WOCHENENDSPIEGEL

KW 14 | Freitag, 3. April 2020 | CHEMNITZ

www.wochenendspiegel.de

KINDERWAGEN MAXE

Ständig über 200 Modelle zur Auswahl, alle sofort zum Mitnehmen!

Kinderwagen in großer Auswahl und Qualität www.kinderwagenmaxe.de

Lagerverkauf jeden Donnerstag, Freitag, Samstag, 10 bis 18 Uhr
Peniger Straße 1-3 Tel. 034341-40580
(100 m neben Total-Tankstelle) 0178-5362774
04643 Geithain E-Mail: marco.hoehle@web.de

- Kombikinderwagen
- Korbwagen
- Zwillingswagen
- Geschwisterwagen
- Wannenwagen
- Sportwagen
- Buggies
- Babyschalen
- Autositze
- Zubehör

NEUES ZUM ALDI PREIS:
ENTDECKEN SIE
VIELE ANGEBOTE
IN UNSEREM MAGAZIN
UND AUF ALDI-NORD.DE

Jeden Tag besonders – einfach ALDI.

Beilagenhinweis

In dieser Ausgabe - wir bitten um freundliche Beachtung

Netto Marken-Discount

Viele Informationen zum Thema CORONA finden Sie auf www.WOCHENENDSPIEGEL.de im Internet. Unter dem Stichpunkt SERVICE können Sie dort auch die aktuellen E-Paper-Ausgaben lesen.
Besuchen Sie uns auch auf

JEDE WOCHE AKTUELL IM WOCHENENDSPIEGEL

tv tv XXL TV-PROGRAMM

Corona-Patienten aus Italien aufgenommen

Schlosschemnitz. Das Klinikum Chemnitz bereitet sich momentan auf die intensive Behandlung einer großen Zahl von Patienten vor, die schwer an Covid-19 erkrankt sind. Seit Sonntagabend werden außerdem auch zwei Patienten aus Südtirol , beide über 60 Jahre alt und mit Vorerkrankung, am Klinikum behandelt. **Seite** 4

Hilfe für betroffene Unternehmen

Sachsen. Die Corona-Krise bringt viele Unternehmer und Selbstständige an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Vielfach sind ganze Existenzen bedroht. Um in dieser Situation zu helfen, ist inzwischen ein umfangreiches Paket an Maßnahmen auf den Weg gebracht worden.
Wir informieren an dieser Stelle über einige Hilfsprogramme des Bundes und des Freistaates: Einzelunternehmer, Freiberufler und Kleinstunternehmen können in Sachsen bei der Sächsischen Aufbaubank (SAB) das Soforthilfe-Darlehen „Sachsen hilft sofort“ beantragen.
Alle Details zum Programm sowie aktuelle Infos der SAB im Zusammenhang mit der Coronakrise finden Sie unter den angegebenen Links. Fragen unter der Hotline 0351 4910-1100. E-Mail: corona@sab.sachsen.de. https://www.sab.sachsen.de/index.jsp. Registrierung im SAB-Förderportal: https://portal.sab.sachsen.de/registrieren.
Der Bund stellt für Unternehmen, Selbstständiger oder Freiberufler ein Kreditprogramm über die Förderbank KfW bereit.
Betroffene können bei ihrer Bank oder Sparkasse einen Kredit für Investitionen und Betriebsmittel beantragen, sofern Sie bis zum 31.12.2019 nicht in Schwierigkeiten waren. https://www.kfw.de/KfW-Konzern/Newsroom/Aktuelles/KfW-Corona-Hilfe-Unternehmen.html. **pm**

