dienstag, 20.15 VOX**

KRIMI



Der Bozen-Krimi: Das fünfte Gebot

TV-Kriminalfilm Kaum hat sich die frühere Großstadtkommissarin Sonja Schwarz (Chiara Schoras) in der Südtiroler Weinregion etwas eingelebt, kommt es knüppeldick: Die Leiche eines vor zehn Jahren verschwundenen Mädchens taucht auf und ausgerechnet ihr Ehemann Thomas (Xaver Hutter) gerät unter Mordverdacht. Sonja will seine Unschuld beweisen. **Samstag, 23.40 ARD**

KINDER



Oben

Animationsfilm Sein Leben lang hat Luftballonverkäufer Carl (Bild) davon geträumt, in ferne Länder zu reisen. Um dem Altersheim zu entgehen, bindet der kauzige 78-Jährige nach dem Tod seiner Frau Tausende von Heliumballons an sein Haus, um bis nach Südamerika zu fliegen. Doch ein blinder Passagier ist mit an Bord: der Pfadfingerjunge Russell. Das Duo erlebt spannende Abenteuer. **Sonntag, 10.55 Disney Channel**

SPORT



GP der Emilia Romagna

Formel 1 Das zweite Rennen der frischen Formel-1-Saison steht auf dem Programm. Den Rennzirkus zieht es nach Italien. Imola war bereits 27-mal Gastgeber der Königsklasse und feierte 2020 nach langer Auszeit das Comeback, erstmals unter dem Namen der Region. Heiko Waßer (Foto, l.) und Christian Danner (r.) kommentieren. **Sonntag, 15.00 RTL**



Inklusive großem Piu Gusto Getränkepaket im Gesamtwert von € 490,- pro Kabine

Seereisedienst Vorteile

- ✓ Mittelmeer Highlights schon ab unschlagbaren € 499,- p.P.
- ✓ Inklusive großem Piu Gusto Getränkepaket & Trinkgelder
- ✓ Nur bei uns buchbar: Bus An- und Abreise mit ZWÜ/F nur € 199,- p.P.

Seereisedienst Sonderpreise inklusive Getränkepaket Piu Gusto und Trinkgelder

Costa Luminosa/Costa Smeralda Premiumklasse Superior^o

Reisetermine 2021
inkl. Bus An- und Abreisetag

| Reise 1 | Reise 2 |
|-----------------------|-----------------------|
| Costa Luminosa | Costa Smeralda |
| 25.09. - 04.10.21 | 24.09. - 03.10.21 |
| 02.10. - 11.10.21 | 01.10. - 10.10.21 |
| 09.10. - 18.10.21 | 08.10. - 17.10.21 |

| Reise 1: 8 Tage Mykonos, Santorin, Korfu & mehr | An | Ab |
|---|-------|-------|
| 01. Bus Anreise von versch. Orten mit ZWÜ/F | | |
| 02. Triest/Italien | | 18.00 |
| 03. Bari/Italien | 14.00 | 20.00 |
| 04. Korfu/GR | 09.00 | 15.00 |
| 05. Santorin/GR | 12.30 | 20.30 |
| 06. Mykonos/GR | 06.30 | 17.00 |
| 07. Erholung auf See | - | - |
| 08. Split/Kroatien | 10.00 | 18.00 |
| 09. Triest/Italien | 09.00 | |
| 09. Bus Rückreise mit ZWÜ/F | | |
| 10. Bus Rückankunft an versch. Ausgangsorten | | |

| Reise 2: 8 Tage Sizilien, Mallorca, Rom & mehr | An | Ab |
|--|-------|-------|
| 01. Bus Anreise von versch. Orten mit ZWÜ/F | | |
| 02. Savona/Italien | | 18.30 |
| 03. Marseille/Frankreich | 09.00 | 17.00 |
| 04. Barcelona/Spainien | 08.00 | 19.00 |
| 05. Palma/Mallorca/Spainien | 08.00 | 18.00 |
| 06. Erholung auf See | - | - |
| 07. Palermo/Sizilien/Italien | 07.00 | 17.00 |
| 08. Civitavecchia/Rom/Italien | 09.00 | 19.30 |
| 09. Savona/Italien | | 08.30 |
| 09. Bus Rückreise mit ZWÜ/F | | |
| 10. Bus Rückankunft an versch. Ausgangsorten | | |



Unsere Seereisedienst Reiseleitung betreut Sie auf Ihrer Reise

| KREUZFahrtPREISE p.P. IN EURO | Seereisedienst Preis bei Buchung | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| | Reise 1 | | Reise 2 | |
| Kategorie | bis 27.04.21 | ab 28.04.21 | bis 27.04.21 | ab 28.04.21 |
| Roulette Innen | 499,- | 1.459,- | 549,- | 1.499,- |
| Innenkabine | 579,- | 1.549,- | 629,- | 1.599,- |
| Außenkabine | 699,- | 1.849,- | 679,- | 1.899,- |
| Balkonkabine | 779,- | 2.049,- | 729,- | 2.099,- |

- Zuschlag Reise 2 Termin 08.10.21 + € 50,- p.P.
- Inklusive großem Getränkepaket Piu Gusto & Trinkgelder
- Einzelkabinen und Mehrbettkabinen Preise auf Anfrage
- Bus An- und Abreise mit ZWÜ/F € 199,- p.P.
- Busabfahrtsorte: Bielefeld, Braunschweig, Dortmund, Düsseldorf, Essen, Hannover, Karlsruhe, Kassel, Köln, Koblenz, Mainz, Mannheim, München, Nürnberg, Stuttgart
- Flug An- und Abreise von Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, Hannover, München € 450,- p.P.
- Inkludierte Leistungen: Getränkepaket Piu Gusto, Trinkgelder, Vollpension, eigene Seereisedienst Reiseleitung
- Nicht eingeschlossen sind: Ausgaben für Landausflüge, weitere persönliche Ausgaben
- Sonstige Hinweise: Personalausweis mit 6-monatiger Gültigkeit nach Reiseende erforderlich
- Veranstalter: Costa Crociere S.p.A., Genua, Administrativer Ansprechpartner für Deutschland: Costa Crociere S.p.A., Niederlassung der Costa Crociere S. p. A. (Genua), Am Sandtorkai 39, 20457 Hamburg



Rund um die Uhr buchen unter: www.seereisedienst.de

Mo. bis Fr. 09.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

0203/30 98 00

SEEREISEDIENST

Eine Marke der Elbflorenz Reisedienst GmbH & Co. KG
Vinckweg 21, 47119 Duisburg

DAS ERSTE



20.15 SHOW
Verstehen Sie Spaß?
Guido Cantz (Foto) weiß, dass Horst Lichter ein leidenschaftlicher Oldtimerfan ist. Das nutzt er dazu, um ihn aufs Glatteis zu führen.

- 7.20 Anna und die wilden Tiere
- 7.45 Anna und die Haustiere
- 8.00 Checker Tob
- 8.25 neuneinhalb
- 8.35 Pan Tau
- 9.55 Seehund, Puma & Co.
- 11.30 Quarks
- 12.05 Die Tierärzte – Retter mit Herz
- 12.55 Tagesschau
- 13.00 Das Geheimnis meiner Schwester TV-Drama, D 2006 Mit Marianne Sägebrecht u.a.
- 14.30 Woran dein Herz hängt TV-Komödie, D 2009 · Mit Julia Koschitz, Oliver Mommsen u.a.
- 16.00 Wie Wissen Handwerk mit Zukunft: Tradition und Hightech
- 16.30 Weltspiegel-Reportage Südafrika: Tourismusflaute am Kap
- 17.00 Tagesschau
- 17.10 Brisant
- 17.50 Tagesschau
- 18.00 Sportschau Fußball: 3. Liga / Bundesliga, 29. Spieltag
- 19.57 Lotto / Tagesschau

- 20.15 **Verstehen Sie Spaß?** Show · Gäste: Horst Lichter, Jürgen Vogel, Victoria Swarovski, Luca Hänni, Sonja Zietlow, Martin Reinl, Sarah Lombardi Direkt aus München
- 23.15 Tagesthemen
- 23.35 Das Wort zum Sonntag Mit Stefanie Schardien (Fürth)
- 23.40 Der Bozen-Krimi: Das fünfte Gebot TV-Krimi, D 2016 · Mit Chiara Schoras, Tobias Oertel Regie: Thorsten Näter
- 1.10 Tagesschau
- 1.15 Der Wolf (6/6) Tote Hunde beißen nicht · Thriller, N/DK/D 2008 · Mit Trond Espen Seim, Björn Floberg u.a. Regie: Alexander Elk
- 2.40 Tagesschau
- 2.45 Der Bozen-Krimi: Das fünfte Gebot TV-Krimi, D 2016 (Wh. von 23.40)
- 4.15 Weltspiegel-Reportage

ZDF



20.15 TV-KRIMIEREHE
Erzbergskrimi
Was weiß Bürgermeister Steigerwald (Thomas Thieme, r.) über den Mann, dessen Leiche man nach 20 Jahren auf Burg Hartenstein fand?

- 7.30 Peter Pan – Neue Abenteuer
- 7.55 Lassie
- 8.15 Mia and me
- 8.45 Bibi Blocksberg
- 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: Kein Wort zu Papa TV-Komödie, D 2011 Mit Susanne Gärtner u.a.
- 13.40 Inga Lindström: Vickerby für immer TV-Melodram, D/A 2006 · Mit Eva-Maria Grein
- 15.15 Bares für Rares
- 16.10 Rosenheim-Cops Krimiserie, D 17 · Finale der 16. Staffel
- 17.05 Länderspiegel Magazin
- 17.35 plan b
- 18.05 SOKO Kitzbühel Krimiserie, A/D 2015 · Mord-Rezepte
- 19.00 heute
- 19.25 Der Bergdoktor Arztserie, D/A 2017 · Sternenhimmel

- 20.15 **Erzbergskrimi** Der Tote im Burggraben · TV-Krimireihe D 2021 · Mit Kai Scheve, Lara Mandoki, Teresa Weißbach Regie: Kristiane Knoche **NEU**
- 21.45 Die Chef:in Krimiserie, D 2016 Geiselnahme
- 22.45 heute-journal
- 23.00 Das aktuelle Sportstudio
- 0.25 heute Xpress
- 0.30 heute-show Nachrichtensatire
- 1.00 Die purpurnen Flüsse Kreuzzug der Kinder TV-Krimi, F/D/B 2018 · Mit Olivier Marchal, Erika Sainte u.a. Regie: Olivier Barma
- 2.35 Jesse Stone – Ohne Reue (6/9) TV-Krimi, USA 2009 · Mit Tom Selleck, Kathy Baker u.a. Regie: Robert Harmon
- 3.55 Super-Hyochonder Komödie, F/B 2014 · Mit Dany Boon, Kad Merad, Alice Pol Regie: Dany Boon

RTL



20.15 SHOW
Denn sie wissen nicht, was ...
Thomas Gottschalk (Foto) zählt zu den wenigen Menschen im Fernsehen, die Günther Jauch duzen. Barbara Schöneberger zählt nicht dazu.

- 5.45 Verdachtsfälle Doku-Soap, D 2015 · Prügel-Bräute bringen Bräutigam in Erklärungsnot / Direktor wird nackt vor Schule gefunden
- 7.45 Familien im Brennpunkt Doku-Soap, D 2010 Teenie-Vater will Adoption seines Kindes verhindern / Ehefrau verschwindet auf dem Weg zur ARGE
- 9.45 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2015 · U.a.: Junge wird brutal an Schule verprügelt / Schwangere wird von Unbekanntem attackiert / Frau in Telefonzelle gefangen / Hilferuf aus dem Kartoffelsalat / Baby sprengt Hochzeit / Frau im Kleiderschrank / Besorgte Freundin ruft die Polizei
- 17.45 Best of ...! Rankingshow, D 21
- 18.45 RTL aktuell
- 19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten Magazin

- 20.15 **Denn sie wissen nicht, was passiert** (2/3) Show Die drei Unterhaltungsprofis Barbara Schöneberger, Thomas Gottschalk und Günther Jauch müssen wieder improvisieren. Denn sie wissen auch heute nicht, nicht, wer von ihnen den Abend moderieren wird, noch, was sie in den einzelnen Aktions- und Spielrunden erwartet. Ebenfalls unbekannt ist ihnen, gegen welche prominenten Kandidaten sie antreten werden oder wer den Gewinn in Höhe von 50.000 Euro mit nach Hause nehmen darf.
- 0.00 Täglich frisch geröstet Show, D 2021
- 0.45 Denn sie wissen nicht, was passiert (2/3) Show, D 2021 (Wh. von 20.15)
- 3.55 Der Blaulicht-Report Doku-Soap

SAT. 1

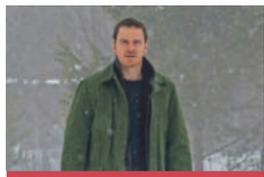


20.15 SHOW
The Voice Kids
„The Rockets“ aus Niederbayern rissen die Jury mit „T.N.T.“ von AC/DC vom Hocker und entschieden sich für das Team der Fantas (Foto).

- 5.20 Auf Streife – Berlin
- 10.00 Auf Streife – Die Spezialisten
- 14.55 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz Doku-Soap
- 15.25 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz Doku-Soap
- 15.55 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz Doku-Soap
- 16.59 So gesehen Magazin Gedanken zur Zeit
- 17.00 Buchstaben Battle Show, D 2021 · Mit Annette Frier, Torsten Sträter, Sabine Heinrich. Gast: Sasha
- 18.00 Buchstaben Battle Show, D 2021 · Mit Simon Pearce, Marlene Lufen, Esther Schweins, Ralph Caspers
- 19.00 Buchstaben Battle Mit Rebecca Immanuel, Frank Rosin, Nelson Müller, Janin Ullmann
- 19.55 Sat.1 Nachrichten

- 20.15 **The Voice Kids** (8/10) Show, D 2021 Coaches: Álvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Stefanie Kloß, Smudo · Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj
- 22.55 **The Voice Senior** (3/4) Show, D 2018 Coaches: Sascha Vollmer, Alec Völkel, Yvonne Catterfeld, Mark Forster, Sasha · Mod.: Lena Gercke, Thore Schölermann
- 1.45 **Genial daneben** Show, D 2017/2018 · Mit u.a.: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Sonja Zietlow, Luke Mockridge, Ingmar Stadelmann
- 4.05 **Mord mit Ansage – Die Krimi-Impro Show** Show, D 2020 · Apotheke · Mit Lisa Feller, Konrad Stöckl, Sky du Mont, Sascha Korf, Hans Werner Olm, Christine Urspruch
- 4.50 **Die dreisten drei** Show, D '05

PRO 7



20.15 THRILLER
Schneemann
Kommissar Harry Hole (Michael Fassbender) befürchtet, dass ein Serienmörder wieder aktiv ist. Dieser verübt seine Taten immer bei Schneefall.

- 5.55 The Middle · Comedy, USA '16
- 6.40 Two and a Half Men
- 8.00 The Big Bang Theory
- 9.15 How I Met Your Mother
- 10.35 Eine schrecklich nette Familie
- 12.05 Superstore · Comedy, USA '16
- 13.00 Die Simpsons · Zeichentrickserie, USA 2002 · U.a.: Und der Mörder ist ... / Die starken Arme von Marge
- 15.45 **Two and a Half Men** Comedyserie, USA 2014 · West Side Story / Darf ich aus ihrem Schlauch trinken? / Therapie am Ozean
- 17.05 **Young Sheldon** (1+2/22) Comedyserie, USA 2019 · Wh. der 3. Staffel · Schneekugeln und Geldregen / Die Besen-kammer und das Teufelspiel
- 18.00 Newstime
- 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie, USA 2018 · Planet im Nebel / Passives Fahren
- 19.05 Galileo Magazin

- 20.15 **Schneemann** Thriller, GB/USA/S/J/CHN 2017 Mit Rebecca Ferguson, Charlotte Gainsbourg u.a. Regie: Tomas Alfredson
- 22.40 **Mission: Impossible – Fallout** Actionfilm, USA/CHN/F/N/GB 2018 · Mit Tom Cruise, Henry Cavill, Ving Rhames Regie: Christopher McQuarrie Zum sechsten Mal startet Superagent Hunt zu einer unmöglich erscheinenden Mission. Er will eine Sekte von Bombenbastlern stoppen. – Furioses Effektf Feuerwerk.
- 1.35 **The Mechanic** Actionthriller, USA 2011 · Mit Jason Statham, Ben Foster, Donald Sutherland · Regie: Simon West
- 3.10 **Schneemann** Thriller, GB/USA/S/J/CHN 2017 (Wh. von 20.15)

VOX



20.15 SCI-FI-FILM
Oblivion
2077 · Jack Harper (Tom Cruise), ein Drohnenmechaniker, schützt die letzten Ressourcen der verwüsteten Erde vor Außerirdischen.

- 5.40 Criminal Intent · Krimiserie, USA 2007 · Todesstille / Die Astronautin
- 7.15 Criminal Intent · Krimiserie, USA 2001 · Ausgesungen
- 8.10 Criminal Intent Krimiserie, USA 2007 · Gattlos / Feine Freunde / Todesstille / Die Astronautin
- 11.55 Shopping Queen · Doku-Soap, D 2018 · In Hamburg: Sei mit deinem Outfit Guidos schönstes Hochzeitsgeschenk!
- 17.00 **Guidos Deko Queen** (5/6) Doku-Soap, D 2020 Modern Country – Zaubere ein cooles Farm-Feeling rund um deinen Essstisch!
- 18.00 **hundkatzenmagazin** „Crossdogging“ / Harte Hunde – Einsatz auf dem Lebenshof „Ein bisschen Wärme“
- 19.10 **Tierisch beste Freunde – mit Kate Kitchenham** Dokureihe, D 2020

- 20.15 **Oblivion** Sci-Fi-Film, USA 2013 · Mit Morgan Freeman, Olga Kurylenko · Regie: Joseph Kosinski
- 22.40 **Elysium** Actionfilm, USA 2013 · Mit Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley · Regie: Neill Blomkamp 2154. Die Reichen führen auf der Raumstation Elysium ein Luxusleben, der Rest lebt in Slums auf der Erde. Als Max auf der Erde schwer verletzt wird, kann ihn nur ein Ticket nach Elysium retten.
- 0.45 **Oblivion** Sci-Fi-Film, USA 2013 (Wh. von 20.15)
- 2.40 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe Geld oder Liebe / Schriftliches Vermächtnis / Die Unterschrift des Täters (bis 5.05)

KABEL 1



20.15 ACTIONSERIE
MacGyver
Matty schickt Mac (Lucas Till) nach Ghana. Der Computer eines Senators ist dort gelandet. Er enthält die brisante Datei „Dragonfly“.

- 5.30 Body of Proof · Krimiserie, USA 2013 · Die Jagd endet nie
- 6.15 The Mentalist · Krimiserie, USA 2010 · Giftiges Wasser / Auftragsmord
- 8.05 Blue Bloods – Crime Scene New York · Krimiserie, USA '12 Grüneres Gras / Teufel im Leib
- 9.55 Castle · Krimiserie, USA 2012 Dein Geheimnis ist bei mir sicher / Mord ist sein Hobby / Unter Verdacht / Mord im Weltall / Abgesang / Der tote Priester
- 15.20 **EURéKA – Die geheime Stadt** Sci-Fi-Serie, USA 2008 In Ewigkeit Angst
- 16.20 News
- 16.30 **EURéKA – Die geheime Stadt** Sci-Fi-Serie, USA 2009 Willkommen zurück, Carter
- 17.30 **EURéKA – Die geheime Stadt** Sci-Fi-Serie, USA 2011 Todesnebel / Damals im Space Camp / Ein kleiner Schritt

- 20.15 **MacGyver** Actionserie, USA 2018 Mattys Geheimnis
- 21.15 **MacGyver** Actionserie, USA 2018 · Späte Rache
- 22.15 **Lethal Weapon** Actionserie, USA 2017 · Schräge Vögel
- 23.15 **Lethal Weapon** Actionserie, USA 2017 · Aufgegabelt
- 0.10 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2014 Das Licht von tausend Sonnen
- 1.00 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2014 · Morgellions
- 1.50 **MacGyver** Actionserie, USA 2018 · Mattys Geheimnis
- 2.40 **MacGyver** Actionserie, USA 2018 · Späte Rache
- 3.20 **Lethal Weapon** Actionserie, USA 2017 · Schräge Vögel
- 4.05 **Lethal Weapon** Actionserie, USA 2017 · Aufgegabelt
- 4.45 **Body of Proof** Krimiserie, USA 2013 · Trauma

1 Woche schon ab
159 €
— pro Person —

Erholung und Kur an der polnischen Ostsee

Sonneninsel Usedom Swinemünde
2019 neu eröffnet - ca. 200 m zur Strandpromenade

Ihre Reiseleistungen im modernen **3-Sterne-Hotel Henryk:**

- ✓ **6/7 x Übernachtungen** im neuen Komfortzimmer mit Balkon, Bad, DU/WC, TV, Kühlschrank
- ✓ **Nutzung Hallenbad:** Whirlpool, Sauna, Fitness mit Balkon, Bad, DU/WC, TV, Kühlschrank
- ✓ **Halbpension:** Frühstücks- und Abendbuffet
- ✓ **1 Abendveranstaltung** mit Live-Musik
- ✓ **deutschsprachige Gästebetreuung**

✓ **Zubuchung Kurpaket „Entspannt gesund bleiben“:** 20€ pro Person/ Woche
1 Arztkonsultation und medizinische Betreuung · 15 Kuranwendungen inkl. 2 Teilmassage pro Woche
1 Heilwasser-Trinkkur · 1 Leihbademantel · Blutdruck- und Zuckermessung · 1 Hydrojet-Massage

Haustür-Abholung
bundesweit buchbar

Neubau

Komfortzimmer

Sandstrände mit Dünenweg

Bade- und Kurort Kolberg
2019 komplett modernisiert · zentrale Lage

Ihre Reiseleistungen im **3-Sterne-Hotel Nad Parseta:**

- ✓ **6/7 x Übernachtungen** im modernen Komfortzimmer mit Balkon, Bad, DU/WC, Sat-TV, Kühlschrank, Safe, Telefon
- ✓ **Kofferservice bei Ankunft und Abfahrt**
- ✓ **Begrüßung mit Willkommensstrunk**
- ✓ **Halbpension Plus:** reichhaltiges Frühstücksbuffet, Abendbuffet (kalt mit Warmanteil), 1 Kuchenbuffet am Nachmittag (verschiedene Sorten) 1 köstliche Probe von Rauchfleisch (Räucherpezispezialitäten) Täglich 1 Getränk zum Abendessen (Saft, Fassbier oder Tischwein)
- ✓ **Nutzung Hallenbad,** Whirlpool, Fitness
- ✓ **Ausflug Kolberg** mit Reiseleitung inklusive Altstadtführung
- ✓ **Unterhaltungsprogramm im Haus** (Konzerte, Shows, Tanzabende, Kinoabende)
- ✓ **15 % Ermäßigung** für Leihfahrräder (ganzzjährig) · für Kajak- Kanu ausleihen (Mai – September)
- ✓ **deutschsprachige Gästebetreuung** ✓ **Parkplatz** (je nach Verfügbarkeit) ✓ **W-LAN**
- ✓ **Zubuchung Kurpaket „Vital & gesund“ und Vollpension:** 20 € pro Person/ Woche
1 Arztkonsultation · 20 Kuranwendungen inkl. 2 Teilmassage pro Woche
- ✓ **Vollpension inklusive:** Mittagessen als 3-Gang-Menü mit Salatbuffet

Ausflug Kolberg

Komfortzimmer

Information, Beratung & Buchung: **030-484 900 70**

Gratis-Hotline Mo.-Fr.: 09-18 Uhr Sa.: 10-15 Uhr

Katalog jetzt kostenlos anfordern Bestellcode: ReiseLaune21

Bernstein Touristik GmbH · Wollankstr. 127 – 13187 Berlin | info@bernstein-touristik.de | www.bernstein-touristik.de

tvvtv Streaming- & Mediatheken-Tipps

AB 23.4. AUF SKY TICKET | Film

Tenet
Christopher Nolans wendungsreicher Thriller war einer der letzten Blockbuster, der während der Corona-Pandemie ins Kino kam. Ein CIA-Agent (John David Washington, r.) wird mit einer geheimen Mission mit dem Codenamen „Tenet“ betraut. Mithilfe von Kollegen wie dem mysteriösen Neil (Robert Pattinson) soll er verhindern, dass der russische Oligarch Andrei im Auftrag einer geheimnisvollen Macht aus der Zukunft eine Katastrophe auslöst.