Tierische Herausforderung

Corona-Krise macht auch um Tierheime keinen Bogen

Vereinschefin Denise Putsche mit Vierbeiner Max. *Foto: Cindy Haase/Archiv*

Von Judith Haußе

Chemnitz. „Katze an Corona erkrankt“ - eine Schlagzeile, die mittlerweile ihren Weg durch die sozialen Netzwerke bahnt. Die Folge: Tierbesitzer sind verunsichert. Tierheime erhalten nach Angabe des Deutschen Tierschutzbundes vermehrt Anfragen von Frauchen und Herrchen, die ihre Tiere abgeben wollen. Die Gerüchteküche brodelt. Der Tierschutzbund räumt jedoch damit inzwischen auf. Er versichert, es bestehe keine Gefahr, sich über das eigene Haustier mit Corona zu infizieren. Auch das zuständige Friedrich-Löffler-Institut (FLI) empfehle aktuell keine strikte Trennung oder Quarantäne von Hunden und Katzen.
Dass Tiere aus Angst oder aufgrund eines an Corona erkrankten Tierbesitzers abgegeben werden, damit hat Denise Putsche, Vereinsvorsitzende im Tierasyl Chemnitz e.V. bislang noch keine Erfahrung gemacht. „Wir hoffen, dass das auch so bleibt.“
Gleichzeitig erklärt sie aber: „Sollten sich Tierbesitzer mit dem Corona-Virus infiziert haben und ins Krankenhaus müssen, würden wir bei der Unterbringung der Tiere unterstützen, insofern eine häusliche Versorgung der Katze nicht möglich ist.“ Die Vereinschefin weiß allerdings auch um die große finanzielle Herausforderung, die mit der aktuellen Situation einhergeht. „Gerade jetzt, wo uns Einnahmen durch die Tiervermittlung wegfallen, sind wir umso mehr auf die Hilfe anderer angewiesen.“ Mit einem Einbruch der Spendengelder müsse daher in nächster Zeit gerechnet werden, sagt sie. **Seite 3**

Kreative Helfer in der Not

Helden des Alltags: Zwei Freundinnen - eine Idee

Sonnenberg. Erst im Februar verwirklichte sich Franziska Simon ihren Traum eines eigenen Ladens für selbst genähte Handmade Kleidung, Stoffhandel und Änderungsarbeiten. Und eigentlich wollte die junge Chemnitzerin im März so richtig durchstarten. Doch wie viele andere, musste auch sie ihr Geschäft “Eingefädelt by Ky-Le” an der Heinrich-Schütz-Straße aufgrund der Corona-Krise zunächst schließen.
Aber den Kopf in den Sand stecken und warten kam für die junge Unternehmerin nicht in Frage. Sie will helfen, und das obwohl sie selbst noch nicht weiß, wie es für ihr Geschäft nach all dem weiter geht. Gemeinsam mit Freundin Jessy näht sie daher Mundschutzmasken, die sie u.a. an verschiedene Einrichtungen im Einzelhandel, Gesundheitswesen sowie Sicherheitsfirmen weitergibt.
Geld wollen die beiden Frauen jedoch nicht dafür haben. “Es geht uns nicht um Profitgier, sondern wir wollen helfen”, sagt Simon, die dankbar über die bisherige Spendenbereitschaft der Menschen ist. ”Die Leinen- oder Baumwollstoffe können einfach vor die Ladentür abgestellt werden. Egal ob bunt, karriert oder einfarbig, wichtig ist nur, dass die Materialien bei 60 Grad waschbar sind”, erklärt Simon. Bisher seien auch schon 350 Mundschutzmasken zusammengekommen. Seit zwei Wochen sitzen die jungen Frauen täglich im Laden mit einem Sicherheitsabstand von 1,50 Metern, ihre Mitstreiterinnen arbeiten von Zuhause aus. Auch Freundin Jessy hilft neben ihrem Vollzeitjob im Einzelhandel ehrenamtlich mit. Von morgens bis abends wird genäht. Dennoch will sie ihrer Freundin Franziska Simon helfen. “Wir nähen gern und wissen ja wofür es ist, das ist die Hauptsache”, sagt sie.
Gleichzeitig betreibt Franziska Simon einen Online-Shop (www.kasuwa.de/shop/eingefaedelt-by-kyle), um die finanziellen Einbußen ein wenig einzudämmen. Die Hoffnung, dass nach der Krise alles wieder gut wird, die bleibt. “Ich will auf jeden Fall weitermachen und es noch einmal versuchen.”

Franziska Simon und Jessy Wächtler nähen täglich Mundschutzmasken aus Stoffspenden. *Foto: Judith Haußе*

Mehr Helden des Alltags aus der Region finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 6 sowie im Internet unter www.wochenendspiegel.de

Fleischerei Nagy GmbH

LIEFERSERVICE

Ab SOFORT ist ihr Einkauf telefonisch, über unsere Webseite per Bestellformular oder via E-Mail möglich.

Bestellungen bis 10 Uhr – Lieferung noch am gleichen Tag
Telefonnummer: 037209 691629

Inhaber A. Nagy | Bahnhofstraße 13a
09439 Amtsberg OT Dittersdorf | **Telefon 037209 691627**
kontakt@fleischerei-nagy.de | www.Fleischerei-Nagy.de

Öffnungszeiten des Ladengeschäfts Dittersdorf:
Mi. 9 - 16 Uhr, Do., Fr. 9 -18 Uhr, Sa. 8 – 13 Uhr
NEU bereits Dienstag 9 – 16 Uhr geöffnet

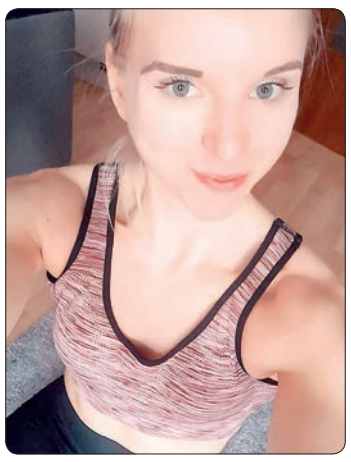
Nie wieder FEUCHTE WÄNDE

- kein Aufgraben
- schnelle Abtrocknung
- günstige Lösung
- Sperrebene unter dem Haus

Ein Einsatz, der sich lohnt: „Unser Verfahren ist preiswert, wirksam, langlebig, wartungsfrei und umweltfreundlich“, sagt Mathias Wiese, Techniker bei Drymat Systeme.

Feuchte Mauern, Salpeter, Schimmel, Modergeruch?

www.drymat.de
Drymat® Systeme
Mauertrockenlegung
ISO 9001
Aktionsrabatt bis 05.05.2020!
Büro Niederwiesa: Telefon 03726 720560



Unsere Redakteurin Judith Haußе hält Sie in Corona-Zeiten fit. Fotos: Privat

BÜROLETTE HÄLT SICH FIT

Von Judith Haußе

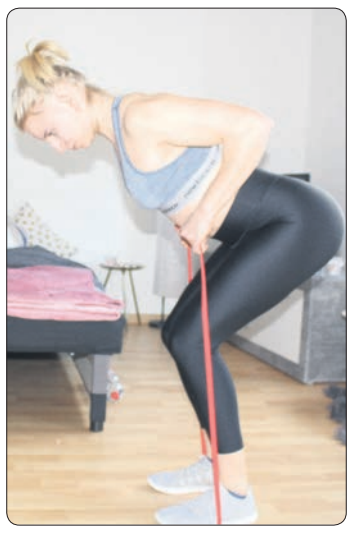
Mich selbst auf die Schultern klopfend blicke ich stolz in den Spiegel: Woche zwei ohne Fitnessstudio ist geschafft und ich lebe noch. Natürlich werden jetzt viele die Augen verdrehen und sagen „Tu nicht so, die Muckibude rennt dir ja nicht weg". Richtig, aber wer wie ich seit fünf Jahren fast täglich in die Körperformfabrik geht, der fühlt sich mit jeder Woche, die er nicht gehen kann, wie ein Drogen-Junkie, der vergeblich auf seinen nächsten Schuss wartet. Na gut, das ist dann doch etwas übertrieben gesagt, aber hat nicht jeder sein Päckchen zu tragen? Ich will damit auch nicht meine Leidenschaft zum Kraftsport mit einer Sucht gleichstellen, aber wenn von heute auf morgen die alltägliche Routine wegfällt, kann es schon zu Entzugserscheinungen kommen. Natürlich renne ich nicht wie von einer Tarantel gestochen durch die Gegend umher - aber wie sagt man so schön, die Hummeln im Hintern machen es einen auch nicht immer leicht. Die bringen sogar eine überzeugte Jogging-Gegnerin dazu, die Laufschuhe anzuziehen und loszurennen - in Zeiten ohne Ausgangseinschränkungen überhaupt nicht denkbar, in Zeiten von Corona, ein Kompromiss.