AB 22.4. AUF ZDF MEDIATHEK | Serie

Fritzie – Der Himmel ...
„muss warten.“ In der zweiten Staffel erholt sich die Lehrerin Fritzie Kühne (Tanja Wedhorn) von ihrer Krebsoperation. Nicht nur die Chemotherapie stellt sie vor Herausforderungen. – Alle Folgen sind bereits eine Woche vor TV-Premiere abrufbar.

AB 23.4. AUF NETFLIX | Serie

Shadow and Bone
Für die Serienadaptation der Bestseller von Leigh Bardugo hat Netflix keine Kosten und Mühen gescheut: Im Mittelpunkt des opulenten Formats steht die Waise Alina (Jessie Mei Li), die in einer von Krieg zerrissenen Welt eine magische Gabe in sich entdeckt.

AB 22.4. AUF TNOW | Serie

Tilo Neumann und das ...
„Universum“. Der Lehrer Tilo (Christoph Maria Herbst) ist am Ende. Als er betrunken mit allem abschließen will, mischt sich das Universum ein. Als weibliche Stimme kommentiert er nun sein Leben.

JETZT AUF DISNEY+ | Serie

Big Shot
Als der rebellische Basketballcoach Marvyn Korn (John Stamos) seinen Job verliert, heuert er an einer Highschool an, als Trainer einer Mädchenmannschaft. Das stellt den Heißsporn vor völlig neue Probleme.

RTL ZWEI

20.15 THRILLER

Shutter Island
Der FBI-Agent Teddy (Leonardo DiCaprio) soll auf Shutter Island eine entflohenen Mörderin aufspüren – und verliert den Bezug zur Realität.

- 5.35 X-Factor: Das Unfassbare Mysteryserie, USA 1997
- 6.20 Infomercial
- 8.20 X-Factor: Das Unfassbare Mysteryserie, USA 1998
- 9.20 GRIP – Das Motormagazin
- 11.15 Mein neuer Alter Sicheres Familienauto gesucht
- 12.15 Die Schnäppchenhäuser: Wir ziehen ein · Doku-Soap, D '11 Marodes Schnäppchen wird zum Traumhaus / Ein Fachwerkbau wird zum Alptraum
- 14.15 Die Schnäppchenhäuser Doku-Soap, D 2011 Ein Heim für Punker und das Räucherhaus / Junge Liebe im Schnäppchenhaus
- 16.15 **Die Schnäppchenhäuser: Wir ziehen ein** Doku-Soap, D 2011 Ein Leben auf dem Campingplatz / Finca für den Neuanfang
- 18.15 **Die Bauretter** Doku-Soap, D 2013 · Haus auf schwimmendem Keller

- 20.15 **Shutter Island** Thriller, USA 2010 · Mit Mark Ruffalo, Ben Kingsley u.a. Nervenzerrender, verstörender Trip von Starregisseur Martin Scorsese – zu Recht mehrfach preisgekrönt.
- 22.50 **Ring** Horrormagazin, USA/J 2002 · Mit Naomi Watts, Martin Henderson Regie: Gore Verbinski Die Journalistin Rachel sieht sich ein Video an, das angeblich jedem, der es abspielt, den Tod bringt. Prompt wird auch ihr Ableben angekündigt. Rachel bleiben sieben Tage, um den Fluch zu brechen.
- 1.10 **Shutter Island** Thriller, USA 2010 (Wh. von 20.15)
- 3.15 **Ring** Horrormagazin, USA/J 2002 (Wh. von 22.50)

HR

20.15 REISEREPORTAGE Wunderschön! Siebenbürgen ist Stefan Pinnows Ziel. Er besucht das Dracula-Schloss (Foto), probiert Baumstriezel in Wolkenburg und kommt nach Kronstadt.

- 5.20 Die Ratgeber
5.50 Sehen statt Hören
6.20 Planet Wissen
Gender - Weg vom Schwarz-Weiß-Denken / Wasserstoff - Retter aus der Klimakrise?
8.20 Maintower
8.45 hessenschau
9.15 Förster Horn Familienserie, D 1966 - Das Jubiläum
9.40 Rentnercopys
10.30 NDR Talk Show
12.30 Nachtcafé
14.00 Papageien, Palmen & Co.
14.25 Waschbären - Einwanderer aus Wildwest
15.10 Elefant, Tiger & Co.
16.00 Hessen à la carte
16.45 Klaus kocht vorm Haus
17.15 Hessen-Reporter
17.45 maintower weekend
18.15 Brisant
18.45 3 Zimmer, Küche, Date (2/6)
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau

- 20.15 Wunderschön! Reiserreportage, D 2017 - Geheimnisvolles Siebenbürgen - Reise in eine andere Zeit / Wilde Natur und scheue Braunbären / Trutzige Kirchenburgen zum Schutz vor Feinden / Auf den Spuren von Dracula
21.45 die nordstory spezial Reportagerihe, D 2015 Lebenswertes Spiekerooog
23.15 Mankells Wallander Eiskalt wie der Tod - TV-Krimi, S/DK/N/D 2005 Mit Krister Henriksson, Johanna Sällström, Ola Rapace Regie: Jörn Faurschou
0.45 Stolen Actionthriller, USA 2012 - Mit Nicolas Cage, Danny Huston Regie: Simon West
2.10 Mankells Wallander Eiskalt wie der Tod - TV-Krimi, S/DK/N/D 2005 (Wh. von 23.15)
3.45 Wunderschön!

SWR

20.15 KRIMIKOMÖDIE Grießnockerlaffäre Für den Eberhofer Franz (Sebastian Bezzel) sieht es gar nicht gut aus. Er soll den ungeliebten Kollegen Barschl ins Jenseits befördert haben.

- 7.00 Kinder und die Corona-Krise
7.30 Jugendliche und Corona
8.00 Odysso
8.45 Marktcheck
9.30 Die Ökochecker (2/4)
10.15 Nachtcafé
11.45 Geld.Macht.Liebe
12.30 Vollweib sucht Halbtagsmann TV-Komödie, D 2001 Mit Christine Neubauer u.a.
14.00 Mensch Heimat
14.30 Unterwegs mit Peter Wohlleben
15.15 Schnittgut.
15.45 Ausländer und die schwäbische Küche
16.15 Koch's anders
17.00 Basel, da will ich hin!
17.30 SWR Sport
18.00 Aktuell (BW/RH)
18.05 Hierzuland (RH)
18.15 Landesschau Geschichten (BW) / natürlich! (RH)
18.45 Stadt - Land - Quiz
19.30 Aktuell
20.00 Tagesschau

- 20.15 Grießnockerlaffäre Krimikomödie, D 2017 - Mit Simon Schwarz, Lisa Maria Potthoff - Regie: Ed Herzog
21.45 Aktuell Magazin
21.50 Echt witzig! Comedy, D 2017 - Die legendärsten Comedy-Serien
22.35 Der Luther-Moment LIVE 500 Jahre Wormser Reichstag
23.40 Luther Historienfilm, D/USA 2003 - Mit Joseph Fiennes, Alfred Molina, Peter Ustinov - Regie: Eric Till
1.30 Verfehlung Drama, D 2015 - Mit Sebastian Blomberg, Kai Schumann Regie: Gerd Schneider
3.00 Grießnockerlaffäre Krimikomödie, D 2017 (Wh. von 20.15)
4.30 Vollweib sucht Halbtagsmann TV-Komödie, D 2001 (Wh. von 12.30)

WDR

20.15 TV-KRIMI Tatort Boerne wurde bei einem Autounfall verletzt. Dr. Jacoby (Hans Löw) vertritt ihn. Der Assistentin Haller (Christine Urspruch) ist er nicht geheuer.

- 7.20 Sehen statt Hören Die Sendung mit dem Elefant - mit Elternticker
7.50 Die Sendung mit dem Elefant - mit Elternticker
8.45 Odysso
8.15 Harry nervt TV-Komödie, D 2012 - Mit Günther Maria Halmer u.a. Regie: Bruno Grass
9.45 Aktuelle Stunde
10.30 Lokalzeit
11.00 Quarks
11.30 Die Sendung mit der Maus Wilder Wilder Westen (14/15)
12.00 Wilder Wilder Westen (14/15) Das kann ich auch! Die Tutorial-Show (1/3)
13.30 Lieblingsstücke
14.00 Fußball: 3. Liga - 32. Spieltag: Viktoria Köln - Hallescher FC LIVE
16.00 Schnittgut.
16.30 Land und lecker (5/6)
17.15 Kochen mit Björn Freitag
17.45 Kochen mit Martina & Moritz
18.15 Westart
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Lokalzeit
20.00 Tagesschau

- 20.15 Tatort Limbus - TV-Krimi, D 2020 - Mit Axel Prahl, Jan Josef Liefers Regie: Max Zähle
21.45 Kommissar Dupin Bretonische Flut TV-Krimi, D 2017 - Mit Pasquale Aleardi, Jan Georg Schütte Regie: Thomas Roth
23.10 Kommissar Dupin Bretonische Verhältnisse - TV-Krimi, D 2014 - Mit Pasquale Aleardi, Jan Georg Schütte u.a. Regie: Matthias Tiefenbacher
0.40 600 Kilo Pures Gold! Abenteuerfilm, F 2010 - Mit Clovis Cornillac, Audrey Dana, Patrick Chesnais u.a. Regie: Eric Besnard
2.15 Tatort Limbus - TV-Krimi, D 2020 - Mit Friederike Kempter (Wh. von 20.15)
3.45 Passt, wackelt und hat Luft (3/4) Doku-Soap, D 2020

BR

20.15 KOMÖDIE Die Kirche bleibt im Dorf Die Oberrieslinger wollen ihre Kirche an einen Amerikaner (Gary Smith, I.) verkaufen. Das stößt in Unterrieslingen auf großen Unmut.

- 7.30 Tele-Gym
7.45 Panorambilder / Bergwetter
8.45 Tele-Gym
9.00 Sehen statt Hören
9.30 Welt der Tiere
10.30 Besser spät als nie TV-Komödie, D 2015 - Mit Nele Mueller-Stöfen, Jochen Horst
12.00 Hotel Heidelberg Kommen und Gehen TV-Tragikomödie, D 2016
13.30 Bergauf, bergab
14.00 Fußball: 3. Liga - Türkgücü München - TSV 1860 München LIVE
15.15 So war's!
16.00 Rundschau
16.15 Leben im Kronendach (1/2) Die Sonnenanbeter
17.00 Anna und die Haustierte
17.15 Blickpunkt Sport
17.45 Zw. Spessart und Karwendel
18.30 Rundschau
19.00 Gut zu wissen
19.30 Kunst & Krempel
20.00 Tagesschau

- 20.15 Die Kirche bleibt im Dorf Komödie, D 2012 - Mit Natalia Wörner, Karoline Eichhorn, Julia Nachtmann u.a. Regie: Ulrike Grote
21.40 Rundschau Magazin
21.55 Wer's glaubt wird selig Komödie, D 2012 - Mit Christian Ulmen, Hannelore Elsner, Marie Leuenberger - Regie: Marcus H. Rosenmüller
23.30 Herrgott für Anfänger TV-Komödie, A 2017 - Mit Deniz Cooper, Katharina Strasser Regie: Sascha Bigler
1.00 Hotel Heidelberg - Kommen und Gehen TV-Tragikomödie, D 16 Mit Hannelore Hoger, Ulrike C. Tschare (Wh. von 12.00)
2.30 Leben im Kronendach (1/2) Doku, D 2018 Die Sonnenanbeter
3.15 Zw. Spessart und Karwendel

NDR

20.15 KOMÖDIE Grüner wird's nicht, sagte ... Der von der Ehe frustrierte und vom Ruin bedrohte Gärtner Schorsch (Elmar Wepper) bricht in seinem Doppeldecker zum Nordkap auf.

- 6.15 Die Tierärzte - Retter mit Herz
7.00 Die Sendung mit der Maus
7.30 Sehen statt Hören
8.00 service: reisen
8.30 Treckerfahrer dürfen das!
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 Von Bausünden & Bürgerprotest
12.45 Weltreisen
13.15 mareTV
14.00 die nordstory Wasserreich Ostfriesland
15.00 NaturNah
16.00 Hunde verstehen! (2/6)
16.45 WaPo Bodensee (1/8) Wh. der 2. Staffel
17.35 Tim Mälzer kocht!
18.00 Nordtour
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau

- 20.15 Grüner wird's nicht, sagte der Gärtner und flog davon Komödie, D 2018 - Mit Emma Bading, Monika Baumgartner Regie: Florian Gallenberger
22.05 Die Queen - standhaft in stürmischen Zeiten Doku, D 2021
22.35 Happy Birthday, Elizabeth! Doku, D 2016
23.35 Die Queen und ihre Lieblingstiere Doku, D 2019
0.20 Die NDR-Quizshow
1.05 Nordtour Magazin
1.50 Typisch! Dokureihe, D 2020 - Der mobile Hausmeister von Emden
2.20 Tim Mälzer kocht! Show, D 2013
2.45 Hallo Niedersachsen Magazin
3.15 Regional Magazin
3.45 S-H Magazin Magazin

MDR

20.15 SHOW Ein Kessel Buntes Heinz Rennhack schwärmt bei Wolfgang Lippert (Foto) von originellen Requisiten, Stefanie Hertel von selbst-samen Vögeln und Viechern.

- 5.00 Autobahn von oben nonstop
5.45 Das Kindermädchen: Mission Südafrika TV-Komödie, D 18 Mit Saskia Vester, Filip Peeters
7.15 Neues vom Süderhof
8.05 Mein Freund, die Giraffe Familienfilm, NL/B/D 2017 - Mit Liam de Vries, Martijn Fischer
9.15 Luv und Lee
10.05 Tierärztin Dr. Mertens
10.55 Familie Dr. Kleist
11.45 Echt
12.15 MDR-Garten
12.45 Unser Dorf hat Wochenende
13.15 Die Elbe (2/2)
14.00 Sport im Osten LIVE Fußball live
16.00 Sport im Osten Aktueller Sport vom Tage
18.00 Heute im Osten
18.15 Unterwegs in Sachsen
18.54 Unser Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 Aktuell
19.50 Quickie

- 20.15 Ein Kessel Buntes Show, D 2021 Volles Rohr Humor! - Gäste: Katrin Weber, Tom Pauls als Ilse Bährnet, Heinz Rennhack Mod.: Wolfgang Lippert
22.20 Spasszone Show, D 2021 - Die besten Comedy-Stand-Ups Mit Lisa Eckhart, Anna Mateur, Torsten Sträter
23.05 Fisherman's Friends - Vom Kutter in die Charts Komödie, GB 2019 - Mit Daniel Mays, James Purefoy, David Hayman - Regie: Chris Foggin
0.45 Brisant Boulevardmagazin
1.20 Sport im Osten Aktueller Sport vom Tage
3.20 Unser Dorf hat Wochenende Dokureihe - Königswalde
3.50 SachsenSpiegel Magazin
4.20 Sachsen-Anhalt Heute
4.50 Thüringen-Journal Magazin

RBB

20.15 DOKUMENTATION Die Rückkehr des Wiedehopfs Stefan Polasek und Florian Berger begleiten über einen ganzen Sommer hinweg den Wiedehopf im Weingarten von Tischler Manfred Eckenfellner.

- 7.00 Selbstbestimmt! Das Magazin
7.30 Erde an Zukunft
8.00 Aktuell
8.30 Abendschau
9.00 Oma ist verknallt TV-Komödie, D 2018 - Mit Florian Panzer, Ruth Reinecke
10.30 Opa wird Papa TV-Komödie, D 2018 - Mit Ernst Stötzner, Christina Große u.a.
12.00 Verrückt nach Fluss Die rbb-Reporter
13.40 Um sechs
14.10 Berlin am Wasser
14.55 Bilderbuch
15.40 Die außergewöhnlichsten Berliner Häuser Dokumentarfilm, D 2016
17.10 Unterwegs in Berlin Neukölln Aktueller Sport vom Tage
17.25 Entscheidungen am Limit
17.55 Unser Sandmännchen
18.00 Um sechs
18.30 rbb Kultur
19.00 Heimatjournal
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau

- 20.15 Die Rückkehr des Wiedehopfs Doku, A 2012
21.00 Wildnis am Lago Maggiore Doku, D 2018
21.45 rbb24 mit Sport
22.00 MaPa (1/6) Neue Comedyserie, D 2020 - Die Klobürste
22.30 MaPa Comedyserie, D 2020 Mama / Trauer
23.30 Das Gesetz bin ich Actionfilm, USA 1974 - Mit Charles Bronson, Al Lettieri Regie: Richard Fleischer
1.10 Pix Kurzfilm, D 2017
1.20 Die außergewöhnlichsten Berliner Häuser Dokumentarfilm, D 2016
2.50 Berlin am Wasser Doku, D 17 Die Hauptstadt von oben
3.35 Bilderbuch Reportagerihe, D 2020 Berlin-Wilmersdorf
4.20 Die rbb-Reporter Berlin-Kreuzkölln

3 SAT

- 7.30 Alpenpanorama
9.05 Kulturplatz
9.35 Bilder aus Südtirol
10.00 Thema
10.45 Frühling in Vorarlberg
11.30 Frechheit siegt TV-Komödie, A 2003
13.00 ZIB
13.10 Notizen aus dem Ausland
13.15 quer
14.00 Ländermagazin
14.30 Kunst & Krempel
15.00 Österreichs UNESCO-Weltkulturerbe
15.10 Karibische Gartenträume auf Guadeloupe
15.35 Erlebnis Österreich
16.00 Universum
16.45 Englische Gartenkunst
17.30 Nach all den Jahren TV-Drama, D 2011
19.00 heute
19.20 Bedrohte Schätze im Depot
20.00 Tagess.