Gleichzeitig dazu sollte aber der Muskelerhalt dabei nicht auf der Strecke bleiben. Wie das geht, habe ich bereits in der letzten Ausgabe anhand von Alltagsgegenständen, die sich perfekt für ein intensives Krafttraining zuhause eignen, erläutert.

Aber Vorsicht: Nicht für jeden ist eine mit unzähligen Wasserflaschen gefüllte Reisetasche sowie ein dabei um die Beine gespanntes Theraband, ein geeignetes Gewicht. Das Fitnessequipment sollte individuell auf das jeweilige Level abgestimmt sein. Während die einen ihre Muskeln bereits mit einer einzigen Wasserflasche durch Wiederholung bis zur Erschöpfung reizen können, brauchen andere wiederum einen schweren Wasserkasten. Zugegeben, so eine Kiste voll mit Wasser ist nicht ansatzweise das, was ich für gewöhnlich an Gewichten schwinge, aber solang ich nach wenigen Wiederholungen einen Reiz auf meine Muskeln verspüre, kann ich mir sicher sein, dass der Totalschaden nach meiner Fitnessstudio-Abstinenz gering ausfällt. Und noch was für alle, die Angst haben, nach der Corona-Krise alle ihre Muskeln zu verlieren: Es reichen bloß wenige Wochen Fitnessstudio aus, um den sogenannten „Memory-Effekt" in unserem Körper aktivieren zu können. Sprich, unsere Muskeln können sich an ihre damalige Leistung erinnern. Das ist doch mit ABSTAND die hoffnungsvollste Nachricht in diesen Tagen oder?

Die Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe sowie unter www.wochenendspiegel.de

Um die Rückenmuskulatur zu stärken, einfach ein Theraband oder Handtuch schnappen und dieses zwischen beiden Händen gespannt halten. Der Körper befindet sich dabei in Bauchlage, die Beine werden über den Boden gehalten.



Beim beidarmigen Rudern ist der Oberkörper im Holhkreuz und die Knie leicht gebeugt.

Sie haben noch Toilettenpapier übrig? Dann holen Sie sich einfach ein paar Rollen und stapeln diese in der Plank-Position mehrmals zu einem Turm. Quasi als Abwechslung zum Hamstern...

„Im Herzen waren wir dabei"

Niners-Fans kaufen imaginäre Playoff-Tickets - Über 1.600 Karten bereits verkauft

Noch vor einem Monat spielten die Niners vor einer atemberaubenden Publikumskulisse in der heimischen Messe. Foto: Jan Stimpel

Chemnitz. Sachsens beste Korbjäger waren in dieser Saison der unangefochtene Spitzenreiter in der BARMER 2. Basketball Bundesliga ProA. Sie galten als der Topfavorit für die noch auszustehenden Playoffs. Doch mit der dynamischen Entwicklung des neuartigen Corona-Virus nahm auch die Spielzeit der Basketballer ein vorzeitiges Ende.

Vor allem bei den Fans brachte dies viele enttäuschte Gesichter hervor. Hatten die sich doch schon auf spannende Playoff-Duelle ihrer „Orange Army" gefreut. Immerhin wurde die Mannschaft von Chefcoach Rodrigo Pastore am grünen Tisch zum Aufsteiger erklärt.

Doch die richtige Feier mit allem Drum und Dran blieb bislang aus. Niners-Kapitän Malte Ziegenhagen weiß auch warum: „Natürlich sind wir froh darüber, dass nun so entschieden wurde, aber die Art und Weise ist für viele von uns unemotional und weit weg von dem, was die Playoffs in Chemnitz ausgelöst hätten", so Ziegenhagen, der sich nun umso mehr auf eine angemessene Aufstiegsfeier nach der Corona-Krise freut, wie er in einem Statement in den sozialen Netzwerken sagt. „Ich glaube viele Chemnitzerinnen und Chemnitzer wollen gern mit uns gemeinsam den Sprung in die erste Liga feiern."