- 20.15 Wie ein Fremder - Eine deutsche Popmusik-Geschichte (1-5/5) Dokureihe, D 2020 - Ghost / Change / Shine / Heart / Home
0.05 Lucky Komödie, USA 2017 - Mit Harry Dean Stanton, David Lynch Regie: John Carroll Lynch
1.35 lebens.art Magazin
2.30 Das aktuelle Sportstudio
4.05 Der Tagliamento Doku, A 2021 Leben am wilden Fluss
4.10 Universum Dokureihe, A 2006 Bartolo, der Streuner - Ein Hundeleben in Neapel
4.55 Pulverfass Italien - Unter den Vulkanen Ätna, Vesuv und Stromboli Doku, A 2012

SPORT 1

- 6.00 Teleshopping
9.15 Die PS-Profis
9.30 Normal Magazin der Arbeitsgemeinschaft Behinderung und Medien
10.00 Teleshopping
14.00 Las Vegas Hot Rods - Doku-Soap, USA 2014 - 38er Mac Truck
15.00 Las Vegas Hot Rods - Doku-Soap, CDN
2014 - Der ultimative Farm Truck
16.00 Die PS-Profis - Mehr Power aus dem Pott
16.25 Volleyball: Bundesliga der Damen - Playoffs - Finale, Spiel 3: Dresdner SC - Allianz MTV Stuttgart - Aus Dresden - Live
18.30 Die PS-Profis - Mehr Power aus dem Pott - Staffel Generation Golf für Kai

- 19.00 Die PS-Profis - Im Einsatz Doku-Soap, D '17 Klein aber fies - Der PS Profi Sidney Hoffmann und seine Crew haben einen besonderen Auftrag. Sie sollen der Studentin Lina helfen, ihren blauen Peugeot 106 mit dem Namen „Quelle Norbert“ wieder flott zu kriegen. (Wh.)
20.00 Teleshopping Werbesendung
23.00 Pretty Woman - Die Sexparodie Erotikfilm, USA 2012 Mit Dana DeArmond, Alexa Nicole - Regie: Stuart Canterbury
0.15 Sport-Clips und Teleshopping-Nacht im Wehsel
4.15 Sexy Alm Erotikserie

ARTE

- 6.20 360°
8.10 Stadt Land Kunst Spezial
8.50 Stadt Land Kunst
9.30 Geschichte schreiben
10.00 Zu Tisch ... - Slowenien
10.30 Kielings wilde Welt
11.15 Überleben in Australiens Wildnis (1-4/4)
14.15 Kinder der Klimakrise - 4 Mädchen, 3 Kontinente, 1 Mission - Dok.-Film, D 2020 NEU
15.45 Naledi - Ein Elefantenleben - Dok.-Film, GB/BOT/NL 2016
17.15 Arte Reportage
18.10 Mit offenen Karten
18.20 Gute Nachrichten vom Planeten - Wie wir die Natur schützen
19.10 Arte Journal
19.30 Der Retter der Bienen - Ein Imker auf Sizilien

- 20.15 Antarktika - Die gefrorene Zeit Dok.-Film, D/NZ 2020 NEU
21.40 Erderwärmung stoppen - aber wie? Doku, USA 2020
22.35 Wie schaffen wir die Agrarwende? Doku, D 2018
23.30 Streetphilosophy Magazin Fake: Mach mir was vor!
0.00 Square für Künstler Carte Blanche für Alexandre Arcady
0.25 Kurzschluss Magazin
2.35 Nouvelle Vague & Feminismus Delphine Seyrig und Carole Roussopoulos Dokumentarfilm, CHF 2019
3.50 28 Minuten Magazin

EUROSPORT

- 8.30 Snooker: Joy of Six - Magazin mit dem 6-fachen Weltmeister Ronnie O'Sullivan
9.00 Snooker: WM - Finale
11.00 Radsport: Türkei-Rundfahrt - 6. Etappe
12.00 Radsport: Türkei-Rundfahrt - 7. Etappe - Live
14.00 Radsport: Volta a la Comunitat Valenciana - 4. Etappe - Live
15.30 Snooker: WM - 1. Runde - Aus Sheffield (GB) - Live
18.30 Fußball: Bundesliga der Frauen - 17. Spieltag: FC Bayern München - TSG Hoffenheim - Aus München - Live - Die Damen des FC Bayern München spielen eine übertragende Saison und führen die Tabelle an.

- 20.30 Snooker: Weltmeisterschaft LIVE 1. Runde - Aus Sheffield (GB) Eines der Highlights dieser WM fand bereits vor der Hauptrunde statt: Anfang April standen sich in der ersten Runde der Qualifikation Jimmy White und Rückkehrer Stephen Hendry gegenüber. Das Duell war eine Neuauflage u.a. von vier WM-Finals der 1990er-Jahre. Ob es einer der Altmeister ins Crucible geschafft hat, stand bei Redaktionsschluss nicht fest.
23.00 Snooker: Weltmeisterschaft 1. Runde
0.00 Golf: US Masters
1.00 Radsport: Volta a la Comunitat Valenciana 4. Etappe

tvvtv Aktuell Vater und Mutter Todtraurig, aber mit schrägem Humor: die starke Serie „MaPa“ Ein junger Papa schlurft bei trübem Wetter mit seiner kleinen Tochter durch Berlin-Neukölln. Eine typische Szene? Nicht ganz: Der etwas derangiert wirkende Mann namens Metin ist nicht nur Papa, er muss der kleinen Lene auch die Mama ersetzen, die noch vor Lenes erstem Geburtstag starb. Und so liebevoll er auch für die meist zufriedenen vor sich hinglückende Einjährige da ist - Haushalt, Alltag und die Trauer drohen Metin manchmal zu überwäligen. Warmherzige Wehmut Showrunner Alexander Lindh („Druck“) siedelt seine für drei Staffeln konzipierte „Sad Comedy“ in einem Milieu an, das er aus seinem Freundeskreis bestens kennt. Das Format gleitet trotz der schwierigen Materie nie in Schwarzmalerei ab, bewahrt sich eine warmherzige Wehmut und einen liebevoll schrägen Humor. Das ist nicht zuletzt dem großartigen Hauptdarsteller Max Mauff („Die Unsichtbaren“, „Senses“) zu verdanken. Die bislang sechs Folgen der Koproduktion von Joyn und RBB feiern am Samstag und Sonntag Free-TV-Premiere. Max Mauff überzeugt als alleinerziehender Vater. Die Serie ist für den Grimme-Preis nominiert

ANZEIGE 60% weniger GELENKSCHMERZEN Eine neuer hochdosierter Pflanzenextrakt verschafft Millionen Arthrose-Betroffenen in Deutschland endlich deutliche Linderung. Für mehr als 15 Millionen Deutsche gehören Gelenkschmerzen in Alltag, Sport und Beruf zum täglichen Leben. Bei der überwiegenden Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine wirkstarke neue Arthrose-Tablette gibt Betroffenen jetzt Hoffnung. In klinischen Studien fanden Wissenschaftler heraus, dass die Gelenkschmerzen von Arthrosepatienten bei Behandlung mit einem neuen hochkonzentrierten Arzneistoff um -60% gemindert wurden. Die Mediziner und Patienten waren begeistert. Basis der neuen wirkstärkeren Tablette (Apotheke): Geleumium EXTRACT, rezeptfrei ist ein innovativer, deutlich stärker konzentrierter Extrakt der bekannten Arthrose-Arzneipflanze Harpagophytum Procumbens. So liegt die aufgenommene Wirkstoffdosis bei Therapie mit dem neuen geschützten HPG2400-Extrakt um ein 2-3-faches höher als bei allen bisherigen Therapien. Hiervon profitieren insbesondere Arthrose-Patienten mit wiederkehrenden Beschwerden, die meist eine nebenwirkungsarme Dauertherapie suchen. Denn: Dank der rein pflanzlichen Inhaltsstoffe sind Harpagophytum-Arzneimittel bestens verträglich. Mehr als 97% aller Anwender haben keinerlei Nebenwirkungen. Neue hochdosierte Arthrose-Therapie Die Vorteile des neuen hochdosierten Extraktes liegen auf der Hand: Die Kombination aus starker Schmerzlinderung bei bester Verträglichkeit ist für Betroffene mit akuten als auch chronischen Gelenkschmerzen gleichermaßen ein Segen. Die Wirksamkeit wurde in mehreren klinischen Studien bestätigt. Der potente neue Extrakt ist unter dem Namen Geleumium EXTRACT in praktischer Tablettenform in allen Apotheken erhältlich. Fazit: Mit Geleumium EXTRACT können Sie Gelenkschmerzen endlich lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Geleumium EXTRACT. Wirksamkeit klinisch belegt Schmerz vorher Hochkonzentrierter Extrakt Schmerz -60% Für ihre Apotheke GELEUMIUM EXTRACT Pflanzliche Filmtabletten 60% weniger Gelenkschmerzen Verbesserung der Beweglichkeit Höchste Verträglichkeit www.geleumium.de NEU Geleumium EXTRACT: 75 Tabletten PZN 16236733 150 Tabletten PZN 16236756

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Tatort
Marija Timofejew (Tatiana Nekrasov) hilft Falke (Wotan Wilke Möhring) bei Ermittlungen gegen ihren eigenen Onkel, einen Waffenhändler.

- 7.05 Shaun das Schaf
- 7.15 Tigerenten Club
- 8.15 Tiere bis unters Dach
- 9.40 Die Sendung mit der Maus
- 10.15 Ökumenischer Gottesdienst für die Verstorbenen der Coronazeit
- 11.00 Das Märchen von der Regenrude
- 12.03 Presseclub
- 12.45 Europamagazin
- 13.15 Die Sennerin
- 14.03 Für immer Venedig
- 15.30 Uta Danella
- 17.00 Brisant
- 17.30 Schuld – Verzeihen als Lebensaufgabe
- 18.05 Bericht aus Berlin
- 18.30 Sportschau
- 19.20 Weltspiegel
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 **Tatort** Macht der Familie
- 21.45 **Anne Will** Diskussion · Live
- 22.45 **Tagesschau**
- 23.05 **ttt – titel, thesen, themen**
- 23.35 **Wie ich lernte, bei mir selbst Kind zu sein**
- 1.45 **Tagesschau**
- 1.50 **Blue Valentine – Vom Ende einer Liebe**
- 3.35 **Anne Will** Diskussion
- 4.35 **Deutschlandbilder**
- 4.45 **Tagesschau**
- 4.50 **Weltspiegel** Magazin

ZDF



20.15 TV-ROMANZE
Ein Tisch in der Provence
Véro (Friederike Linke) erfährt, dass ihr Onkel ihr richtiger Vater ist. Aufgewühlt fährt sie mit dem Auto eine Frau an, die Mutter ihres Kollegen Hugo.

- 8.35 1, 2 oder 3
- 9.03 sonntags
- 9.30 Evangelischer Gottesdienst
- 10.15 **Katie Fforde: Sprung ins Glück**
- 11.50 Bares für Rares
- 12.50 Zentrale Gedenkfeier für die Corona-Opfer
- 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** Magazin
- 19.00 **heute** Wetter
- 19.10 **Berlin direkt**
- 19.30 **Kielings wilde Welt**

- 20.15 **Ein Tisch in der Provence**
- 21.45 **heute-journal**
- 22.15 **Kommissar Beck**
- 23.45 **ZDF-History**
- 0.35 **Kommissar Beck**
- 2.05 **Monk**
- 3.30 **Erzgebirgskrimi**

RTL



20.15 SHOW
Ninja Warrior Germany ...
Letztes Jahr kam Lukas Kilian (I.) ins Finale, scheiterte dort in Runde 1. Sein heutiger Gegner ist Leon Layer. Er kam 2018 genauso weit.

- 5.05 Familien im Brennpunkt
- 7.50 Die Superhändler
- 10.50 Ninja Warrior Germany
- 13.30 Emilia Romagna
- 15.00 **Formel 1: Großer Preis der Emilia Romagna**
- 16.45 **Formel 1: Großer Preis der Emilia Romagna**
- 17.15 **Explosiv – Weekend**
- 17.45 **Exklusiv – Weekend**
- 18.45 **RTL aktuell**
- 19.05 **Alt & Abgefahren**

- 20.15 **Ninja Warrior Germany – Allstars**
- 0.05 **Ninja Warrior Germany – Allstars**
- 1.05 **Ninja Warrior Germany – Allstars**
- 3.30 **Der Blaublicht-Report**
- 4.15 **Exklusiv – Weekend** Magazin

SAT. 1



20.15 FANTASYFILM
Harry Potter und die ...
Harry (Daniel Radcliffe), Hermine und Ron wollen die Horkruxe zerstören. Denn sie sind der Schlüssel zu Voldemort's Unsterblichkeit.

- 5.35 Watch Me – das Kinomagazin
- 5.45 Auf Streife
- 7.50 So gesehen – Talk am Sonntag
- 8.10 The Voice Kids
- 10.45 Luke! Die Schule und ich
- 13.30 Sweet und Easy
- 14.00 Sweet und Easy
- 14.30 Sweet und Easy
- 15.05 **Das große Promibacken**
- 17.50 **Die Tutorial-Champions**
- 19.55 **Sat.1 Nachrichten**

- 20.15 **Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (2)**
- 22.50 **Gesetz der Rache**
- 0.50 **Harry Potter und die Heiligtümer des Todes (2)**
- 2.50 **Gesetz der Rache**
- 4.30 **Auf Streife – Die Spezialisten**

PRO 7



20.15 ACTIONFILM
Thor: Tag der Entscheidung
Auch in der zweiten Fortsetzung spielt Chris Hemsworth (Foto) Odins Sohn Thor. Regisseur Taika Waititi setzte verstärkt auf Humor statt Action.

- 5.30 How I Met Your Mother
- 6.15 Eine schrecklich nette Familie
- 7.10 2 Broke Girls
- 8.05 Galileo
- 11.10 Crash Games
- 14.25 Joko & Klaas
- 17.00 **taff weekend** Magazin
- 18.00 **taff weekend** Magazin
- 18.10 **Die Simpsons**
- 19.05 **Galileo Plus**

- 20.15 **Thor: Tag der Entscheidung**
- 22.55 **10 Cloverfield Lane**
- 1.00 **Thor: Tag der Entscheidung**
- 3.15 **The Ides of March**
- 4.59 **2 Broke Girls**

VOX



20.15 SHOW
Grill den Henssler
Auf vielfachen Wunsch der Fans gehen heute nicht-prominente Hobbyköche wie Lea und Peter Passian (r.) aus Obertraubling ins Rennen.

- 5.05 Criminal Intent
- 14.25 **James Bond 007 – Der Mann mit dem goldenen Colt**
- 17.00 **auto mobil**
- 18.10 **Einmal Camping, immer Camping**
- 19.10 **Ab ins Beet! Die Garten-Soap**

- 20.15 **Grill den Henssler**

KABEL 1



20.15 SHOW
Deutschlands größte ...
Peter Giesel, Janin Ullmann, Ruth Moschner und Aaron Troschke (v.l.) sind wieder außergewöhnlichen Geschichten auf der Spur.

- 5.50 Blue Bloods
- 7.30 EURKA
- 8.25 EURKA
- 9.20 EURKA
- 12.05 Abenteuer Leben
- 14.05 Die Super-Heimwerker
- 16.10 **News**
- 16.20 **Schrauben, sägen, siegen – Das Duell**

- 20.15 **Deutschlands größte Geheimnisse**
- 22.20 **Abenteuer Leben am Sonntag**
- 0.20 **Trucker Babies**
- 2.10 **Castle**
- 3.00 **Castle**

Für die Leser der

ReisenAKTUELL.COM
EHRlich GÜNSTIG VERREISEN!

Ausflugspakete zubuchbar

Mosel
Hotel Anker in Brodenbach

Für Sie inklusive:

- 3/5/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 3/5/7 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- 1 Glas Willkommenswein
- 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen
- Nutzung von Hallenbad und Fitnessraum
- 1 x Kegeln (nach Verfügbarkeit)
- WLAN in der Lobby + Hotelparkplatz (n. Verfügb.)

Zusätzlich bei den Ausflugspaketen (Koblenz):

- Hin- und Rückfahrt mit der Seilbahn sowie Eintritt in die Festung Ehrenbreitstein, Flammkuchen (ab 7 J.) und je nach Ausflugspaket mit Schifffahrt

Willkommen inmitten des schönen Weinlands der malerischen Mosel! Imposante Burgen und eine einmalige Naturlandschaft erwarten Sie zwischen Koblenz und Cochem (jeweils ca. 25 km entfernt). Ihr Hotel in Brodenbach befindet sich direkt an der idyllischen Moselpromenade.

Ihr Hotel begrüßt Sie mit einem Restaurant, einem 300 Jahre alten Weinprobierkeller, einer Terrasse und einem Panorama-Café sowie einer Kegelbahn, einem Fitnessraum, einem Hallenbad, einer Sauna, einem Solarium und einem Aufzug (teilweise).

Ihr Zimmer bietet Bad oder Dusche/WC, Fön und TV.

Reise-Code: anbr

schon ab € **99,-** p.P.

4 Tage inkl. Halbpension

| Season | *letzte Abreise | Anreise | Nächte | 3 | 5 | 7 |
|--------|-----------------|---------|------------|-----|-----|-----|
| 19.04. | 22.04.21. | 25.10. | -31.10.21* | 99 | 169 | 229 |
| 23.04. | -15.05.21. | 15.06. | -15.07.21 | 119 | 199 | 269 |
| 16.05. | -14.06.21. | 16.07. | -12.08.21 | 129 | 209 | 289 |
| 13.08. | -24.10.21 | | | 149 | 239 | 329 |

Zuschläge: EZ: 12 €/Nacht, Feiertage: 12 € pro Zimmer/Nacht (13.05., 23.05.-24.05., 03.06., 15.08., 03.10.)
Ausflugspakete: ab 25 €/Vollzahler (Kinder auf Anfrage)
Ermäßigungen: 1–2 Kinder auf Anfrage buchbar.

Sauerland
Panorama Hotel Winterberg

Für Sie inklusive:

- 2/3/5 Übernachtungen
- 2/3/5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2/3/5 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
- Willkommensgetränk
- Nutzung von Hallenbad, Sauna und Fitnessraum
- Nutzung des Freizeitbereichs mit Tischtennis, Kicker und Billard
- Nutzung des Fußballplatzes
- WLAN + Informationen über die Region

Mit Wäldern und Naturparks bietet das Sauerland eine wunderschöne Urlaubsgestaltung. Das Hotel begrüßt Sie ruhig gelegen im Ortsteil Niedersfeld, ca. 10 km von Winterberg entfernt. Der Hennesee (knapp 35 km entfernt) lockt mit Badespaß.

Ihr Hotel begrüßt Sie mit einem Restaurant, einem Freizeitbereich mit Tischtennis, Kicker und Billard sowie Außenbereich mit Fußballplatz. Ziehen Sie im Hallenbad einige Bahnen, finden Sie sportliche Abwechslung im Fitnessraum oder erholen Sie sich in der Sauna und bei Wellnessanwendungen.

Ihr Zimmer bietet Dusche/WC, Fön und TV.

Reise-Code: pawl

schon ab € **69,-** p.P.

3 Tage inkl. Halbpension

| Season | *letzte Abreise | Anreise | täglich (außer SA) | 2 | 3 | 5 |
|--------|-----------------|------------|--------------------|----|-----|-----|
| 19.04. | -08.05.21. | 05.12. | -11.12.21 | 69 | 99 | 168 |
| 30.05. | -03.07.21. | 31.10. | -04.12.21 | 79 | 119 | 198 |
| 09.05. | -29.05.21. | 04.07. | -30.10.21. | 89 | 129 | 218 |
| | 12.12. | -19.12.21* | | | | |

Zuschläge: Einzelzimmer: 19 €/Nacht
Wochenende (FR+SA): 5 € pro Person/Nacht
Hotelparkplatz: ca. 2 €/Nacht
Kurtaxe: ca. 1,95 € p. P./Nacht
Hunde: ca. 10 €/Tag (mit Voranmeldung; nicht im Restaurant)

Beratung & Buchung 0261-2935 19 88

Mo. – Fr. 8–19 Uhr sowie Sa., So. und Feiertage 10–19 Uhr www.reisenaktuell.com

Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

tvvtv DVD-Tipp

Mehr als nur die Liebe zum Leben

Nach „Alles steht Kopf“ liefert Regisseur Pete Docter mit dem gefühlvollen Animationsfilm „Soul“ erneut ein kleines Meisterwerk ab

„Soul“ ist bereits der 23. abendfüllende Animationsfilm aus dem Walt-Disney-Studio Pixar. Ein Studio, das uns so bezaubernde Filme wie „Wall-E“ (2008), „Oben“ (2009) oder „Alles steht Kopf“ (2015) schenkte. Ging es in letzterem um die bildhafte Darstellung auf die Erde zu kommen. Doch Joe wird zu ihrem Mentor und gelangt mit „22“ zurück auf seine geliebte Erde. Dabei kommt es zu einem Fehler: Joe landet im Körper einer Katze und „22“ im Körper des Musikers. In ungewohnter Haut müssen die beiden ihre Lektion lernen. „22“ beginnt, langsam zu leben, und Joe, langsam loszulassen. Die unglaublich kreativen Komödie vermittelt dabei den Wert des Lebens und stellt Fragen, die eher die Großen treiben dürften: Wie werden wir zu dem, der wir sind. Und was macht das Leben eigentlich lebenswert? Große philosophische Themen im Gewand eines Disney-Films. Hut ab! „Soul“ ist auf DVD und Blu-ray im Handel erhältlich. Kunden des Streaming-Dienstes „Disney+“ können ihn bereits seit Ende 2020 sehen.

Foto: Walt Disney | Text: Sebastian Zapf

RTL ZWEI

20.15 KOMÖDIE
Cool Runnings
Derice (León Robinson, v.) und seine Kumpels wollen als erste jamaikanische Bobmannschaft an den Olympischen Spielen teilnehmen.

5.30 Die Bauretter

7.15 Infomercial

9.15 X-Factor: Das Unfassbare

12.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim

13.15 Die Schnäppchenhäuser Grillen und Chillen

14.10 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim

17.15 **Mein neuer Alter**

18.15 **GRIP – Das Motormagazin**

20.15 **Cool Runnings**

22.10 **Sausage Party – Es geht um die Wurst**

23.50 **Reine Männersache**

1.30 **Cool Runnings**

3.00 **Sausage Party – Es geht um die Wurst**

5.30 Die Bauretter

7.15 Infomercial

9.15 X-Factor: Das Unfassbare

12.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim

13.15 Die Schnäppchenhäuser Grillen und Chillen

14.10 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim

17.15 **Mein neuer Alter**

18.15 **GRIP – Das Motormagazin**

20.15 **Cool Runnings**

22.10 **Sausage Party – Es geht um die Wurst**

23.50 **Reine Männersache**

1.30 **Cool Runnings**

3.00 **Sausage Party – Es geht um die Wurst**

| HR | SWR | WDR | BR | NDR | MDR | RBB |
|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>20.15 SHOW Chorfest der Volkslieder Die besten hessischen Chöre singen klassisch-schöne Volkslieder auf der Bühne und unterwegs in ihrem Hesse-land. (Foto: „Die Mädels“)</p> <p>6.15 Carl Laemmle – Ein Leben wie im Kino · Dok.-Film, D 2018 7.45 Hauptsache Kultur 8.15 Hessen-Reporter 8.45 hessenschau 9.15 Mord mit Aussicht 10.05 Paul Kemp 10.55 In aller Freundschaft 11.40 Die jungen Ärzte 12.30 Herz oder Knete TV-Liebeskomödie, D 2001 · Mit Gudrun Landgrebe, Marie Zielcke u.a. 14.00 Elefant, Tiger & Co. 14.50 Floridas Südwestküste 15.35 Mit dem Camper durch den Yukon 16.20 Alles Wissen 17.05 mfx. das marktmagazin 17.50 Auf den Spuren eines Kindermörders (1/3) 18.30 Re: Ausgemolken! Bauern ohne Nutztiere – der neue Lebenshof 19.00 Herkules 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau</p> | <p>20.15 DOKUMENTARFILM Attraktion Allgäu Im Allgäu, einem der malerischsten Landstriche, trifft man interessante Menschen wie die Unternehmerin Angelika Jürgens (l.). („Little Bee Fresh“)</p> <p>8.45 Der Luther-Moment 9.50 Ich bin doch kein Rassist! Oder? · Doku, D 2020 10.20 Die größten Hits aus „Immer wieder sonntags“ (2/10) 11.50 Ein Drilling kommt selten allein TV-Komödie, D 2012 *** Mit Thekla Carola Wied u.a. 13.15 Schnittgut. 13.45 Chiles kleine Papagenos 14.30 Gottschalk feiert: Nochmal 18! (1/4) 16.00 Mensch, Leute! 16.30 Tiere auf dem Land 17.15 Mit dem Frühling durch Europa (1/2) 18.00 Aktuell (BW/RH) 18.05 Hierzuland (RH) 18.15 Ich trage einen großen Namen 18.45 Treffpunkt (BW)/ Landesart (RH) 19.15 Die Fallers 19.45 Aktuell 20.00 Tagesschau</p> | <p>20.15 REISEREPORTAGE Wunderschön! Tamina Kallert (Foto) nimmt im Zillertal allen Mut zusammen und saust am Erlebnisberg Gerlosstein mit einem Almflieger über das Gelände.</p> <p>6.25 Lokalzeit 6.55 Einfach und köstlich – Kochen mit Björn Freitag 7.25 Kochen mit Martina und Moritz 7.55 90 Koffer voll Musik – Das Bundesjugendorchester in Südafrika · Reportage 8.45 Das Bundesjugendorchester beim Young Euro Classic Festival · Konzert, D 2019 9.40 Westart 10.10 Kölner Treff 11.40 Als der Wald in Flammen stand Doku, D 2021 12.25 Verrückt nach Fluss 14.00 Wunderschön! 15.30 Morden im Norden Krimiserie, D 2018 · Schwere Zeiten / Filmriss · Finale der 5. Staffel 17.10 Rentnercoops Krimiserie, D 2016 · Wolke 4 18.00 Tiere suchen ein Zuhause 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Westpol 20.00 Tagesschau</p> | <p>20.15 DOKUMENTARFILM Was uns bewegte Miriam Ferstl (r.) reist ins Jahr 1971, als grelle Farben die Mode dominierten und München sich auf die Olympischen Spiele vorbereitete.</p> <p>6.00 Gut zu wissen 6.30 Dahoam is Dahoam 7.30 Tele-Gym 7.45 Panorambilder / Bergwetter 8.40 Toni Goldwascher FILM Familienfilm, D 2008 · Mit Lorenz Strasser, Florian Schlegl 10.00 KlickKlack 10.30 BR-Klassik 11.00 Stammtisch · Live 12.00 quer 12.45 Querbeet 13.15 Entlang der Wiesent 13.45 Polizeiinspektion 1 14.30 Napoleons Erben in Bayern 15.15 Bayerische Hofgeschichten 16.00 Rundschau 16.15 Unser Land 16.45 Euroblick 17.15 Einfach. Gut. Bachmeier 17.45 Regional 18.30 Rundschau 18.45 freizeit 19.15 Unter unserem Himmel 20.00 Tagesschau</p> | <p>20.15 DOKUMENTARFILM Mit dem Schiff rund um die ... Die Ostsee mit ihren Anrainerstaaten wie Finnland (Foto: Helsinki) und den malerischen Schären bildet den Mittelpunkt der Reise.</p> <p>5.15 DAS! 6.00 Nordtour 6.45 Edgar, das Super-Karibu 7.05 Giraffe & Co. 7.35 Einfach genial 8.00 Klassik für alle! Die Mission der Pianistin Olga Scheps 9.00 Regional 9.30 Hamburg Journal 10.00 S-H Magazin 10.30 buten un binnen 11.00 Hallo Niedersachsen 11.35 Mutter auf Streife FILM TV-Komödie, D 2015 · Mit Mira Bartschek, Max von Thun u.a. 13.00 Wunderschön! · Flensburg 14.30 mareTV · Schottland 16.00 Iss besser! Krabben aus Cuxhaven / Krabben-Lachs-Torte 17.00 Bingo! 18.00 Ostseereport Auf Entdeckungstour mit Patricia Sachau 18.45 DAS! 19.30 Regional 20.00 Tagesschau</p> | <p>20.15 REPORTAGEREihe Sagenhaft Die Rhön im Dreiländereck von Hessen, Thüringen und Bayern präsentiert sich Axel Bulthaupt (Foto) als Landschaft voller magischer Bilder.</p> <p>5.45 Fisherman's Friends – Vom Kutter in die Charts FILM Komödie, GB 2019 7.30 Entscheidungen am Limit 8.00 Was wurde aus...? Tobi – Größe ist relativ 8.30 MDR-Garten 9.00 Unser Dorf hat Wochenende 9.30 Porto – Eine Stadt erfindet sich neu · Doku, D 2018 10.15 Spur des Falken FILM Indianerfilm, DDR 1968 · Mit Gojko Mitic, Hannjo Hasse u.a. 12.05 Riverboat 14.05 Böttcher schafft das! 15.35 Sport im Osten LIVE Aktueller Sport vom Tage 16.45 Die jungen Ärzte 17.20 MDR extra 18.30 Brisant 18.52 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 Aktuell 19.50 Kripo live</p> | <p>20.15 DOKUMENTARFILM Alles anders – Wir und das ... Ein Reporterteam zeigt das Leben im Jahr eins der Pandemie – zwischen Homeoffice, Hamsterkäufen und Lagerkoller (Szenenfoto).</p> <p>7.20 Brisant 8.00 Aktuell 8.30 Abendschau 9.00 Kurhotel Alpenglück FILM TV-Heimatfilm, D 2006 · Mit Fritz Wepper, Michaela May 10.30 Villa Eva TV-Komödie, D 2019 FILM Mit Eleonore Weisgerber, Reiner Schöne, Oliver Nägele 12.00 Familie Dr. Kleist 12.50 Hubert ohne Staller 13.40 Alles Klara · Krimiserie, D 2012 Gestreifter Japaner 14.30 Spree-Spaziergänge 14.45 Am Kap der Liebe – Unter der Sonne Uruguay FILM TV-Romanze, D 2009 16.15 Die jungen Ärzte 17.05 In aller Freundschaft 17.50 Unser Sandmännchen 18.00 Um sechs 18.30 Gartenzeit 19.00 Täter – Opfer – Polizei 19.30 Abendschau 20.00 Tagesschau</p> |
| <p>20.15 Chorfest der Volkslieder Show, D 2011 · Mitwirkende: Landesjugendorchester Hessen, Soundhaufen Maulbach, Chor der Modell-Gesamtschule Odersberg, Harmonie Lindenhofhause, Kinderchor St. Bonifatius Fulda, Frauenchor Horbach, HR-Kinderchor Mod.: Eva Lind, Marc Marshall 21.45 Jede Antwort zählt Show, D 2021 · Kandidaten: Nadine Krüger, Hubertus Meyer-Burckhardt 22.30 Bundesliga (Siehe NDR) 22.50 Heimspiele! Bundesliga 23.00 strassen stars Quizshow 23.30 Ich trage einen großen Namen Show, D 2021 0.00 Dings vom Dach Quiz, D 2021 0.45 strassen stars Quizshow 1.15 München 1970 – Als der Terror zu uns kam Dokumentarfilm, D 2012</p> | <p>20.15 Attraktion Allgäu: Seele des Südens Dokumentarfilm, D 2021 NEU 21.45 Bundesliga (Siehe NDR) 22.05 SWR Sport 22.50 Walulis Woche Show, D 2021 Moderation: Philipp Walulis 23.20 Die Pierre M. Krause Show SWR3 Latenight 23.50 extra 3 Das Satiremagazin mit Christian Ehring 0.35 To the Wonder – Die Wege der Liebe Drama, USA 2012 · Mit Ben Affleck, Olga Kurylenko u.a. Regie: Terence Malick 2.20 Der Kommissar und die Alpen Das gute Leben TV-Krimireihe 1 2018 · Mit Marco Giallini, Claudia Vismara Regie: Giulio Manfredonia 3.50 Labaule und Erben (1/6) Comedyserie, D 2018 · Wh. der 1. Staffel · Der Nachfolger</p> | <p>20.15 Wunderschön! Reisereportage, D 2021 Gipfelgrill im Zillertal / Von Mayerhofen auf die Ahornspitze / Ein unterirdischer Eispalast am Hintertuxer Gletscher / Funsport auf dem Penken und Almflieger auf dem Gerlosstein 21.45 Bundesliga (Siehe NDR) 22.15 Dittsche – Das wirklich wahre Leben (7/7) Comedyreihe Finale der 30. Staffel 22.45 Zeigers wunderbare Welt des Fußballs Show 23.15 sport inside 23.45 Morden im Norden Krimiserie, D 2018 · (Wh. von 15.30) 1.20 Crossroads (2/8) Konzert, D 2020 · Those Damn Crows 2.30 Rockpalast Konzert, D 2007 The Quireboys 3.45 Rockpalast Konzert, D 1990 The Quireboys 4.40 Babylon Berlin Krimiserie</p> | <p>20.15 Was uns bewegte Hot Pants, Gebietsreform und Texasgrill – Bayern im Jahr 1971 · Dokumentarfilm, D 2021 NEU 21.45 Blickpunkt Sport 23.00 Rundschau Magazin 0.00 Grünwald Freitagcomedy Mod.: Günter Grünwald 0.00 Die Kirche bleibt im Dorf Komödie, D 2012 · Mit Natalia Wörner, Karoline Eichhorn Regie: Ulrike Grote 1.25 Einfach. Gut. Bachmeier Kräuter-Palatschinken mit Frischkäse / Schweinekotelett in Meerrettichkruste mit Senfzwiebeln und Selleriepüree / Kastaniennus mit glasierten Maroni und Bibisil 1.55 Unter unserem Himmel Im Murnauer Moos 2.40 freizeit Magazin 3.10 Regional Magazin</p> | <p>20.15 Mit dem Schiff rund um die Ostsee Von Skandinavien ins Baltikum Dokumentarfilm, D 2020 21.45 Bundesliga 29. Spieltag: Borussia Dortmund – SV Werder Bremen, 1. FSV Mainz 05 – Hertha BSC 22.05 Die NDR-Quizshow Moderation: Jörg Pilawa 22.50 Sportclub 23.35 Sportclub Story Alte Liebe – 125 Jahre Hannover 96 0.20 Quizduell – Der Olymp Show 1.10 Anne Will Diskussion 2.10 Ostseereport Blick ins Frühlingswachen rund um das Baltikum und nach Skandinavien (Wh. von 18.00) 2.55 NDR Talk Show Gäste: Barbara Schöne, Bülent Ceylan, Giovanni Zarrella, Carina Wohlleben, Peter Wohlleben u.a. 4.55 Mein Norden Magazin</p> | <p>20.15 Sagenhaft Reportage-reihe, D 2018 · Die Rhön 21.45 Aktuell 22.00 Bundesliga (Siehe NDR) 22.20 MDR Zeitreise Magazin Die Partei hat immer Recht! 22.50 Wagenknecht Dokumentarfilm, D 2020 NEU 0.30 Kripo live Magazin 0.55 Mit Voldampf und Musik Show, D 2019 · Olaf Berger auf Spurensuche im Preßnitztal mit Mary Roos, Nik P., Lena Valaitis, Nino de Angelo, Betsy, Die Capuccinos, Marjan und Lukas, Markus Reinecke, Brezel Brass, De Randichten 2.25 Sport im Osten Aktueller Sport vom Tage 3.35 Autobahn von oben non-stop – Sachsen Magazin 3.55 SachsenSpiegel Magazin 4.25 Sachsen-Anhalt Heute 4.55 Thüringen-Journal Magazin</p> | <p>20.15 Alles anders – Wir und das Virus Leben in Jahr eins der Pandemie Dokumentarfilm, D 2021 21.45 rbb24 mit Sport 22.00 Bundesliga (Siehe NDR) 22.20 MaPa Comedyserie, D 2020 Altes Ego / Was zählt ist jetzt 23.20 MaPa Comedyserie, D 2020 · Emma Finale der 1. Staffel 23.50 Quizduell Show, D 2016 Kandidaten: Horst Lichter, Sven Plöger · Mod.: Jörg Pilawa 0.40 Jede Antwort zählt Show, D 2018 · Kandidaten u.a.: Bernhard Brink, Ralph Morgenstern 1.25 Dings vom Dach Quiz, D 2015 2.10 Paarduell Show, D 2017 2.55 Das Berlin Quiz Show, D 2002 3.40 Potsdam erwacht Frühling 4.00 zibb</p> |

3 SAT
Thementag: **Bella Italia** 6.25 Die Pontinischen Inseln (4/5) 7.10 Die Toskanischen Inseln 7.55 Appetit auf Rom 8.40 Con amore e gusto 9.10 NZZ Format · Pasta 9.40 Wo die Zitronen blüh'n 10.30 Die oberitalienischen Seen 11.15 Oberitalien vergessene Wasserwege 12.10 Universum · Wildes Venedig 12.55 Italien, meine Liebe (1–5/5) · Kalabrien / Umbrien / Sardinien Westen / Cilento und Basilikata / Die Abruzzen 16.30 FILM Hochzeit in Rom TV-Romanze, D/17 18.00 Traumorte · Die Italienische Riviera 18.45 Wildes Italien (1+2/2)

20.15 Ein Herz und eine Krone
FILM Liebesfilm, USA 1953 · Mit Gregory Peck, Audrey Hepburn
Regie: William Wyler
Prinzessin Anne hat von ihren Verpflichtungen die Nase voll. In Rom flüchtet sie – und landet in den Armen des Reporters Joe.
22.10 Sommer in Rom
FILM TV-Komödie, D 2013 · Mit Thomas Heinze, Esther Schweins
Regie: Stephan Meyer
23.35 Ein Herz und eine Krone
FILM Liebesfilm, USA 1953 (Wh. von 20.15)
1.30 Italien, meine Liebe (1–5/5)
Dokureihe, D 2015 (Wh. von 12.55; bis 5.10)

SPORT 1
5.45 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 8.00 Antworten mit Bayless Conley 8.30 Die Arche-Fernsehschiff 9.00 Hattrick pur · 2. Bundesliga · 29. Spieltag 9.30 Bundesliga pur · 29. Spieltag 11.00 Doppelpass · Die Runde · Live 13.30 Bundesliga pur – Lunchtime · 29. Spieltag 14.30 DEL · 42. Spieltag: EHC Red Bull München – Düsseldorf EG · Aus München · Live 16.55 Volleyball: Bundesliga · Play-offs, Finale, Spiel 4: Berlin Recycling Volleys – VfB Friedrichshafen · Aus Berlin · Live 19.30 Sky Sport News – Die 2. Bundesliga · Live

20.45 Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott
Doku-Soap Ein Uni-Auto für Saskia Die 27-jährige Musikstudentin Saskia lebt in Dortmund und sucht einen zuverlässigen Kleinen Flitzer für den Weg zur Uni. Ihr Budget: 1000 Euro. Sid und Jean Pierre finden einen Renault Twingo, einen Opel Corsa und einen VW Polo. (Wh.)
21.45 AvD Motor & Sport Magazin
LIVE Nach dem zweiten Formel 1-Rennwochenende der Saison gibt es Diskussionen und Hintergründe zum Grand Prix der Emilia-Romagna.
0.00 Sport-Clips und Teleshopping -Nacht im Wechsel (–5.00)

ARTE
7.20 Gute Nachrichten vom Planeten 8.50 Journal Junior 9.05 Karambolage 9.20 FILM Der rosarote Panther kehrt zurück Krimikomödie, USA/GB 1974 11.10 Nachhaltige Architektur 11.35 Vox Pop 12.15 An den Quellen des Wassers 3 Folgen 14.30 D'Artagnan, Musketer im Dienst des Sonnenkönigs · Dok.-Film, F 2020 16.00 Michelin – Geschichten aus der Sternküche 16.55 Twist 17.30 Mozarts Requiem in Salzburg 18.25 Zu Tisch ... · In Nordmazedonien 18.55 Karambolage 19.10 Arte Journal 19.30 360° · Frankreichs Gewinner

20.15 Bonnie und Clyde
FILM Gangsterfilm, USA 1967
Mit Warren Beatty, Faye Dunaway, Gene Hackman u.a.
Regie: Arthur Penn
22.00 Warren Beatty – Mister Hollywood
Porträt, F/NL 2015
22.55 Edda Moser – Königin der Nacht
Doku, D/1A 2020
23.50 Die Zauberflöte
Oper · Leitung: Antonello Manacorda · Brüssel 2018
Mit Sophie Karthäuser, Ed Lyon, Georg Nigl, Elina Galitskaya
2.35 Der geklonte Eiffelturm
Doku, F 2018 · Vom Doppel-leben berühmter Bauwerke
3.35 Begegnung mit den Meeressäugern
Vanuatu: Die Nivans

EUROSPORT
8.30 Judo: World Tour · Grand Slam 9.00 Snooker: WM · 1. Runde 11.05 Radsport: Amstel Gold Race · Eintagesrennen der Damen · Live 12.00 Radsport: Türkei-Rundfahrt · 8. Etappe · Live · Das letzte Teilstück führt von Bodrum über 162 Kilometer nach Kusadasi. 14.00 Radsport: Amstel Gold Race · Eintagesrennen der Herren · Live 17.15 Radsport: Volta a la Comunitat Valenciana · 5. Etappe · Live 18.30 Radsport: Volta a la Comunitat Valenciana · Rennen der Damen 19.30 Radsport: Amstel Gold Race · Eintagesrennen der Herren

19.45 Snooker: Weltmeisterschaft
LIVE 1. Runde · Aus Sheffield
Mit seinen Siegen bei der UK Championship und der Tour Championship ist Neil Robertson einer von drei Spielern, die in dieser Saison mehr als einen Ranglistentitel gewinnen konnten. Zwischen den beiden Siegen lagen mehrere Monate, in denen er Turniere ausließ und insgesamt nur ein einziges Spiel gewann. Doch Ende März war die Form wieder da.
23.00 Snooker: Weltmeisterschaft
1. Runde
0.00 Motorrad-sport: 24-Stunden-Rennen von Le Mans

tvvtv Service
Noch Fragen?
Hier finden Sie die Telefonnummern und Mail-Adressen der wichtigsten Sender

3sat Zuschauerservice, 06131 700, info@3sat.de
ARD Zuschauerservice, 089 5900-23344, info@daserste.de
ARD-alpha 089 5900-25078, service@ard-alpha.de
ARTE Zuschauerdienst, Mo-Fr 9-12 Uhr & 14-17 Uhr, 0180 5002488
BR 089 5900-25078, femsehen@br.de
DMAX 089 206099-100, kontakt@dmx.de
EUROSPORT info@eurosport.com
HR 069 1555-111, hr-femsehen@hr-online.de
KABEL 1 089 9507 10, zuschauerservice@kabeleins.de
KI.KA 0180 21515-14, kika@kika.de
MDR 0341 300-9696, zuschauerservice@mdr.de
NDR 040 4156-0, info@ndr.de
N-TV 01805 765476
ORF Telefon 0043 187070-30, kundendienst@orf.at
PHOENIX 0221 56789 600
PRO 7 089 9507 10, zuschauerservice@prosieben.de
RBB 030 97993-2171, service-redaktion@rbb-online.de
RTL Zuschauerservice 01805 202000
RTL 2 0800 0005675 (Mo-Fr, 12-18 Uhr) zuschauerservice@rtl2.de
SAT.1 Zuschauerservice, 089 9507-10, zuschauerservice@sat1.de
SF 0041 848305306, sf@sf.tv
Sport1 089 96066-2700, zuschauerservice@sport1.de
SUPER RTL 01805 0888-50, kontakt@superrtl.de
SWR Publikumskontakte, 01803 929555, tv@swr.de
Tele 5 info@tele5.de
VOX Zuschauerservice, 01805 400800, mail@vox.de
WELT 030 2090-2400, infoservice@welt.de
WDR 0221 56789999, femsehen@wdr.de
ZDF 06131 7012-161, zuschauerservice@zdf.de

ANZEIGE

Sie leben gesund und halten sich fit? Dennoch bleibt das Risiko einer Gürtelrose.



Weitere Informationen:
impfen.de/guertelrose
eine Initiative von GlaxoSmithKline

Sich mit 60 noch wie 50 fühlen und unbeschwert die Natur genießen – der Wunsch vieler. Bewegung und gesunde Ernährung tragen zu mehr Wohlbefinden bei und beugen Beschwerden vor. Dennoch besteht die Gefahr, an einer Gürtelrose zu erkranken. Wer vorsorgen möchte, spricht mit seinem Arzt über eine Schutzimpfung.

Windpocken – für die meisten Menschen ein alter Bekannter. Was aber nur Wenige wissen: Der Auslöser der Windpocken, das Varizella-Zoster-Virus, ist auch für den späteren Ausbruch einer Gürtelrose-Erkrankung verantwortlich. Das Virus nistet sich nach einer Windpocken-Erkrankung dauerhaft in den Nervenzellen des Rückenmarks ein und wird vom Immunsystem im Zaum gehalten. Aber: Mit zunehmendem Alter lassen die Abwehrkräfte schrittweise nach und das Virus kann wieder aktiv werden – in Form einer Gürtelrose. Besonders für Menschen ab 60 Jahren empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) deshalb eine Impfung gegen Gürtelrose.

Häufig wird die Krankheit unterschätzt, obwohl sie weit verbreitet ist. Über 300.000 Menschen erkranken jährlich in Deutschland an Gürtelrose. Anfangs fühlen sich viele Erkrankte müde, haben leichtes Fieber. Erst später entsteht der Ausschlag mit den typischen roten Bläschen. Die Schmerzen sind intensiv brennend und stechend. Altersabhängig kommt es bei 12 bis 20 Prozent aller Fälle zu chronischen Schmerzen, einer Post-Zoster-Neuralgie, die mehrere Monate bis mehrere Jahre anhalten kann.