Doch das Saisonaus brachte nicht nur Team und Fans um die ersehnten Playoffspiele, sondern den Verein selbst auch um wichtige Einnahmen. Deshalb starteten die Niners letzte Woche eine ganz besondere Aktion: Unter dem Motto „PLAYOFFS 2020 – IM HERZEN WAREN WIR DABEI" bietet der Verein eine imaginäre Eintrittskarte an. Bereits über 1.600 Karten wurden seitdem online gekauft. „Ein riesiges Dankeschön all unsere Fans! Die Aktion läuft sensationell gut an", so Niners-Geschäftsführer Steffen Herhold, der sich in diesen Tagen überwältigt zeigt von den 1.640 Tickets (Stand: 1.04.2020), die bereits innerhalb der ersten drei Tage über den virtuellen Ladentisch gingen. Jede Eintrittskarte trägt die Signaturen der Spieler, ist mit dem Namen des Käufers individualisiert und berechtigt auch noch zur Teilnahme an einer großen Verlosung, bei der es Spielbälle mit Originalunterschriften, VIP-Tickets und exklusive Trikots im noch geheimen Design der kommenden Saison zu gewinnen gibt.

Aber eine Bestellung raubte den Verantwortlichen sprichwörtlich dann doch den Atem. Stellvertretend für alle 616 aktuellen Mitglieder des Niners Chemnitz e.V. erwarb ein stiller Gönner gleich 616 Playoff-Karten, die nun ebenfalls individualisiert als „Geschenk" an die Vereinsmitglieder rausgehen.

Und der langjährige Niners-Anhänger setzte dazu aber noch einen drauf. Für jedes weitere Mitglied, das bis zum 30. April neu hinzukommt, wird er ein zusätzliches Playoff-Ticket kaufen, sozusagen als Willkommensgeste und zur Unterstützung der Chemnitzer Basketballer. **jh/pm**

Mitteldeutsche Regiobahn passt ihren Fahrplan an

Region. Die Züge der Mitteldeutschen Regiobahn sind weiterhin im Einsatz, um die Grundversorgung der Bevölkerung im Rahmen einer zuverlässigen Verkehrsdienstleistung sicherzustellen. Aufgrund der stark gesunkenen Fahrgastzahlen und notwendigen Sicherheitsmaßnahmen kommt es jedoch zu Fahrplananpassungen. Um die Corona-Pandemie einzudämmen, wurden daher fast alle Einrichtungen und Geschäfte geschlossen, viele Berufstätige arbeiten von zuhause aus.

Nichtsdestotrotz gibt es eine Vielzahl von Menschen und Berufsgruppen, die auf die Bahn als Verkehrsmittel angewiesen sind. In den Zügen der Mitteldeutschen Regiobahn wurden deshalb alle möglichen Maßnahmen ergriffen, um Fahrgäste und Mitarbeiter vor einer Ansteckung zu schützen. Zu den Maßnahmen gehört allerdings auch die Einstellung des Betriebes der beliebten touristischen Wochenendverbindung zwischen Dresden und Altenberg bis zum 19. April. A

uf der Strecke Dresden – Chemnitz - Zwickau - Hof entfallen, bis auf einen Zug morgens und einen in der nachmittäglichen Hauptverkehrszeit, die Fahrten des RE 3 im Abschnitt Dresden – Zwickau. Als Alternative können die Fahrgäste stündlich die RB 30 nutzen, die ab Zwickau Richtung Hof als RE 3 weiter verkehrt.

Fahrkarten können aus Sicherheitsgründen nicht mehr direkt bei unseren Personalen im Zug erworben werden. Sie erhalten Ihre Fahrscheine im Vorverkauf an den Fahrkartenautomaten oder Kundencentern sowie online.

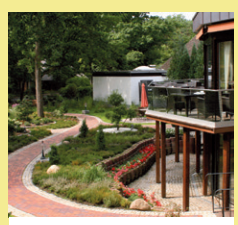
Die MRB-Kundencenter in Chemnitz und Zwickau sind aktuell zu leicht geänderten sowie die Partneragentur in Mittweida zu den gewohnten Zeiten geöffnet. In den MRB-Kundencentern können auch telefonisch Fahrkarten bestellt und auf dem Postwege zugesandt werden. Alle weiteren MRB-Kundencenter und Partneragenturen sind bis auf Weiteres geschlossen. Den detaillierten Fahrplan sowie weitergehende Informationen erhalten Fahrgäste auf der Webseite (www.mitteldeutsche-regiobahn.de) und der 24h-Service Nummer: 0341 / 231 898 288. **pm**

WOCHENENDSPIEGEL LESERREISEN

UNSER OSTER-GESCHENK-TIPP!