Schützen Sie sich vor Gürtelrose. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Mehr als **95%** der **Ü60-Jährigen** tragen das Virus in sich, das Gürtelrose auslösen kann.

In Deutschland erkranken über **300.000 Menschen** pro Jahr an Gürtelrose, der **Großteil** der Betroffenen ist **über 60.**

Bei bis zu **20%** entwickeln sich **chronische Schmerzen.**

NP-DE-HZX-ADVPR-210001 02.2021

DAS ERSTE



20.15 DOKU Naturwunder Pantanal

Das Pantanal, ein Feuchtgebiet im Herzen Südamerikas, ist eine Arche Noah für Riesenotter, Jaguare, Hyazintharas und Ameisenbären (Foto).

- 5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer
10.45 Meister des Alltags
11.15 Wer weiß denn sowas?
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffer
13.00 Mittagmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Verrückt nach Meer
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

ZDF



20.15 TV-KRIMI Laim und die Tote im Teppich

Kommissar Laim (Max Simonischek, r.) sucht nach dem Mörder einer Frau. Sie lag in einen Teppich gewickelt auf der Theresienwiese.

- 5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 heute Xpress
9.05 Volle Kanne - Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 Mittagmagazin
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
19.20 Wetter
19.25 WISO Magazin

RTL



20.15 QUIZSHOW Wer wird Millionär?

Wer wählt die Bundesversammlung? Bei der 4000-Euro-Frage musste Günther Jauch (Foto) einem Kandidaten stark unter die Arme greifen.

- 5.05 Explosiv - Weekend
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
16.30 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exklusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
20.15 Wer wird Millionär?
22.15 Extra - Das RTL Magazin
23.25 Spiegel TV Magazin

SAT. 1



20.15 SHOW Promis unter Palmen

Der „Currywurstmann“ Chris Töpferwien (Foto), der im Dschungelcamp mit Evelyn Burdecki aneinandergereiht, spielt jetzt mit Bällen in Thailand.

- 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
18.00 Buchstaben Battle
19.05 Promis unter Palmen
22.50 akte, Magazin - Live
23.50 SAT.1 Reportage
0.45 5 Senses for Love
2.45 So gesehen
2.50 Auf Streife
4.20 Auf Streife

PRO 7



20.15 DRAMASERIE Chernobyl

Die Physikerin Chomjuk (Emily Watson) und der Nuklearexperte Legasow (Jared Harris) sind fassungslos über das Ausmaß der Katastrophe.

- 5.20 Superstore
6.00 Young Sheldon
6.45 Two and a Half Men
8.05 Mom
8.55 2 Broke Girls
9.45 Man with a Plan
10.40 Scrubs
12.30 Last Man Standing
13.25 Two and a Half Men
14.00 Die Spezialisten
15.00 Die Spezialisten
16.00 Die Spezialisten
17.00 Die Spezialisten
18.10 Die Simpsons

VOX



20.15 SHOW Die Höhle der Löwen

Judith Williams und Georg Kofler (M.) probieren den Ei-Ersatz „MyEi“ von Konditor Christian Geiser, einem Pionier der veganen Küche.

- 5.05 CSI: NY
7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur
9.10 CSI: Miami
11.55 Shopping Queen
12.00 Shopping Queen
13.00 Shopping Queen
14.00 Shopping Queen
15.00 Shopping Queen
16.00 Shopping Queen
17.00 Shopping Queen
18.10 Shopping Queen

KABEL 1



20.15 ACTIONFILM The Green Hornet

Der Lebeamann Britt Reid (Seth Rogen r.) wird zum Superhelden. Als Green Hornet rückt er den Verbrechern von Los Angeles zu Leibe.

- 5.00 Body of Proof
5.50 Navy CIS
7.30 Navy CIS
9.20 Navy CIS
11.00 Navy CIS
12.00 Navy CIS
13.00 Navy CIS
14.00 Navy CIS
15.00 Navy CIS
16.00 Navy CIS
17.00 Navy CIS
18.00 Navy CIS

tvvtv Geldrätsel im April. Ein Gewinnspiel der tv media group GmbH. Hier winkt Bares. Rätsel oder Sudoku lösen & gewinnen! 333 €. Lösung Rätsel and OR Lösung Sudoku.

tvvtv Gesundheit. Heilpflanzen für die Seele. Pflanzen als sanfte Heiler aus der Natur werden immer beliebter. Gerade bei seelischen Probleme können Naturarzneien wirkungsvoll unterstützen.

NDR. 6.50 Iss besser! 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 9.30 Hamburg Journal 10.00 S-H Magazin 10.30 buten un binnen 11.00 Hallo Niedersachsen 11.30 Einfach genial 11.55 Giraffe & Co. 12.15 In aller Freundschaft 13.10 Die jungen Ärzte 14.12 Wh. der 6. Staffel 14.00 NDR Info 14.15 Gefragt - Gejagt 15.00 die nordstory - Deutsch-deutsche Gutshausgeschichten zum Jubiläumsjahr 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 Markt - Faltbare Bollervagen: guter Transport oder komplizierte Handhabung? 21.00 Was kostet: Urlaub mit dem Wohnmobil? - Ein Wohnmobil mieten oder kaufen? 21.45 NDR Info 22.00 45 Min. - Haus kaufen - Teuer wie nie 22.45 Kulturjournal 23.15 Profis 22. Kugeln - Die Rache des Profis Thriller, F 10 1.00 Was kostet: Urlaub mit dem Wohnmobil

Bei der Mehrfach-Chance können Sie mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen. * € 0,50/Anruf a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters. ** € 0,65/Minute a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters.

Die Pandemie hat unser Leben sehr verändert. Andere sind gestresst, leiden unter nervöser Unruhe und liegen nachts schlaflos in den Federn. Für all diese Beschwerden hat die Natur ein Rezept. Hier vier pflanzliche Seelenhelfer, denen eine gute Wirkung zugeschrieben wird.

Jeder kennt den Meerrettich als scharfe Wurzel, die fein gerieben hervorragend zu Lachs und Rindfleisch schmeckt, aber auch überraschend gut zu Gemüse passt. Die Inhaltsstoffe des Meerrettichs haben aber auch Heilkräfte. Da dies noch viel zu wenig bekannt ist, hat der Verein Theophrastus den Meerrettich (Armoracia rusticana) zur Heilpflanze des Jahres 2021 erkoren.

DAS ERSTE



20.15 FAMILIENSERIE

Um Himmels Willen

Cordula Brenner (Franziska Schlattner, r.) bangt um ihre Wiederwahl als Bürgermeisterin, weil sie den jüngeren Ladenbesitzer Tom liebt.

- 5.30 ZDF-Morgenmagazin
- 9.05 Live nach Neun
- 9.55 Verrückt nach Meer
- 10.45 Meister des Alltags
- 11.15 Wer weiß denn sowas?
- 12.00 Tagesschau
- 12.15 ARD-Buffer
- 13.00 Mittagmagazin
- 14.00 Tagesschau
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Tagesschau
- 16.10 Verrückt nach Meer
- 17.00 Tagesschau
- 17.15 Brisant
- 18.00 Wer weiß denn sowas?
- 18.50 WaPo Berlin
- 19.45 Wissen vor acht - Natur
- 19.50 Wetter / Börse
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Um Himmels Willen
- 21.00 In aller Freundschaft
- 21.45 Report Mainz
- 22.15 Tagesthemen
- 22.50 Sportschau
- 23.50 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller
- 0.35 Nachtmagazin
- 0.55 Um Himmels Willen
- 1.40 In aller Freundschaft
- 2.30 Sehnsucht nach Liebe
- 4.00 ttt Magazin

ZDF



20.15 DOKU

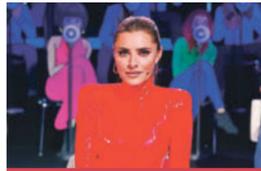
Die Queen und die Macht ...

95 Jahre alt wird Queen Elizabeth II. (Foto), seit 1952 ist sie Königin. Besonders gefragt ist sie in Zeiten von Krisen, wie jetzt in der Pandemie.

- 5.30 ZDF-Morgenmagazin
- 9.05 Volle Kanne - Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Stuttgart
- 12.00 heute
- 12.10 drehscheibe
- 13.00 Mittagmagazin
- 14.00 heute
- 14.15 Die Küchenschlacht
- 15.00 heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute
- 16.10 Die Rosenheim-Cops
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 17.45 Leute heute
- 18.00 SOKO Köln
- 19.00 heute / Wetter
- 19.25 Die Rosenheim-Cops
- 20.15 Die Queen und die Macht der Bilder
- 21.00 Frontal 21
- 21.45 heute-journal
- 22.15 Bei aller Liebe
- 22.45 Markus Lanz
- 0.00 heute journal update
- 0.15 Das Tal der vergessenen
- 0.30 CSI: NY
- 1.20 CSI: NY
- 2.05 Hanna Svensson
- 3.50 Line of Duty
- 4.50 Leute heute

- 20.15 Die Queen und die Macht der Bilder
- 21.00 Frontal 21
- 21.45 heute-journal
- 22.15 Bei aller Liebe
- 22.45 Markus Lanz
- 0.00 heute journal update
- 0.15 Das Tal der vergessenen
- 0.30 CSI: NY
- 1.20 CSI: NY
- 2.05 Hanna Svensson
- 3.50 Line of Duty
- 4.50 Leute heute

RTL



20.15 SHOW

I Can See Your Voice

Nahm sich Sophia Thomalla (Foto) etwa Britney Spears zum Vorbild? Die trug in ihrem Video „Oops! ...“ ein ähnliches rotes Lackoberteil.

- 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
- 16.00 Die Superhändler
- 16.30 Die Superhändler
- 17.30 Unter uns
- 18.00 Explosiv Magazin
- 18.30 Exklusiv Magazin
- 18.45 RTL aktuell
- 19.05 Alles was zählt
- 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
- 20.15 I Can See Your Voice
- 22.15 Chris Tall live!
- 23.15 Täglich frisch geröstet
- 0.00 Nachttjournal
- 0.30 CSI: NY
- 1.20 CSI: NY
- 2.15 CSI: NY
- 3.00 CSI: NY
- 3.50 Der Blaulicht-Report
- 4.55 Exklusiv Magazin

- 20.15 I Can See Your Voice
- 22.15 Chris Tall live!
- 23.15 Täglich frisch geröstet
- 0.00 Nachttjournal
- 0.30 CSI: NY
- 1.20 CSI: NY
- 2.15 CSI: NY
- 3.00 CSI: NY
- 3.50 Der Blaulicht-Report
- 4.55 Exklusiv Magazin

SAT. 1



20.15 REPORTAGEREIE

112 Notruf Deutschland

Das Revier der Arbeiter-Samariter-Rettungsorganisation Chris Grüne (Foto), Ali Koch und Markus Seiler ist das Frankfurter Bahnhofsviertel.

- 5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
- 10.00 Im Namen der Gerechtigkeit
- 11.00 Mein dunkles Geheimnis
- 12.00 Die Ruhrpottwache
- 13.00 Auf Streife
- 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife
- 16.00 Klinik am Südring
- 17.00 Die Ruhrpottwache
- 18.00 K11
- 20.15 112 Notruf Deutschland
- 22.20 Lebensretter hautnah
- 0.10 Stopp, Polizei!
- 2.25 Auf Streife - Die Spezialisten

- 20.15 112 Notruf Deutschland
- 22.20 Lebensretter hautnah
- 0.10 Stopp, Polizei!
- 2.25 Auf Streife - Die Spezialisten

PRO 7



20.15 SHOW

Joko & Klaas gegen ProSieben

Den Sieg zum Staffellauffakt nutzten Joko (l.) und Klaas, um sieben Stunden lang auf den Pflegenotstand hinzuweisen. Da gratulierte sogar RTL.

- 5.35 The Middle
- 6.20 Two and a Half Men
- 7.35 The Big Bang Theory
- 8.55 2 Broke Girls
- 9.45 Man with a Plan
- 10.40 Scrubs
- 12.30 Last Man Standing
- 13.25 Two and a Half Men
- 15.40 The Big Bang Theory
- 20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben
- 23.05 Late Night Berlin
- 0.15 Smyle@Night
- 0.20 Mein bester Feind
- 4.00 Spätnachrichten
- 4.05 Fahri sucht das Glück

- 20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben
- 23.05 Late Night Berlin
- 0.15 Smyle@Night
- 0.20 Mein bester Feind
- 4.00 Spätnachrichten
- 4.05 Fahri sucht das Glück

VOX



20.15 SHOW

Sing meinen Song

Johannes Oerding (Foto) löst in Staffel 8 Michael Patrick Kelly als Gastgeber ab. Die Kulisse bildet ein Anwesen in Schleswig-Holstein.

- 5.05 CSI: NY
- 7.20 CSI: Miami
- 11.55 Shopping Queen
- 12.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 13.00 Mütter reden Klartext
- 14.00 First Dates
- 15.00 Shopping Queen
- 16.00 Alerterste Sahne
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen
- 18.00 First Dates
- 20.15 Sing meinen Song
- 22.25 Die DJ-BoBo-Story
- 23.25 Harte Hunde
- 0.25 vox nachrichten
- 0.45 Medical Detectives

- 20.15 Sing meinen Song
- 22.25 Die DJ-BoBo-Story
- 23.25 Harte Hunde
- 0.25 vox nachrichten
- 0.45 Medical Detectives

KABEL 1



20.15 KOMÖDIE

Das Schwergewicht

Der Lehrer und ehemalige Wrestler Scott (Kevin James) steigt wieder in den Ring. Damit will er seine Schule finanziell unterstützen.

- 5.55 Navy CIS
- 7.35 Navy CIS: New Orleans
- 9.25 Blue Bloods
- 11.10 Castle
- 12.00 Castle
- 13.00 Castle
- 14.55 Navy CIS: Bikini Girl
- 15.50 Navy CIS: Krimiserie
- 16.00 Navy CIS: Abenteuer Leben
- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal
- 18.55 Achtung Kontrolle!
- 20.15 Das Schwergewicht
- 22.30 Year One
- 0.25 Das Schwergewicht
- 2.15 Kabel Eins Late News
- 2.20 Year One
- 4.00 Kabel Eins Late News
- 4.05 The Mentalist

- 20.15 Das Schwergewicht
- 22.30 Year One
- 0.25 Das Schwergewicht
- 2.15 Kabel Eins Late News
- 2.20 Year One
- 4.00 Kabel Eins Late News
- 4.05 The Mentalist

NDR

- 6.35 Markt
- 7.20 Rote Rosen
- 8.10 Sturm der Liebe
- 9.00 Regional
- 9.30 Hamburg Journal
- 10.00 S-H Magazin
- 10.30 buten binnen
- 11.00 Hallo Niedersachsen
- 11.30 Die Nordreportage
- 12.00 Brisant
- 12.25 In aller Freundschaft
- 13.10 Die jungen Ärzte
- 14.00 NDR Info
- 14.15 Gefragt - Gejagt
- 15.00 die nordstory
- 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 Visite
- 21.15 Panorama 3
- 21.45 NDR Info
- 22.00 Polizeiur
- 22.55 St. Josef am Berg
- 23.30 Weltbilder

MDR

- 5.10 Thüringen-Journal
- 5.40 Rote Rosen
- 6.30 Sturm der Liebe
- 7.20 Rote Rosen
- 8.10 Sturm der Liebe
- 9.00 In aller Freundschaft
- 9.45 Quizduell
- 10.30 Elefant, Tiger & Co.
- 11.00 MDR um elf
- 11.45 In aller Freundschaft
- 12.30 St. Josef am Berg
- 13.00 Stürmische Zeiten
- 14.00 MDR um zwei
- 15.15 Gefragt - Gejagt
- 16.00 MDR um vier
- 17.45 Aktuell
- 18.10 Brisant
- 18.54 Sandmännchen
- 19.00 MDR Regional
- 19.30 Aktuell
- 19.50 Einfach genial
- 20.15 Umschau
- 21.00 Bundestagschau
- 21.45 Aktuell
- 22.10 Was wurde aus der SED?
- 22.55 Polizeiur
- 0.15 Morden im Norden
- 0.50 Umschau
- 1.50 Bundestagschau
- 2.35 Traumtore durch Bolivien
- 3.25 Bivak nonstop

RBB

- 5.30 Abendschau
- 6.00 Sturm der Liebe
- 6.50 Rote Rosen
- 7.40 Der rbb macht Fitness
- 8.00 Aktuell
- 8.30 Abendschau
- 9.00 In aller Freundschaft
- 10.30 In aller Freundschaft
- 11.15 Das Weibernetz
- 12.00 Herz in Flammen
- 13.00 rbb24
- 13.10 Panda, Gorilla & Co.
- 14.00 Meister des Alltags
- 14.30 Herz in Flammen
- 15.00 rbb24
- 16.15 Gefragt - Gejagt
- 17.05 Alles Klara
- 18.00 Um sechs
- 18.27 zibb
- 19.30 Abendschau
- 20.00 Tagesschau
- 20.15 Wir müssen reden!
- 21.15 Frühlingserwachen
- 21.45 rbb24
- 22.45 Thadeusz und die Beobachter
- 23.45 Abendschau
- 0.15 Wir müssen reden!
- 1.15 Frühlingserwachen
- 2.15 Heimatjournal
- 2.45 Luzycya

NEU! Die natürliche Tablette gegen Gelenk-Schmerzen

Schmerzen in der Hüfte, den Händen oder dem Knie - jeder dritte Deutsche ab 65 kennt das. Auf ganz natürliche Weise hilft die neue Rekurin-Tablette, die sich schon im Mund auflöst. Das bekämpft den Schmerz gleich 3-fach bei bester Verträglichkeit.

Altersbedingte Gelenk-Beschwerden mindern die Beweglichkeit und damit die Lebensqualität. In der Schulmedizin wird vorwiegend auf starke chemische Medikamente gesetzt. Doch die Einnahme geht häufig mit Nebenwirkungen einher. Zudem verträgt sie sich oft nicht mit den anderen Arzneimitteln, die im Alter eingenommen werden müssen. Das neue Rekurin mit rein pflanzlichen Wirkstoffen wirkt 100prozentig natürlich und setzt gezielt an der Ursache von Gelenkschmerzen an. Sehr gut verträglich sind Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen



Ab einem Alter von 65 Jahren kennt jeder dritte Mensch Gelenk-Schmerzen, die für Haus- und Fachärzte zu den rheumatischen Beschwerden zählen

Arzneimitteln nicht bekannt. Für den Menschen. Gegen den Schmerz Die natürliche Rekurin-Tablette enthält hochwirksame - speziell potenzierte - rein pflanzliche

Wirkstoffe. Entzündungen, Schwellungen und die damit verbundenen Schmerzen in den Gelenken werden durch die Einnahme spürbar gelindert. Ein entscheidender Grund für die Schulmedizin, diese ausgewählten Arznei-

mittel bei altersbedingten Gelenk-Schmerzen begleitend einzusetzen. Mit dem Ziel, die Gabe starker synthetischer Schmerzmittel deutlich zu verringern und damit ihr unerwünschtes Nebenwirkungsprofil.

wo sie sich in 30 Sekunden auflöst. Dabei können ihre Inhaltsstoffe direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und die entzündungshemmende, abschwellende und schmerzlindernde Wirkung entfalten. Ganz natürlich werden so Beweglichkeit und Regeneration des betroffenen Gewebes gefördert. Empfohlen wird die Einnahme über mindestens 6 Wochen, ebenso wird die Langzeit-Einnahme befürwortet. Fragen zum neuen Rekurin beantwortet gerne direkt der Hersteller: Niehaus Pharma, Telefon 06132-43543-80, Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr.

NEU

Rekurin

Für Ihre Apotheke:
80 Tabletten
PZN 1658 3110,
18,85 Euro (AVP)
www.rekurin.de

Zur Besserung rheumatischer Beschwerden
80 Tabletten

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

DAS ERSTE

20.15 TV-TRAGIKOMÖDIE
Heute stirbt hier Kainer
Der todkranke Ulrich Kainer (Martin Wuttke) will seinen Lebensabend auf dem Land verbringen. Doch dort es mit der Ruhe nicht weit her.

ZDF

20.15 TV-FAHNDUNG
AktENZEICHEN XY ... ungelöst
Für einen jungen Mann scheint das Leben tatsächlich eine positive Wendung zu nehmen, als er überfallen und am Auge verletzt wird.

RTL

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

SAT. 1

20.15 SHOW
5 Senses for Love
Mit diesem Format will Redseer Entertainment an den Erfolg von „Hochzeit auf den ersten Blick“ anknüpfen, das seit sieben Staffeln läuft.

PRO 7

20.15 DRAMASERIE
9-1-1 Notruf L.A.
Buck (Oliver Stark) und seine Kollegen werden zu einem schweren Unfall gerufen: Ein Zug ist entgleist und es gibt zahlreiche Verletzte.

VOX

20.15 DRAMASERIE
Tonis Welt
Toni (Ivo Kortlang) bereitet sich auf Nachwuchs vor: Basaltemperaturmessung, Ernährungsumstellung, akribisch geplante Zeugung ...

KABEL 1

20.15 GAUNERKOMÖDIE
Ocean's Eleven
Kaum aus dem Gefängnis entlassen, plant Danny (George Clooney, r.) mit seinem Kumpel Rusty (Brad Pitt) schon den nächsten Coup.