sonnenhotels

Sonnenhotel Wolfshof
Naturpark Harz/Wolfshagen
- Halbpension



Sonnenhotel Amtsheide
Lüneburger Heide/Bad Bevensen
- Frühstück

Sonnenhotel Fürstenbauer
Bayerischer Wald/Bodenmais
- Halbpension

Sonnenresort Maltschacher See - Österreich/Feldkirchen
- All-Inklusive ***

Sonnenhotel Feldberg am See
- Meck.-Pomm./Feldberg
- Halbpension **

Sonnenhotel Hoher Hahn
Erzgebirge/Schwarzenberg
- Halbpension

Sonnenhotel Bayerischer Hof
Bayerischer Wald/Waldmünchen
- All-Inklusive ***

Sonnenhotel Hafnersee
Österreich/Keutschach
- Frühstück

** nur in Vor- & Nachsaison / *** in Hauptsaison betr. Mindestaufenthalt 7 Nächte

Verschenken Sie einen Reisegutschein
für eines der acht ausgewählten Hotels.

Sonderpreis für die Leser des WochenENDspiegel:
p. P. im Doppel-/Einzelzimmer
statt € 133,- nur €109,-

3 Tage mit Frühstück, Halbpension- oder All-Inklusive-Verpflegung je nach Wahl des Hotels!

Sie können die Gutscheine bis zum 09.04.2020 bei uns erwerben. Sie erhalten von uns einen Gutschein und können den Termin selbst bestimmen. Die Gutscheine haben Gültigkeit bis zum 30.04.2023 und können jeweils nach Verfügbarkeit (Feiertage ausgenommen) gebucht werden.

Irrtümer, Druckfehler und Programmänderungen vorbehalten.
Sonnenhotels GmbH, Gerhard-Weule-Str. 20, 38644 Goslar

Rufen Sie uns an: 0800 / 77 44 555 (gratis) oder unter: 0 53 21 / 68 55 40 | Buchungs-Code: WEG-2020-OGA | Mail: info@sonnenhotels.de

Bauleute finden Granate am Hartmannplatz

Stadtgebiet. Am Montag wurde bei Bauarbeiten am Hartmannplatz eine Granate aus dem zweiten Weltkrieg entdeckt. Die etwa einen Meter große Granate sei aber nach Angaben der Polizei gefahrenlos und durch den Kampfmittelbeseitigungsdienst abtransportiert worden. **pm**

Künstler bringen Theater in die Wohnzimmer

Chemnitz. Trotz Corona-Krise findet in Chemnitz ein Theater-Leben statt, aber etwas anders: Zuhause im Wohnzimmer, am Schreibtisch oder auf Reisen durch die Welt der Fantasie. Unter #BuehneZuhause bespielen die Künstlerinnen und Künstler mit kleinen Geschichten, individuellen Erlebnissen und Mitmachabenteuern den digitalen Raum und probieren neue Formate aus. So hat beispielsweise Puppenspieler Tobias Eisenkrämer kleine Trickfilme produziert - mit Origami Pinguinen als Hauptdarsteller (www.facebook.com/DieTheaterChemnitz). **pm**

Tafel Chemnitz mit veränderten Öffnungszeiten

Schönau. „Trotz aller widrigen Umstände sind wenige Mitarbeiter der Tafel Chemnitz weiterhin engagiert im Einsatz, damit niemand in unserer Stadt sich abgehängt fühlen muss, weil er die täglichen Lebensmittel nicht kaufen oder auf Grund seiner persönlichen Situation sich nicht ausreichend bevorraten kann“, teilt Christiane Fiedler von der Tafel Chemnitz in dieser Woche mit. Schließlich sollen Lebensmittel auch weiterhin eingesammelt und verteilt werden. Zum Schutz der ehrenamtlichen Mitarbeiter ist ein kleiner Stamm täglich im Einsatz unter größtmöglichen Sicherheits- und Hygienevorkehrungen. Fiedler weiß aber auch: „Kostenintensiver ist die Arbeit geworden, da alle gespendeten Lebensmittel in Tüten verpackt werden, was ansonsten in die mitgebrachten Behältnisse der Kunden geschieht.“ Die Notausgabe der Lebensmittel erfolgt seit Dienstag, dem 31. März verändert: Von Dienstag bis Freitag ist die Lebensmittelausgabe von 10 bis 12 Uhr geöffnet. **jh/pm**