- 5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer
10.45 Meister des Alltags
11.15 Wer weiß denn sowas?
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffer
13.00 Mittagmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Verrückt nach Meer
Die Wikinger von Reykjavik
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas? Quizshow, D 2021 · Gäste: Clarissa Corréa da Silva, Ralph Caspers
18.50 Watzmann ermittelt
19.45 Wissen – Werkstat
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

- 5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante Krimiserie, D 2010 · Die Frau am Ufer
11.15 SOKO Stuttgart
12.00 heute
12.15 drehscheibe
13.00 Mittagmagazin
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 Wismar
18.54 Lotto am Mittwoch
19.00 heute / Wetter
19.25 Kanzlei Berger
20.00 Tagesschau

- 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
16.30 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exklusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
20.15 Mario Barth deckt auf

- 5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Im Namen der Gerechtigkeit
11.00 Mein dunkles Geheimnis
12.00 Die Ruhrpottwache
13.00 Auf Streife
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife
16.00 Klinik am Südring
17.00 Die Ruhrpottwache
18.00 Buchstaben Battle
19.00 Buchstaben Battle
20.15 5 Senses for Love
21.15 9-1-1: Lone Star
22.15 9-1-1: Lone Star
23.15 Seattle Firefighters
1.05 Chernobyl
3.15 Spätnachrichten
3.20 Tschernobyl
4.15 10 Fakten

- 5.05 Galileo
6.00 The Middle
6.20 Two and a Half Men
7.35 The Big Bang Theory
8.55 2 Broke Girls
9.45 Man with a Plan
10.40 Scrubs
12.30 Last Man Standing
14.00 Windpocken, bitte!
15.00 Riskantes Verhalten
16.00 Die Spezialisten
17.00 Klinik am Südring
18.00 Buchstaben Battle
19.00 Buchstaben Battle
20.15 5 Senses for Love
21.15 9-1-1: Lone Star
22.15 9-1-1: Lone Star
23.15 Seattle Firefighters
1.05 Chernobyl
3.15 Spätnachrichten
3.20 Tschernobyl
4.15 10 Fakten

- 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 Zwischen Tüll und Tränen
15.00 Zwischen Tüll und Tränen
16.00 Zwischen Tüll und Tränen
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 Zwischen Tüll und Tränen
19.00 Zwischen Tüll und Tränen
20.15 Tonis Welt
21.10 Tonis Welt
22.10 Bones
23.05 Bones
0.00 vox nachrichten
0.20 Medical Detectives

- 5.55 Navy CIS
7.35 Navy CIS: New Orleans
9.25 Blue Bloods
11.00 Castle
13.00 The Mentalist
14.00 Die Feinde der Wahrheit
15.55 Navy CIS
16.00 Navy CIS
17.00 Navy CIS
18.00 Navy CIS
19.00 Navy CIS
20.15 Ocean's Eleven
21.10 Ocean's Eleven
22.40 Heav
23.40 Actionfilm
1.55 Watch Me
2.05 Kabel Eins Late News
2.10 Ocean's Eleven
4.10 Kabel Eins Late News
4.15 Castle

20.15 Heute stirbt hier Kainer
21.45 Plusminus Wirtschaftsmagazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Sportschau Fußball: Bundesliga, 30. Spieltag
23.50 Sportschau 50 Jahre Mythos Mönchengladbach
0.20 Nachtmagazin
0.40 Heute stirbt hier Kainer
2.10 Tagesschau
2.15 Das Bernstein-Amulett
3.45 Europamagazin
4.15 Brisant

20.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst
21.45 heute-journal
22.15 auslandsjournal
22.45 ZDFzoom
23.15 Markus Lanz Talkshow
0.30 heute journal update
0.45 Die Schwarze Axt
1.30 Die Queen und die Macht der Bilder
2.15 auslandsjournal
2.45 ZDFzoom
3.15 Aktenzeichen XY ... ungelöst
4.45 plan b

20.15 Mario Barth deckt auf
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Den Tätern auf der Spur
1.20 CSI: Den Tätern auf der Spur
3.50 Der Blaublicht-Report
4.55 Exklusiv Magazin

HR
7.15 95neuethesen
7.40 Maintower
8.05 Fit in den Tag
8.50 Die Ratgeber
9.20 Spurensuche
10.05 Valencia, da will ich hin!
10.35 Mississippi
11.20 Giraffe & Co.
12.10 Gefragt – Gejagt
12.55 Alles Klara
13.20 Monaco 110
14.30 Unser Kindermädchen ist ein Millionär
16.05 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 mex. - Prost Corona
21.05 Es kann nur einen geben
21.45 Kassel Huskies
22.00 hessenschau
22.45 Die Bergpolizei
23.40 Big Dating
0.30 Die Erben der Nacht

SWR
5.30 Der Schwarzwald
6.00 SWR3 Morningshow
7.55 Brisant
8.25 Mord mit Ausblick
9.15 Eisenbahn-Romantik
9.45 natürlich!
10.15 Marktcheck
11.00 Planet Wissen
12.50 Meister des Alltags
13.20 Meister des Alltags
14.00 WTA Tour
15.00 Porsche Tennis Grand Prix
16.00 Aktuell
18.15 made in Südtirol
18.45 Landesschau
19.30 Aktuell
20.00 Tagesschau
20.15 Markt
21.00 Der Klimakrise
21.45 Aktuell
22.00 Taktort HAL
23.30 Krimi
Sex TV-Drama
DK 2020
Mit Asta Kamma August
0.45 Die Kanzlei
Hinter Gittern
1.30 Morden im Norden
Falsche Dosis
2.20 Taktort HAL
TV-Krimi
D 2016 (Wh. von 22.00)
3.50 Die Kanzlei

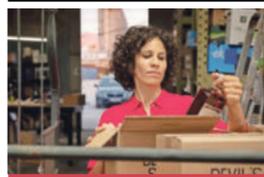
WDR
5.25 Lokalzeit
7.20 dok' mal!
8.25 Der Vorkoster
9.10 Aktuelle Stunde
9.55 Westpol
10.25 Lokalzeit
10.55 Planet Wissen
11.55 Lust auf Energiewende
12.45 Aktuell
13.05 Panda, Gorilla & Co.
13.55 Papageien, Palmen & Co.
14.20 In aller Freundschaft
15.55 Hier und heute
16.00 Aktuell
16.15 Hier und heute
18.00 Aktuell
18.15 Servicezeit
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Lokalzeit
20.00 Tagesschau
20.15 Markt
21.00 Der Haushalts-Check mit Yvonne Wilkics
Unter tägliches Wasser – gesund und gut geprüft?
21.45 Aktuell
22.15 Markt der Hoffnung
23.00 Alkohol
D 2021
23.00 Alkohol
D 2021
23.00 Alkohol
D 2021
1.15 Väter im Stress
Doku, D 2021
2.00 Lokalzeit

BR
6.00 Dahoam is Dahoam
6.30 Sturm der Liebe
7.20 Tele-Gym
7.35 Panorambilder
8.40 Tele-Gym
8.55 Nashorn & Co.
9.45 Garaffe & Co.
10.35 Norwegen – Leben am Hardangerfjord
11.20 Eisenbahn-Romantik
11.50 Die jungen Ärzte
12.40 Rentnercopis
13.30 Gefragt – Gejagt
14.15 Aktiv und gesund
14.45 Tiere vor der Kamera
15.30 Schnittpunkt
16.00 Rundschau
16.15 Wir in Bayern
17.30 Regional
18.00 Abendschau
18.30 Rundschau
19.00 Stationen
19.30 Dahoam is Dahoam
20.00 Tagesschau
20.15 Jetzt red' i
Live
21.15 Kontrovers
21.45 Rundschau
Magazin
22.00 Die Wittelsbacher
Geiseln Adolf Hitlers
22.45 Die Wittelsbacher im Nationalsozialismus
23.30 kinokino
23.45 Film
Uns geht es gut
Drama, D 2015
5. Mit Franz Rogowski
1.15 Therapie
Psychothriller, D 2016
Mit Taneshia Abt
3.10 Dahoam is Dahoam

Kräuterhaus Sanct Bernhard
www.kraeuterhaus.de
Bestell-Telefon: 073 34/96 540
115 Jahre
Seit 1903 Naturheilmittel und Kosmetik höchster Qualität!
Entwicklung und Herstellung im eigenen Haus
Gedächtnis Kapseln
Täglich 1 Kapsel! Mit B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt!
Best.-Nr. 81 180 Kapseln € 13,50 ab 3 Packungen nur € 12,00
Grünlippmuschel-Kapseln
Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen.
Best.-Nr. 805 170 Kapseln für 2 Monate € 12,50
Best.-Nr. 1850 340 Kapseln für 4 Monate € 23,00
Magnesium 400 supra nur 1x täglich!
Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung bei. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.
Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate € 8,50
Best.-Nr. 135 300 Kapseln für 10 Monate € 17,50
Immunkomplex-Kapseln
Immunkomplex-Kapseln enthalten eine ausgewählte Kombination von Vitaminen und Spurenelementen für ein gesundes, aktives Immunsystem. Eisen, Selen, Zink, Folat, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, B12, C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.
Best.-Nr. 18 90 Kapseln € 12,50 ab 3 Packungen nur € 11,00
Erotisan-Manneskraft-Kapseln
Unterstützt die sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes und trägt dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten Extrakte aus Potenzholz, Damianablättern und Sabalfrüchten + Guarana sind seit langem für ihre anregende Wirkung bekannt.
Best.-Nr. 1043 120 Kapseln € 21,50 ab 3 Packungen nur € 19,00
Bio-Hagebutten-Pulver
Zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft.
Best.-Nr. 563 500g (je 1kg = 240,00) € 12,00 vegetarisch, glutenfrei, vegan
Vitamin B12 supra-200µg
Für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem + mehr Energie.
Best.-Nr. 118 240 Tabletten € 6,50 ab 3 Pack. nur € 5,95 4,50
Kürbiskernöl-Kapseln
Jede Kapsel enthält 500mg Kürbiskernöl. Gut für Blase und Prostata.
Best.-Nr. 162 150 Kapseln € 7,50
Best.-Nr. 161 400 Kapseln € 17,50
Augenfit mit 12mg Lutein
Unterstützt die Gesundheit von Augen und Sehkraft. Mit Heidelbeer-Extrakt und Zink.
Best.-Nr. 105 90 Kapseln € 12,50 ab 3 Packungen nur € 11,00

tvvtv Aktuell im TV
Ich sing dein Lied für dich und andere
„Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ geht in die achte Runde. In der ersten Folge stehen DJ BoBo und seine Lieder im Mittelpunkt der Show
Auch an „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ ging die Corona-Pandemie nicht spurlos vorbei. Statt wie gewohnt im warmen Südafrika fanden die Dreharbeiten für diese Staffel Anfang März an der Ostsee in Schleswig-Holstein statt. Das sollte nicht die einzige Änderung bleiben: Nach zwei Jahren Patrick Michael Kelly als Moderator übernahm nun der Popsänger Johannes Oerding die Rolle. In der ersten Folge geht es um die Songs der Schweizer Dance-Icon DJ BoBo. Die weiteren Teilnehmer sind Landsfrau Stefanie Heinzmann (Pop- und Soulsängerin), Rapperin Nura (bis 2018 Teil des Hip-Hop-Duos SXTN), Singer-Songwriter Joris, Ian Hooper (Frontmann der Folkband „Mighty Oaks“) sowie Reggae-Star Gentleman, der bereits 2017 am Tauschkonzert teilnahm.
Erst alleine, dann zu zweit
Wie schon in den Staffeln zuvor dreht sich jede Folge um einen anderen Star, dessen Lieder die weiten Mitstreiter in ihrem eigenen Stil nachsingen. Der Musiker kommentiert die Lieder und wählt am Ende der Folge den „Song der Abends“ – also das Lied, das seiner Meinung nach am besten interpretiert wurde. Außerdem gibt er einen eigenen aktuellen Song zum Besten. Nachdem alle sieben Stars an der Reihe waren, singen die Teilnehmer in der achten und letzten Folge noch einmal ausgewählte Lieder im Duett. Im Anschluss jeder Folge gibt Moderatorin Laura Dahm Einblicke in das Privatleben und die Karriere jedes einzelnen Künstlers. Zudem spricht sie backstage nach dem Auftritt mit ihnen. Da sind Emotionen programmiert! Das Album zur Sendung kann man seit dem 11. März vorbestellen.
DJ BoBo ist seit 1985 aktiv. Seinen Hit „Freedom“ singt die Rapperin Nura
des Abends“ – also das Lied, das seiner Meinung nach am besten interpretiert wurde. Außerdem gibt er einen eigenen aktuellen Song zum Besten. Nachdem alle sieben Stars an der Reihe waren, singen die Teilnehmer in der achten und letzten Folge noch einmal ausgewählte Lieder im Duett. Im Anschluss jeder Folge gibt Moderatorin Laura Dahm Einblicke in das Privatleben und die Karriere jedes einzelnen Künstlers. Zudem spricht sie backstage nach dem Auftritt mit ihnen. Da sind Emotionen programmiert! Das Album zur Sendung kann man seit dem 11. März vorbestellen.
Di Sing meinen Song
20.15 Im Anschluss, um 22.25 Uhr: Die DJ-BoBo-Story
VOX
bis 7 Tage nach Ausstrahlung auf TVNow
V.I.: Stefanie Heinzmann, Ian Hooper, Johannes Oerding, Joris, Nura, DJ BoBo, Gentleman
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 Die Krankenschwestern
11.15 Herz in Flammen
Liebeskomödie, D 2001 · Mit Anja Kling
12.45 Hier und heute
13.00 rbb24
13.10 Panda, Gorilla & Co.
14.00 Meister des Alltags
14.30 Allein unter Männern
TV-Melodram, D 2000 · Mit Ann-Kathrin Kramer
16.00 rbb24
16.15 Gefragt – Gejagt
17.05 Alles Klara - Finale der 1. Staffel
18.00 Um sechs
18.27 rbb24
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 rbb Praxis
21.00 Auf Leben und Tod – Die jungen Ärzte (3/8)
21.45 rbb24 · mit Sport
22.15 Berlin mit dem Zoo erfahren: Der „100er“ · Vom Bahnhof Zoo zum Alex
23.45 Talking Money – Rendezvous bei der Bank · Dokumentarfilm, CHD/CEO 2017
1.15 rbb Praxis
2.00 Auf Leben und Tod – Die jungen Ärzte (3/8)
2.45 Super.Markt
3.35 Um sechs

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Der Kroatien-Krimi: Jagd ...
Hat Kommissarin Novak (Jasmin Gerat) sich in ihrem flüchtigen Ex-Verlobten Milan getäuscht? Ist er der Vergewaltiger ihrer Schwester?

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun
9.55 Verrückt nach Meer
10.45 Meister des Alltags
11.15 Wer weiß denn sowas?
12.00 Tagesschau
12.15 ARD-Buffer
13.00 Mittagmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.00 Tagesschau
16.10 Verrückt nach Meer
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas?
Quizshow, D 2021 · Gäste: Gerhard Thiele, Insa Thiele-Eich
18.50 In aller Fr. – Die jungen Ärzte (1/7) ☞ Krankenhausserie, D '21 · Wh. der 7. St. · Klarheit
19.45 Wissen vor acht – Mensch ☞
19.50 Wetter / Börse
20.00 Tagesschau

20.15 Der Kroatien-Krimi: Jagd auf einen Toten ☞

TV-Krimi, D 2021 · Mit Lenn Kudrjawizki, Jenny Meyer
Regie: Michael Kreindl *NEU*
21.45 Panorama Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Nuhr im Ersten Comedyshow, D 2021 · Nur aus Berlin
23.35 Sträter Comedyshow, D 2021
Gäste: Bettina Böttinger, Ralf Moeller · Mod.: Torsten Sträter
0.20 Nachtmagazin
0.40 Der Kroatien-Krimi: Jagd auf einen Toten ☞

TV-Krimi, D '21 (Wh. von 20.15)
2.10 Tagesschau
2.15 Mankells Wallender Heimliche Liebschaften - TV-Krimi, S/D 2006 · Mit Krister Henriksson, Johanna Sällström Regie: Stephan Apelgren
3.45 Nuhr im Ersten Comedyshow
4.30 Brisant

ZDF



20.15 DRAMASERIE
Doktor Ballouz
Dr. Forster (Julia Richter) glaubt, der Feuerwehrmann (Stefan Rudolf), der mit schweren Verbrennungen eingeliefert wurde, zu kennen.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante · Krimiserie, D 2017 · Finale der 4. Staffel
11.15 SOKO Stuttgart ☞ Krimiserie, D 2018 · Späte Rache
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 Mittagmagazin
14.00 heute – in Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.05 Bares für Rares
16.00 heute – in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops ☞ Krimiserie, D 2017 · Der Cocktaillkönig von Rosenheim
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Stuttgart ☞ Krimiserie, D 2018 · Kollateralschaden
19.00 heute / Wetter
19.25 Notruf Hafenkante ☞ Krimiserie, D 2017 · Abnabelung · Finale der 11. Staffel

20.15 Doktor Ballouz ☞
Dramaserie, D 2021
Eine lange Nacht / Mara
Finale der 1. Staffel
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 Kanzlei Berger ☞ Anwalts-
serie, D 2021 · Privatsache
1.40 Notruf Hafenkante ☞ Krimi-
serie, D 2017 · Abnabelung
2.25 Notruf Hafenkante
Krimiserie, D 2010
Herr Mubiru im Paradies
3.10 SOKO Stuttgart ☞ Krimiserie,
D 2018 · Kollateralschaden
3.55 Die Rosenheim-Cops ☞
Krimiserie, D 2017 · Der Cock-
taillkönig von Rosenheim
4.40 zdf.formstark Magazin
4.45 Leute heute

RTL



20.15 TV-DOKUDRAMA
Der große Fake
Dokumentarisch-fiktionale Aufarbeitung des Skandals um den Finanzdienstleister Wirecard mit Christoph Maria Herbst (Foto) als Firmenchef.

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
Doku-Soap
15.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
16.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
16.30 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv Magazin
18.30 Exclusiv Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
Daily Soap, D 2021
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
Daily Soap, D 2021 · Nazans Mutter hat Bedenken wegen Nazans Beziehung mit Felix.

20.15 Der große Fake – Die Wirecard-Story ☞

TV-Dokudrama, D 2021 · Mit Franz Hartwig, Nina Kunzendorf
Regie: Raymond Ley *NEU*
22.15 Extra Spezial Die Affäre um Finanzdienstleister Wirecard und Jan Marsalek
0.00 Nachtjournal
0.30 CSI: Miami Krimiserie, USA 2008 · Spurenleger
1.20 CSI: Miami Krimiserie, USA 2008
Raubtiere in Menschengestalt
2.15 CSI: Miami Krimiserie, USA 2007 · Tunnelblick
3.00 CSI: Miami Krimiserie, USA 2007 · Ihre letzte Leiche
3.50 Der Blaulicht-Report
Doku-Soap, D 2016
6-Jährige mit Alkohol in Schule erwischt / Warnsignal rettet Taxifahrer
4.55 Exclusiv Magazin

SAT. 1



20.15 KRIMISERIE
Navy CIS
McGee (Sean Murray) entspannt sich mit seiner Frau (Margo Harsham) auf den Bahamas, als er gebeten wird, an einem Fall mitzuarbeiten.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen
10.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie!
11.00 Mein dunkles Geheimnis
12.00 Die Ruhrpottwache
13.00 Auf Streife – Berlin
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Die Ruhrpottwache
17.30 K11 – Die neuen Fälle · Kalte Rache
18.00 Buchstaben Battle · Mit Alexander Herrmann, Kim Fisher, Ulrike von der Groeben, Pierre Littbarski
19.00 Buchstaben Battle · Mit Sonya Kraus, Marco Schreyel, Ingo Appelt, Caroline Frier
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Navy CIS
Krimiserie, USA 2021 · Was ist das nur mit den Bahamas?
21.15 Navy CIS: L.A. Krimiserie, USA 2020 · Die Wahrheit
22.15 FBI: Special Crime Unit Krimiserie, USA 2020 · Informant
23.15 FBI: Most Wanted Krimiserie, USA 2020 · Mutterliebe
0.10 Criminal Minds Krimiserie, USA 2010 · In die Wälder / Der beste Tag seines Lebens
1.50 Navy CIS Was ist das nur mit den Bahamas?
2.35 Navy CIS: L.A. Die Wahrheit
3.10 FBI: Special Crime Unit Krimiserie, USA 2020 · Informant
3.55 FBI: Most Wanted Mutterliebe

PRO 7



20.15 CASTINGSHOW
Germany's next Topmodel
Gastjuror Thomas Hayo (I) bereitet die Models auf den Casting-Catwalk für den Designer Kilian Kerner vor, ein Urgestein der Berliner Mode.

5.10 Galileo
6.00 The Middle
6.20 Two and a Half Men
7.35 The Big Bang Theory
8.50 2 Broke Girls
9.45 Man with a Plan
10.40 Scrubs
13.00 Last Man Standing
13.25 Berlin
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife – Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Die Ruhrpottwache
17.30 K11 – Die neuen Fälle · Kalte Rache
18.00 Buchstaben Battle · Mit Alexander Herrmann, Kim Fisher, Ulrike von der Groeben, Pierre Littbarski
19.00 Buchstaben Battle · Mit Sonya Kraus, Marco Schreyel, Ingo Appelt, Caroline Frier
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Germany's next Topmodel – by Heidi Klum (12/17) Castingshow, D 2021
Juror: Heidi Klum, Thomas Hayo
23.00 red. Das Magazin bringt dem Zuschauer das aufregende Leben der Prominenten ins heimische Wohnzimmer.
0.00 Big Stories Show, D 2020
Selbmad Millionäre
1.00 Joko & Klaas gegen ProSieben (4/5) Show, D 2021
Mit Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
3.20 Spätnachrichten
3.25 Crash Games – jeder Sturz zählt Show, D 2014
4.20 Big Stories (Wh. von 0.00)

VOX



20.15 FANTASYKOMÖDIE
Ghostbusters
In der Neuverfilmung des Originals von 1984 übernehmen Frauen wie Kristen Wiig die Titelrollen. Die Kritiker fanden es weniger gut.

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 Klarheit (9/20)
15.00 Shopping Queen
16.00 Allererste Sähne – Wer backt am besten? (9/20)
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfekte Dinner · Tag 4: Markus, Mainz/Wiesbaden / Motto: Von allem etwas / Hauptspeise: „BBQ-Chicken-Ball“ mit grünem Spargel in Zitronenvinaigrette, Kartoffelwürfel und Süßkartoffelstampf

20.15 Ghostbusters
Fantasykomödie, USA/AUS
2016 · Mit Melissa McCarthy, Kate McKinnon, Chris Hemsworth · Regie: Paul Feig
22.30 James Bond 007 – Der Spion, der mich liebte
Agentenfilm, GB 1977 · Mit Roger Moore, Barbara Bach, Curd Jürgens · Regie: Lewis Gilbert
0.55 vox nachrichten
1.15 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe U.a.: Kein Entkommen / Der letzte Wille / Verhängnisvolle Kündigung / Der entscheidende Beweis (bis 5.05)

KABEL 1



20.15 REPORTAGEREIH
Die Klinik
Prof. Helmut Friess, renommierter Bauchspeicheldrüsenkrebs-Experte aus München, gewährt Einblicke in seinen Arbeitsalltag. (Szene)

5.00 The Mentalist
5.50 Navy CIS
7.35 Navy CIS: New Orleans
9.20 Blue Bloods
10.05 Castle · Das Fenster zum Hof / Bigfoot ist der Mörder
13.00 The Mentalist · Lügen und Kerzen / Schnell wie der Wind
14.50 Navy CIS
15.50 Navy CIS: Die Rückkehr · Finale der 2. Staffel
16.55 Abenteuer Leben täglich
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt · „Wilhelms im Wälderhaus“, Hamburg
18.55 Achtung Kontrolle! – Ordnungsamt Bad Dürkheim – Kontrolle in der Obdachlosenunterkunft

20.15 Die Klinik – Ärzte, Helfer, Diagnosen
Reportagerreihe, D 2021
22.15 K1 Magazin
23.20 Abenteuer Leben – Die Reportage
Dokureihe, D 2019
Kölnberg – Leben auf der Kippe
1.10 Kabel Eins Late News
1.15 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand
Doku-Soap, D 2020
2.50 Kabel Eins Late News
2.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
Doku-Soap, D 2021 · Tierische Therapeuten! – Therapiehunde
4.00 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum
Doku-Soap

NDR

5.15 DAS! 6.00 Sesamstraße 6.20 Die Regeln von Floor 6.35 Die Lebensretter aus Lübeck 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regional 9.30 Hamburg Journal 10.00 S-H Magazin 10.30 buten un binnen 11.00 Hallo Niedersachsen 11.30 Die Nordreportage 12.00 Brisant 12.25 In aller Freundschaft 13.10 Die jungen Ärzte 14.00 NDR Info 14.15 Gefragt – Gejagt 15.00 die nordstory · Apfelmacher auf neuen Wegen 16.00 NDR Info 16.10 Mein Nachtmittag 17.00 NDR Info 17.10 Tee und Co. 18.00 Regional 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Die wilde Schönheit der Pyrenäen 21.00 Italiens unbekannter Süden – Apulien und die Basilikata 21.45 NDR Info 22.00 Die Kanzlei · Harte Zeiten 22.50 The Split – Beziehungsstatus ungeklärt 23.40 **FILM** Kommissar Wisting Jagdhunde - TV-Krimi, N 2019 1.15 extra 3 1.45 Zapp 2.15 Kulturjournal 2.45 Hallo Niedersachsen

MDR

5.35 Rote Rosen 6.25 Sturm der Liebe 7.15 Rote Rosen 8.05 Sturm der Liebe 8.55 In aller Freundschaft 9.40 Quizduell – Der Olymp 10.30 Elefant, Tiger & Co. 11.00 MDR um elf 11.45 In aller Freundschaft 12.30 **FILM** In Liebe eine Eins TV-Drama, D 2004 14.00 MDR um zwei 15.15 Gefragt – Gejagt 16.00 MDR um vier 17.45 Aktuell 18.10 Brisant 18.54 Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 Aktuell 19.50 Außenseiter – Spitzenreiter 20.15 Lebensretter · Zuganglück Ferdinandshof 21.00 Hauptsache gesund · Impfschutz auffrischen / Abnehmen mit Aromäölen / Heilen mit Kälte 21.45 Aktuell 22.10 artoUR 22.40 Dement aber noch da! 23.10 Richard Hartmann – Der Lokomotiv-König von Chemnitz 23.40 **FILM** Altes Herz geht auf die Reise TV-Gesellschaftskomödie, DDR 1987 0.55 Lebensretter · Zuganglück Ferdinandshof 1.40 Hauptsache gesund 2.25 artoUR 2.55 Dement aber noch da!

RBB

5.30 Abendschau 6.00 Sturm der Liebe 6.50 Rote Rosen 7.40 Der rbb macht Fitness 8.00 Aktuell 8.30 Abendschau 9.00 In aller Freundschaft 10.30 Die Krankenschwestern 11.15 **FILM** Allein unter Männern TV-Melodram, D 2000 · Mit Ann-Kathrin Kramer 12.45 Hier und heute 13.00 rbb24 13.10 Panda, Gorilla & Co. 14.00 Meister des Alltags 14.30 Gartenzeit 15.00 **LIVE** Heute im Parlament 16.00 rbb24 16.15 Gefragt – Gejagt 17.05 Alles Klara (1/16) · Wh. der 2. Staffel 18.00 Um sechs 18.27 zibb 19.30 Abendschau 20.00 Tagesschau 20.15 **FILM** Gegen die Wand Drama, D 2004 · Mit Birol Ünel 22.10 rbb24 · mit Sport 22.40 **FILM** Polizeiruf 110 Graues letzter Fall · TV-Krimi, D 1995 · Mit Andreas Schmidt-Schaller 0.05 **FILM** Der glücklichste Tag im Leben des Olli Mäki Biografie, FIN/S/D 2016 · Mit Jarkko Lahti 1.35 Berlin mit dem Bus erfahren: Der „100er“ · Vom Bahnhof Zoo zum Alex

tvvtv Horoskop

VOM 17. – 23.4.

WIDDER 21.3.-20.4.
Eine Saftkur würde Ihrem Immunsystem guttun. Sie brauchen deutlich mehr Bewegung, sonst rusten Sie langsam ein.

STIER 21.4.-21.5.
Sie leiden unter dem Gefühl, auf der Stelle zu stehen. Sie sind schwer zugänglich, und die Umwelt spiegelt Ihr Verhalten.

ZWILLINGE 22.5.-21.6.
Humorvoll und charmant wecken Sie Sympathien. Lassen Sie sich Zeit, ehe Sie etwas unternehmen.

KREBS 22.6.-22.7.
In Ihren Entscheidungen sind Sie unsicher. Bitten Sie im Zweifelsfall um Rat oder Unterstützung. Sie sind überfordert.

LÖWE 23.7.-23.8.
Sie strahlen Kraft und Überlegenheit aus, überzeugen durch Weiblick und stehen vor einer großen Veränderung.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.
Wenn Sie meinen, intakte Beziehungen seien etwas Selbstverständliches, dann liegen Sie falsch.

WAAGE 24.9.-23.10.
Ihre Aufgabenliste ist lang und die Zeit wird knapp. Jetzt hilft nur viel Disziplin. Nehmen Sie auch Hilfsangebote an.

SKORPION 24.10.-22.11.
Vorsicht: Es macht Ihnen jemand große Versprechungen, überschätzt aber seine Möglichkeiten.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.
Ihr Partner hat ein schlechtes Gewissen, denn er wollte Sie nicht verletzen. Seien Sie gutmütig.

STEINBOCK 22.12.-20.1.
Sie haben sich überanstrengt und sind abgemüdet und müde. Gönnen Sie sich mal etwas Ruhe.

WASSERMANN 21.1.-19.2.
Mit großen Plänen vergeuden Sie nur Ihre Zeit. Bleiben Sie auf dem Teppich und leben Sie im Jetzt.

FISCHE 20.2.-20.3.
Aufgewühlte Gefühle leiten Ihr Verhalten. Sie sind viel reizbarer als sonst, sodass Sie sich unter Kontrolle halten müssen.

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

Tageshoroskop
Nennen Sie uns Ihren Geburtstag und Sie erhalten Ihr aktuelles Tageshoroskop.
0900/3333 723*

*€ 0,65/Min. a. d. dt. Festnetz, höhere Mobilfunkpreise, FSK 18

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 Umschlagseiten)
www.rtv-mediagroup.de
Chefredakteur
Andreas Herden (V.i.S.d.P.), rtv media group GmbH, Nürnberg
Redaktion
Oliver Kinser (Text), Sebastian Zapf (Online), Birgit Frank (Programm), Fred Kreuzter (Bild), Stefanie Dörner (Grafik), Christian Kayzuck (Grafik), Carola Kristen (Grafik)
Objektleitung Ilker Oygün
Druck WESTFALEN-BLATT DRUCKZENTRUM, Am Beckhof 1 / Ecke Gildemeisterstr., 33689 Bielefeld
Ihre Teilnehmerdaten von Gewinnspielen der rtv media group GmbH werden auf Grundlage der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von der rtv media group GmbH (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnerziehung erfasst und gespeichert. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.rtv.de/datenschutz. Unsere Datenschutzbeauftragte erreichen Sie unter unserer Postanschrift oder per E-Mail unter datenschutz@rtv.de.

Anzeige

Leichter abnehmen mit der Nr.1

formoline L112 EXTRA
Verringert die Kalorienaufnahme aus den Nahrungsfetten
Medizinprodukt
88 Tabletten mit 50% mehr Wirkstoff

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

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

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

Ärzte empfehlen formoline L112 zum Abnehmen
In einer Umfrage sagen 86 % der Ärzte, die formoline kennen: „formoline L112 unterstützt Patienten beim Abnehmen“³.

Ihre 3 Hauptvorteile:
✓ Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
✓ Gut verträglich
✓ Weniger Gewicht – bei weniger Verzicht

starten Sie jetzt!

formoline L112 EXTRA. Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III. Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Krebstherapeutika; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. **Aktuelle Studienergebnisse:** 1) Cornelli (2017). „Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ...“ Curr Dev Nutr 2017; 1:e000919 2) Czibben (2016). „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of [9-14C]-Oleic acid.“ BMC Obesity 3:18. 3) **Ärztliche Umfrage (2018)** bei über 400 Ärzten, GFI 06/2018 4) **IQVIA** IMS HEALTH GmbH & Co. OHG, Stand Juni 2020 **Hersteller:** Cermetica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0 www.formoline.de
Die Nr. 1 in der Apotheke[®]. Für beratende Ärzte und Therapeuten fachl. Info unter: www.gelbe-liste.formoline.de

GITERRÄTSEL

Setzen Sie in das Gitter die jeweils richtigen Wörter ein, die nach der Anzahl der Buchstaben sortiert sind. Ein Startwort haben wir bereits vorgegeben.

- 4 BUCHSTABEN** ASSE, BERG, EHEN, ENTE, IGLU, KILT, REIN, TEER, TIDE, WORT
- 5 BUCHSTABEN** AFFEN, AROMA, BINSE, BLANK, DARTS, FAEHE, GLEIS, HORST, MARKE, REMUS, SPEER, TRAFÖ
- 6 BUCHSTABEN** ANLASS, ARBEIT, DUEBEL, GIGANT, KAPUZE, MUERBE, RENNEN, RUMMEL, STILLE, STRAFE, TAIFUN
- 7 BUCHSTABEN** ANHOEHE, ANSEHEN, GORILLA, KARIBIK, KLOSTER, NONSENS, TANZBAR
- 8 BUCHSTABEN** ANGEBOTE, ESELSOHR, FLUNDERN, INDIANER, KABINETT, REISEBUS, STRAHENE, TERMITEN
- 9 BUCHSTABEN** AUFSÄTZE, ERSPARNIS, INTERESSE, TREIBHAUS, ZEREMONIE

Lösung des Rätsels

4 BUCHSTABEN: KAPUZE, IGLU, KILT, WORT
 5 BUCHSTABEN: HORST, REMUS, TRAFÖ, BINSE, FAEHE
 6 BUCHSTABEN: ANLASS, ARBEIT, DUEBEL, GIGANT, MUERBE, RENNEN, RUMMEL, STILLE, STRAFE, TAIFUN
 7 BUCHSTABEN: ANHOEHE, ANSEHEN, GORILLA, KARIBIK, KLOSTER, NONSENS, TANZBAR
 8 BUCHSTABEN: ANGEBOTE, ESELSOHR, FLUNDERN, INDIANER, KABINETT, REISEBUS, STRAHENE, TERMITEN
 9 BUCHSTABEN: AUFSÄTZE, ERSPARNIS, INTERESSE, TREIBHAUS, ZEREMONIE

tvvtv Auto-Gewinnspiel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

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

4 Spitzen-Autos oder 20.000 € zur Auswahl!

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



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

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



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

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



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

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------|-------------------|
| widerwärtig | Unterarmknochen | niemals | Heizstoff | Pflanzenwelt | Anerkennung | Körperglied |
| Schelle | | | | Gegenteil von Luv | | |
| Welt-raum | 1 | | | Kolloid | | |
| | | besitzanz. Fürwort | logisch! (Ugs.) Nutzer d. Lippen | | | Frau Adams |
| | | | Weinstöcke durchgekocht | 3 | | |
| erneut, abermals | Köner Karnevalsruf | gleichgültig Benzolrohstoff | | Multiplikationszeichen | | Schnellzug (Abk.) |
| Anstreicher | Zirkus-rund Plan | | Haus-halts-plan | 'Wonne-monat' Kopfbe-deckung | | |
| | | Abk.: Rehabi-litation | | | | üben, trai-nieren |
| Tanz-kapelle | | Mühsal, Tortur | Früh-jahrs-blume | 2 | | |
| Welt-macht | | Rausch-mittel | | Zier-gefäß | | Vorname Kollas |
| | | Feler | | | | |
| | | | nicht alt | nicht hinter Fußpfad | 4 | |
| franz. Ingenieur (Turm) | Pep, Schwung | 5 | | Wachs-zelle der Biene | | |
| | | ge-sunden | | | | |
| Nacht-vogel | loyal, ergeben | | Erb-anlagen | | | |

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

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

Telefon:

EINFACH-CHANCE: 01378/42 01 + Durchwahl Wunschgewinn*

MEHRFACH-CHANCE: 0900/3333 5 + Durchwahl Wunschgewinn**

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

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

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

Post: Eine Postkarte (€ 0,95) an **rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, ÖSTERREICH** mit Lösung und Wunschpreis: **Audi, VW T-Roc, VW ID.3, BMW oder 20.000 Euro**
Teilnahmeschluss: **02.05.2021**

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

tvvtv Reise

Urlaub? Naheliegend!

Ob **Allgäu, Südtirol** oder **Ostsee**: In heimischen Ferienregionen und im nahen Ausland kommen Strandkorb-döser ebenso auf ihre Kosten wie Wanderfreunde. Warum also in die Ferne schweifen?

Es muss nicht immer Südsee sein. Attraktive Reiseziele, die reizvolle Erlebnisse ebenso bieten wie einen hohen Erholungswert, liegen oft näher, als man denkt. Das Allgäu etwa ist bekannt für seine grasenden Grazien. Mit sanften Kulleragen verfolgt das Braunvieh Wanderer, die über saftige Almwiesen schreiten – etwa am Grünten. Wer den 1738 Meter hohen „Wächter des Allgäus“ bezwingen möchte, muss etwa vier Gehstunden einplanen. Für die letzte Etappe zum Gipfelkreuz stärkt man sich im Grüntenhaus. Wer weniger hoch hinaus möchte, erklimmt in rund zwei Stunden von Rettenberg aus den Falkenstein. Oder schreitet hinab: Die Tour durch den urwaldartigen Reichenbachtobel zum unteren Gaisalpsee bietet viele landschaftliche Reize. Die findet man auch im Berchtesgadener Land. Majestätisch funkelt das tiefblaue Wasser des Königssees in der Sonne. Wie ein Fjord liegt er

eingebettet zwischen den steilen Hängen der Berchtesgadener Alpen. Ein besonderes Erlebnis ist eine Bootsfahrt durch den Nationalpark Berchtesgaden zur Halbinsel St. Bartholomä, auf der die gleichnamige Barockkirche mit ihren roten Zwiebeltürmen thront. Bergfexe gehen an der Anlegestelle Kessel von Bord und machen sich auf den Weg zur Königsbach – und weiter zur Gotzenalm. Von der Aussichtskanzel des Feuerpalms auf 1700 Meter eröffnet sich ein fantastischer Blick auf den Königssee und die Watzmann-Ostwand. Pfiffige Gesellen trifft man mit etwas Glück auf dem Weg vom Königs-zum Funtensee, wo Murmeltiere aus ihren Löchern lugen.

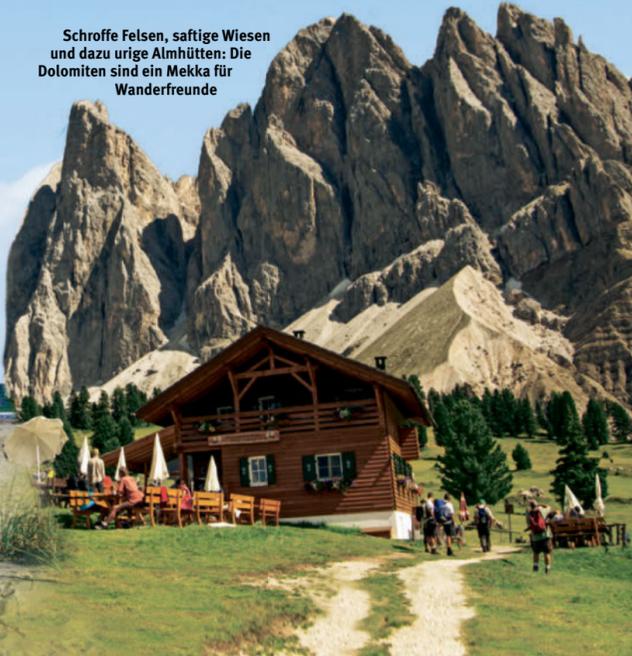
Ein See als Filmstar
Vom Watzmann zu den Drei Zinnen: Rund dreieinhalb Autostunden sind es von Berchtesgaden ins Wanderparadies Südtirol. Im Sextental erhebt sich das Wahrzeichen der Dolomiten: die Drei Zinnen. Von der Auronzhütte aus, die man über eine mautpflichtige Straße erreicht, führt ein bequemer Wanderweg in gut drei Stunden zum 200 Millionen Jahre alten Weltnaturerbe. Am höchsten Punkt der Tour, dem Patern-

sattel, heißt es: Kamera zücken. Hier wirft sich die Nordwand des Feltrios postkartenreif in Pose. Ein Kleinod ist der Prager Wildsee im Hochpustertal, der am Fuße des Seekofel-Massivs liegt. Das sagenumwobene Gewässer ist ein beliebter Drehort und tauchte im Familienfilm „Burg Schreckenstein“ auf. Steinerne Stars findet man nicht nur im Gebirge, sondern auch an der See. Die Ostseeinsel Rügen ist berühmt für ihre Kreidefelsen. Am schönsten kommen sie auf einer Wanderung auf dem Hochuferweg von Sassnitz nach Lohme zur Geltung. Wer das klare Ostseewasser nicht nur von oben sehen will, kann im Seebad Sellin oder am Naturstrand Lobbe hineintauchen. Von Mitte Mai bis September ist Badesaison. Auch auf Usedom, das mit wilhelmini-



scher Villenarchitektur prunkt, kommen sonnenhungrige Strandkorbdöser auf ihre Kosten – und sollten eine grenzüberschreitende Erfahrung nicht versäumen. Die Hafenstadt Swinemünde liegt auf der polnischen Seite der Insel und lockt mit der längsten Strandpromenade Europas. Egal, ob man Berge oder Meer bevorzugt – man muss nicht immer in den Flieger steigen, um sein Urlaubsglück zu finden...

Schroffe Felsen, saftige Wiesen und dazu urige Almhütten: Die Dolomiten sind ein Mekka für Wanderfreunde



Die Füße in den Sand stecken, im Strandkorb dösen und die Seele baumeln lassen: Urlaub an der Ostsee ist pure Entschleunigung

Fotos: Adobe Stock (3) | Text: Florian Büttner

Marktplatz

RÖSSEL SENIORENFahrzeuge
Neue und gebrauchte Fahrzeuge!
6 - 45 km/h, fahrerscheinfrei bis 25
Persönlicher Service bundesweit!
Info-Telefon 07141-27 05 05

alber

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

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

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

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

Sport1 **Eurosport** **3SAT** **RTL ZWEI**

DIENSTAG, 20.4.



Eishockey: DEL: 1. Viertelfinale: 19.25 Uhr Sport1

19.04.2021 - MO

5.30 Antworten mit Bayless Conley **6.00** Arche-Fernsehzkanal **6.30** Teleshopping **15.30** Storage Wars – Kanada: Brüder im Geiste **16.00** Storage Wars – Geschäfte in Kanada: Alles Voodoo **16.30** Die Drei vom Pfandhaus - Der Lottoschein **17.00** Die Drei vom Pfandhaus - Was zum Kuckuck! **17.30** Storage Hunters - Tatort / Sein oder Schein? **18.30** Basketball: BBL - 29. Spieltag: EWE Baskets Oldenburg – Brose Bamberg · Aus Oldenburg · Live **20.15** Darts: Unibet Premier League of Darts · 6. Abend · Aus Milton Keynes (GB) · Live · Coronabedingt kann diesmal nicht wie gewohnt in jeder Woche an einem anderen Austragungsort gespielt werden. Daher werden die ersten Spieltage ohne Publikum in Milton Keynes absolviert. **23.15** Gooool! pur – Das internationale Fußball-Magazin **23.45** 3. Liga pur · 32. Spieltag **0.30** Sport-Clips und Teleshopping-Nacht im Wechsel

MONTAG, 19.4.



Snooker: Weltmeisterschaft: 21.00 Uhr Eurosport

19.04.2021 - MO

8.30 Olympische Spiele · Big in Japan **9.30** Olympische Spiele · Head to Head · C. Lewis – U. Bolt **10.00** Snooker: WM · 1. Runde **11.00** Snooker: WM · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **14.00** Radsport: Tour of the Alps · 1. Etappe · Live **15.30** Snooker: Weltmeisterschaft · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **17.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 1. Runde · Aus Stuttgart · Live **19.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 1. Runde · Aus Stuttgart · Live · Das Turnier wurde wiederholt als bestes Turnier der Tour von den Tennis-Profis gewählt und zieht sehr viele Topstars der Szene an. **21.00** Snooker: WM · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live · Ab dem 17. April messen sich im englischen Sheffield die besten Snooker-Spieler am grünen Tisch. Mit dabei auch der amtierende Weltmeister O'Sullivan **23.00** Snooker: WM · 1. Runde **0.00** Radsport: Tour of the Alps · 1. Etappe

MITTWOCH, 21.4.



Männlich, Weiblich, Trans: 20.15 Uhr 3sat

19.04.2021 - MO

6.20 Kulturzeit extra · Hochdeutsch verboten mit Bülent Ceylan **7.00** nano **7.30** Alpenpanorama **9.05** Kulturzeit extra · Hochdeutsch verboten mit Bülent Ceylan **9.45** nano **10.30** Wilde Inseln (1+2/5) · Amazonas / Falklandinseln **11.55** Zu Tisch auf Jersey **12.25** Servicezeit **12.55** Wismar, da will ich hin! **13.25** An den Ufern des Nil (1-3/3) · Zwischen Assuan und Luxor · Hochdeutsches Mittelmeer **15.35** Big Pacific (1-4/4) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Universum · Wunder der Karibik (2/4) · Die Korallengärten **21.00** Wildes Kanada (2/4) · Der wilde Westen **21.40** Nichts als Natur **22.00** ZIB 2 **22.25** Erde · Dok.-Film, A 2019 **NEU** **0.20** Weil sie's kann · Frauen erobern Männerdomänen **0.50** 10vor10 **1.20** Anne Will **2.20** La Buena Vida – Das gute Leben Dok.-Film, D/CH/COL/NL 2015

DIENSTAG, 20.4.



Hartz und herzlich: 20.15 Uhr RTL 2

20.04.2021 - DI

5.30 Sport-Clips · Die Aussteigerinnen **6.00** Teleshopping **15.30** Normal · Magazin der Arbeitsgemeinschaft Behinderung und Medien **16.00** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Don sieht doppelt **16.30** Die Drei vom Pfandhaus · Die Sonnenuhr **17.25** Handball: WM-Qualifikation der Damen Play-offs, Rückspiel: Deutschland – Portugal · Live · Das Team von Bundestrainer Henk Groener möchte sich die Teilnahme an der WM in Spanien sichern. **19.25** Eishockey: DEL Playoffs · Viertelfinale, Spiel 1 Live · Coronabedingt werden die Serien komplett im verkürzten Modus „Best of Three“ absolviert. **22.00** Darts: Unibet Premier League of Darts · 7. Abend · Aus Milton Keynes (GB) · Live **23.30** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Ein SUV für das autoverrückte Pärchen **0.15** Sport-Clips und Teleshopping-Nacht im Wechsel

21.04.2021 - MI

5.00 Sport-Clips · Freche Mädels – Nice and Naughty **5.30** Sport-Clips · Die Aussteigerinnen **6.00** Teleshopping **15.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada (13/36) · Rasanter Gewinn **16.00** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Veräppelt **16.30** Die Drei vom Pfandhaus · Feuer und Flamme **17.00** Die Drei vom Pfandhaus · Schwere Geschichte **17.30** Storage Hunters · Dokureihe, USA 2013 · Hitzeschlacht **17.55** Volleyball: Bundesliga der Damen · Play-offs, Finale, Spiel 4: Allianz MTV Stuttgart – Dresdner SC · Aus Stuttgart · Live · Im vergangenen Jahr wurde die Saison coronabedingt ohne Meisterschaftsentscheidung abgebrochen, zuvor triumphierte Allianz MTV Stuttgart. **20.15** Darts: Unibet Premier League of Darts · 8. Abend · Aus Milton Keynes (GB) · Live **23.30** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott **0.15** Sport-Clips und Teleshopping-Nacht im Wechsel

20.04.2021 - DI

8.30 Radsport: Tour of the Alps · 1. Etappe **10.00** Triathlon: Super League Arena Games · Sprint-Event **10.30** Snooker: Weltmeisterschaft · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **14.00** Radsport: Tour of the Alps · 2. Etappe · Live · Das Etappenrennen erstreckt sich vom österreichischen Tirol bis ins italienische Trient. Durch seine schweren Alpenetappen gilt die Tour of the Alps auch als ideale Vorbereitung für die im Mai folgende Giro d'Italia. **15.30** Snooker: Weltmeisterschaft · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **17.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 1. Runde · Aus Stuttgart · Live **19.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 1. Runde · Aus Stuttgart · Live **21.00** Snooker: Weltmeisterschaft · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **23.00** Snooker: Weltmeisterschaft · 1. Runde **0.00** EWC All Europe Radsport: Tour of the Alps · 2. Etappe

21.04.2021 - MI

8.30 Radsport: Tour of the Alps · 2. Etappe **9.30** Radsport: Amstel Gold Race · Eintagesrennen der Herren **10.15** Radsport: Amstel Gold Race · Eintagesrennen der Damen **11.05** Radsport: Wallonischer Pfeil (GB) · Live **14.00** Radsport: Tour of the Alps · 2. Etappe · Live · Der Wallonische Pfeil geht über 124 Kilometer, ist damit rund 60 km kürzer als das Pendant bei den Männern. **12.30** Radsport: Tour of the Alps · 3. Etappe · Live **14.00** Radsport: Wallonischer Pfeil · Frühjahrsklassiker der Herren · Live · Der 22-Jährige Marc Hirschi gewann den Wallonischen Pfeil im letzten Jahr, inzwischen fährt der Schweizer für UAE Team Emirates. **17.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 2. Runde · Aus Stuttgart · Live **19.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 2. Runde · Aus Stuttgart · Live **21.00** Snooker: WM · 1. Runde **23.00** Snooker: WM · 1. Runde **0.00** Radsport: Tour of the Alps · 3. Etappe

20.04.2021 - DI

6.20 Kulturzeit **7.00** nano **7.30** Alpenpanorama **9.05** Kulturzeit **9.45** nano **10.20** Universum · Der Südpazifik (5/5) – Fremd im Inselparadies / Wunder der Karibik (2/4): Die Korallengärten **11.50** Hessen à la carte Hausmannsküche im Taunus **12.20** Servicezeit **12.50** Karibische Gartenträume auf Guadeloupe **13.15** Der Eulenmann **13.35** Der weiße Nandu **14.15** Unter Reihern **14.45** Bester Freund, größter Feind **15.30** Fähr... mit Judith Rakers **16.15** Rügen entdecken **17.00** Abenteuer Darß – Zwischen Bodden und Meer **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Kommissar Maigret: Die Nacht an der Kreuzung** TV-Krimi, GB 2017 · Mit Rowan Atkinson **21.40** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro **22.55** 45 Min · Milliardengeschäft Fortbildung **23.40** Reporter · Das Leben eines Betrügers **0.10** 10vor10 **0.40** Hart aber fair **1.55** Rügen entdecken

21.04.2021 - MI

5.05 Der weiße Nandu **5.35** Reisewege · Land der edlen Pferde – Ermland und Masuren **6.20** Kulturzeit **7.00** nano **7.30** Alpenpanorama **9.05** Kulturzeit **9.45** nano **10.20** Abenteuer Darß – Zwischen Bodden und Meer **11.50** Mit Herz am Herd · Lachsfilet mit Gemüsepaggetti **12.20** Servicezeit **12.50** freizeit **13.20** Terra X · Die Rettung Palmyras / Superbauten **2 16.15** Wunder der Baukunst (1-3/3) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Männlich, Weiblich, Trans – Was heißt schon Geschlecht? **21.05** kreuz und quer · Gabrielle – kopfüber in ein neues Leben **22.00** ZIB 2 **22.25** Wilder · Pirat **23.20** FILM **Ein halbes Leben** TV-Drama, A/D 2008 · Mit Matthias Habich **0.50** **22.25** makro **22.55** 45 Min · Milliardengeschäft Fortbildung **23.40** Reporter · Das Leben eines Betrügers **0.10** 10vor10 **0.40** Hart aber fair **1.55** Rügen entdecken

19.04.2021 - MO

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein **7.00** Frauentausch · Heute tauschen Daphne (36) und Anni (49) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Elisabetta (47) und Angela (41) die Familien (D 2011) / Heute tausche Kira (49) und Nadine (24) die Familien (D 2016) **13.00** Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben **15.00** Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim · Vier Frauen und ein Schnäppchenhaus **17.05** Krass Schule – Die jungen Lehrer · Krieg der Klassen! **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht · Verräter! **20.15** Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht (2/7) · Reportagereihe, D 2020 · Heiko (42) / Sophie (26) / Brigitte (51) / David (41) / Melanie (28) **22.15** Extrem sauber – Putztaffel im Messie-Chaos · Doku-Soap, D 2019 · Gudrun und Florian / Morfin und Michaela **0.15** Frauentausch (bis 5.15)

22.04.2021 - DO

6.00 Teleshopping **15.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Doku-Soap · Auf in den Kampf / Schlechte Laune **16.30** Die Drei vom Pfandhaus · Höhenflüge / Showbusiness **17.25** Volleyball: BL Play-offs, Spiel 5: VfB Friedrichshafen – Berlin Recycling Volleys · Live **19.30** Eishockey: DEL Play-offs, Viertelfinale · Live · Coronabedingt gibt es einige Änderungen. Die Serien werden komplett im verkürzten Modus „Best of Three“ absolviert. Zudem werden die anstehenden Viertelfinal-Duelle gruppenintern im Norden und Süden ausgetragen. Im Halbfinale wird dann über Kreuz gegen die Teams der anderen Staffeln gespielt. **22.00** Darts: Unibet Premier League of Darts · 9. Abend, Judgement Night · Aus Milton Keynes (GB) · Live **23.30** 3. Liga pur · 33. Spieltag **0.15** Scoore! – Internationales Fußball-Magazin **1.00** Sport-Clips und Teleshopping-Nacht im Wechsel

23.04.2021 - FR

5.30 Sport-Clips · Sexy Roadtrip **6.00** Teleshopping **15.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Selbsthilfe **16.00** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Zeit ist Geld **16.30** Die Drei vom Pfandhaus · Treffer versenkt **17.00** Die Drei vom Pfandhaus · Das Piratenbein **17.30** Storage Hunters · Brandon vs. Lori / Fehlschuss **18.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Auf in den Kampf **19.00** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Schlechte Laune **19.30** Sport1 News **20.15** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Claudias Neuer **21.00** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Ein Sport-Coupé für 12.000 Euro **22.00** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Ein Italo-Youngtimer für 9.000 Euro **22.30** Sky Sport News – Die 2. Bundesliga · Highlights der 2. Liga · 31. Spieltag · Live **23.30** Inside eSports **0.00** Sport-Clips und Teleshopping-Nacht im Wechsel

22.04.2021 - DO

8.30 Radsport: Tour of the Alps · 3. Etappe **10.00** Snooker: WM · 1. Runde **11.30** Golf-TV Weekly · Highlights und Hintergründe der Golf-Woche **12.00** Radsport: Wallonischer Pfeil · Frühjahrsklassiker der Herren **13.00** Radsport: Tour of the Alps · 3. Etappe **14.00** Radsport: Tour of the Alps · 4. Etappe · Live · Pawel Siwakow (RUS) konnte das Etappenrennen 2019 vor Tao Geoghegan Hart (GBR) und Vincenzo Nibali (ITA) für sich entscheiden. **15.30** Snooker: WM · 1. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **17.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 2. Runde · Aus Stuttgart · Live **19.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: 2. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live · Bei der WM treten insgesamt 32 Spieler gegeneinander an, für die Hauptrunde qualifiziert sind automatisch die Top-16 der Weltrangliste. **23.00** Snooker: WM · 2. Runde **0.00** Radsport: Tour of the Alps · 4. Etappe

23.04.2021 - FR

8.30 Radsport: Tour of the Alps · 4. Etappe **10.00** Snooker: Weltmeisterschaft · 1. Runde **11.00** Snooker: Weltmeisterschaft · 2. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **14.00** Radsport: Tour of the Alps · 5. Etappe · Live **15.30** Snooker: Weltmeisterschaft · 2. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **17.00** Tennis: WTA Tour · Grand Prix: Viertelfinale · Aus Stuttgart · Live **19.00** Fußball: Bundesliga der Frauen · Vorberichte · Live **19.15** Fußball: Bundesliga der Frauen · 18. Spieltag · Bayer 04 Leverkusen – SGS Essen · Aus Leverkusen · Live · 1989 wurde die höchste Spielklasse der Frauen nach dem Vorbild der Bundesliga der Männer durch den DFB eingeführt. 1990 startete der Spielbetrieb in zwei Staffeln zu je zehn Mannschaften. **21.15** Snooker: Weltmeisterschaft · 2. Runde · Aus Sheffield (GB) · Live **23.00** Snooker: WM · 2. Runde **0.00** Radsport: Tour of the Alps · 5. Etappe

22.04.2021 - DO

5.40 Die Dominikanische Republik **6.20** Kulturzeit **7.00** nano **7.30** Alpenpanorama **9.05** Kulturzeit **9.45** nano **10.30** Terra X · Superbauten **2 11.55** Eingeschenkt – Weinland Österreich (5/12) · Wagram und Klosterneuburg – Höhe und andere Schulen des Weins **12.20** Servicezeit **12.50** Querbeet **13.20** Das Wüstenparadies (1+2/2) **14.50** Märchenhafter Oman (1+2/2) **16.15** Die wilden Philippinen (1-3/3) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Vulva und Vagina · Neue Einblicke in die weibliche Lust **21.00** scobel · Vulva: Lust und Tabu **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** WELTjournal + Habt Acht – Schüler als Rekruten **23.40** Zapp **0.10** 10vor10 **0.40** Märchenhafter Oman (1+2/2) · Der Norden: Auf den Spuren Sindbads / Der Süden: Entlang der Weihrauchstraße an die grüne Küste **2.05** Reporter (1/2) · Das Leben eines Betrügers

23.04.2021 - FR

5.20 Die wilden Philippinen (3/3) **6.05** Makrorock – Oase der Sinne **6.20** Kulturzeit **7.00** nano **7.30** Alpenpanorama **9.05** Kulturzeit **9.45** nano **10.25** Rundschau **11.15** ECO **11.40** Stolperstein · Zukunft für Emma und Clara. Wie neue Forschung helfen kann **12.10** Zum Glück zu zehnt – Leben in der Großfamilie **12.55** sonntags · Heilen mit Pflanzen **13.25** Der Pazifische Feuerring **14.05** Neuseeland von oben – Ein Paradies auf Erden (1-5/5) **17.45** Neuseeland entdecken **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Babylon Berlin **21.45** Kreta · Leben auf der Insel der Götter **22.00** ZIB 2 **22.25** FILM **Presidio** Thriller, USA 1987 · Mit Sean Connery **0.00** 10vor10 **0.30** extra **3 1.00** Wilkommen Österreich **1.55** Michael Mittermeier: Zwischenwelt – Once Upon a Time in Corona **2.40** Till Reiners: real bleiben **3.10** Max Uthoff: Moskauer Hund

20.04.2021 - DI

5.15 Die Schnäppchenhäuser · Ein Heim für Punker / Das Räucherhaus / Junge Liebe im Schnäppchenhaus **7.00** Frauentausch · Heute tauschen Patrizia (41) und Jasmin (20) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Tanja (32) und Brigitte (49) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Sandra (45) und Nina (24) die Familien (D 2016) **13.00** Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben **15.00** Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim · Raus aus der Stadt – ab ins Grüne! / Das Künstlerhaus am Fluss **17.05** Krass Schule – Die jungen Lehrer · Krasse Klassenfahrt! **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht (2/7) · Reportagereihe, D 2020 **1.10** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **1.50** Die Forensiker

Land & Leute

DIE SCHÖNEN SEITEN UNSERES LANDES | APRIL/MAI 2021 | EDITION

NUR 3,80€ Zum Mittwoch: Frühstückrezepte zum Verwohnen

Alles für draußen: Gartensaison Smarte Geräte, viele Pflanzen & neue Möbel

Ramen - der Suppentrend

Wittelsbacher Land: Kultur trifft Natur

Kreativ

Saattütchen selber machen • Servietten originell verändern • Windlichter basteln

Jetzt am Kiosk

In Ihrer aktuellen Land & Leute Edition:

- Saattgut*

Kreative Verpackungsidee
- Vegan kochen*

Lecker & gesund
- Gartenmöbel*

Neue Modelle und Tipps
- Bewegung*

Mit Sport gesund bleiben

Arte

DONNERSTAG, 22.4.



Salamander: 21.05 Uhr Arte

19.04.2021 - MO

6.30 Streetphilosophy · Fake: Mach mir was vor! **7.05** 360° **7.50** Vulkane in Neuseeland (2/2) **8.35** Stadt Land Kunst **9.35** 360° **11.25** Bärenstark – Revolutioniert Meister Petz die Medizin? **12.15** Re: Briefe an Julia: Ein Club in Verona beantwortet Liebespost **12.50** Arte Journal **13.00** Stadt Land Kunst **13.45** FILM **Der Schnüffler** Krimi, USA 1967 **16.00** Hawaii, die Seele der Ukulele **16.55** X:enius · Zoobiquity – Eine Medizin für Mensch und Tier **17.20** Begegnung mit den Meeressäugern (11/11) **17.50** Ein Tag im Sommergarten **18.35** Ein Tag im Herbstgarten **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Die Bitcoin-Millionäre – Mit vollem Einsatz ins Risiko **20.15** FILM **Es geschah am helllichten Tag** Krimi, D/CH/E 1958 **21.50** FILM **Hühnchen in Essig** Krimi, F 1985 **23.35** Chicago – Eine „Weltstadt in Flegeljahren“ · Dok.-Film, D 1931 **0.45** FILM **Jonathan** Drama, D 2016

21.04.2021 - MI

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein **7.00** Frauentausch · Heute tauschen Lucy (25) und Janine (18) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Maik (31) und Michaela (32) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Sandra (29) und Melanie (21) die Familien (D 2016) **13.00** Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben **15.00** Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim · Da ist der Wurm drin! – Wenn der Neuanfang zum Albtraum wird / Ein Fachwerkbau aus dem 19. Jahrhundert wird gerettet **17.05** Krass Schule – Die jungen Lehrer · Camping in der Schule sorgt für Eskalation! **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht · Frei von Zweifeln **20.15** Stahlhart gegen Mobbing (2/5) · Varrel – Angst vor der Klasse **21.15** Teenie-Mütter – Wenn Kinder Kinder kriegen **22.15** Die Babystation – Jeden Tag ein kleines Wunder **23.15** Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht (2/7) · Reportagereihe, D 2020 **1.10** Autopsie – Mysteriöse Todesfälle **1.50** Die Forensiker

20.04.2021 - DI

7.05 360° **7.50** Vulkane in Neuseeland (1/2) **8.35** Stadt Land Kunst **9.35** Amur – Asiens Amazonas (1-3/4) **11.50** Begegnung mit den Meeressäugern **12.15** Re: Die Bitcoin-Millionäre **12.50** Journal **13.00** Stadt Land Kunst **13.50** FILM **Unterm Birnbaum** TV-Krimi, D 2019 **15.30** Amerika mit David Yetman **16.00** Peru – Eine Jugend zwischen Urwald und Großstadt **16.55** X:enius · KI in der Ausbildung – Wie künstliche Intelligenz schlau macht **17.20** Begegnung mit den Meeressäugern **17.50** Metamorphosen – Die Wildnis kehrt zurück **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Tunesiens verlorene Jugend – Eine Generation auf dem Weg nach Europa? **20.15** Der ewige Korea-Krieg · Dok.-Film, F 2020 **21.45** Die Jagd nach Gaddafis Milliarden · Dok.-Film, GB/NL 2020 **NEU** **23.20** Ein Land als Beute – Korruption in Südafrika · Dok.-Film, SA 2019 **NEU** **0.45** Mit offenen Karten

21.04.2021 - MI

6.30 Square für Künstler **7.00** Journal Junior **7.10** 360° **7.50** An den Quellen des Wassers (3/4) **8.40** Stadt Land Kunst **9.50** Pompeji, in Stein verewiget · Dok.-Film, GB 2016 **11.20** Wilde Miesen **12.15** Re: Tunesiens verlorene Jugend – Eine Generation auf dem Weg nach Europa? **12.50** Arte Journal **13.00** Stadt Land Kunst **13.50** FILM **Die verlorene Zeit** Drama, D 2011 **16.00** Thailand – Enten auf der Schulbank **16.50** X:enius · Wildtiere unter Druck: Verdrängt, gestört, getötet **17.20** Begegnung mit den Meeressäugern **17.50** Metamorphosen – Die Wildnis kehrt zurück **18.30** Die Wildnis meldet sich zurück (1/3) **19.20** Journal **19.40** Re: Ein göttlicher Tropfen: Kretas Winzer setzen auf alte Reben **20.15** Super-GAU. Die letzten Tage Luxemburgs **21.45** FILM **Traffic – Macht des Kartells** Drama, USA 2000 **0.05** Der Fall „Doktor Schiwago“ **1.05** Die Wege des Herrn

22.04.2021 - DO

5.15 Die Schnäppchenhäuser · Abrissbirne statt Schnäppchenhaus / Grillen und Chilen **7.00** Frauentausch · Heute tauschen Petra (42) und Melanie (23) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Sabrina (30) und Elisa (25) die Familien (D 2011) / Heute tauschen Annalena (22) und Sarah (27) die Familien (D 2016) **13.00** Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben **15.00** Die Schnäppchenhäuser · Der jüngste Hausbesitzer Deutschlands! · Ein Paar sucht ein gemeinsames Traumhaus **17.05** Krass Schule – Die jungen Lehrer · Das Battle der Klassen! **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht · Lögen und Geheimnisse **20.15** Hart in Fahrt – Mein Leben auf der Autobahn (4/4) · Neuanfang auf der Autobahn **22.15** Hölische ... · Jobs **1.20** Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken · Auf Messers Schneide **2.45** Hart in Fahrt – Mein Leben auf der Autobahn

22.04.2021 - DO

6.00 X:enius **6.30** Vox Pop **7.05** 360° **7.50** An den Quellen des Wassers (2/4) **8.35** Stadt Land Kunst **9.35**