Tierische Herausforderung

Corona-Krise macht auch um Tierheime keinen Bogen

Tierpflegerin Claudia Schäffler sorgt sich um die Katzen im Tierasyl Chemnitz. Die kleine June hat bereits eine neue Familie gefunden. Foto: Judith Haußе

Fortsetzung von Seite 1

Etwa 40 Tiere werden derzeit im Tierasyl Chemnitz versorgt, darunter auch weiterhin Fundtiere. Zwar sei das Futterlager noch gut gefüllt, wie Putsche betont. Doch habe sie eher die Sorge, dass die finanziellen Einnahmen aufgrund der momentanen Lage immer mehr wegbrechen könnten. „Allein für die Tierarztkosten fallen im Monat bis zu 3.500 Euro an. Eine Summe, die wir sonst mit Spenden und Kasseneinnahmen bezahlt haben.“

Aber auch beim Personal gibt es situationsbedingt neue Regelungen. „Aktuell arbeiten alle MitarbeiterInnen im Zwei-Schichten-System, um unsere Samtpfötchen weiterhin versorgen zu können.“ Ihre ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer müssen hingegen unter der Woche zu Hause bleiben, um das Risiko einer potentiellen Ansteckung zu verhindern. „Nur so kann die Tierversorgung und Fundtierverwahrung mit gesunden Mitarbeiterinnen weiter gewährleistet werden“, erklärt Putsche. Um daher ihre Mitarbeiter zu schützen, sollten sich Besucher bereits im Vorfeld auf der regelmäßig aktualisierten Internetseite des Tierasyls (www.tierasyl-chemnitz.de) über den aktuellen Tierbestand informieren. „Wer dann Interesse an einem unserer Tiere hat, den bitten wir um Kontaktaufnahme über Telefon oder per Mail, um Weiteres zu besprechen und ggfs. eine Reservierung vorzunehmen“, so Denise Putsche. die gleichzeitig allen Tierfreunden und Unterstützern weiterhin viel Kraft und Gesundheit in dieser schweren Zeit wünscht. **jh**

Spendenkonto

Wer mit einer Geldspende unterstützen möchte, kann diese auf das Vereinskonto bei der Sparkasse Chemnitz, IBAN DE45 870 50000 3510 0018 41, überweisen.

Wochenmarkt am Rathaus darf wieder öffnen

Zentrum. Nachdem sich die Staatsregierung am Dienstag darauf verständigt hat, dass Wochenmärkte im Freistaat Sachsen ab Mittwoch wieder öffnen dürften, stehen auch in Chemnitz wieder zahlreiche Händler auf dem Markt.

Von 9 bis 16 Uhr bieten die Händler gemäß der neuen Verordnung der Landesregierung ihre Waren an. Sowohl Händler als auch Kunden werden laut Stadt darum gebeten, die aufgrund der Corona-Pandemie notwendigen Abstände einzuhalten und Gedränge zu vermeiden. Gemäß der neuen Verordnung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt zum Schutz vor dem Coronavirus SARS-CoV-2 und COVID-19 (vom 31. März 2020) ist der „Besuch mobiler Verkaufsstände unter freiem Himmel oder in Markthallen für Lebensmittel, selbsterzeugte Gartenbau- und Baumschulerzeugnisse sowie Tierbedarf, sofern durch geeignete Abstände zwischen den Verkaufsständen ein Mindestabstand der Besucher an den Ständen von 2 Metern gewährleistet ist“, erlaubt. **jh/pm**

KOLUMNE

Homeoffice mit Kindern: Es fehlt einfach die Zeit

Ab und an geht´s an die frische Luft. *Foto: Alice Jagals*

Von Alice Jagals

Na, wie geht es Ihnen, liebe Leser, nach der ersten einschneidenden Phase im Corona-Zeitalter? Wie laufen Homeoffice, Homeschooling und das generelle „Homing“? Aber Scherz beiseite. Zum Lachen ist den meisten sicher nicht mehr.

Corona hat es auch bei mir geschafft. Ich durchstöbere das Netz nach Tipps, wie ich meine Kinder beschäftige. Da sind richtig tolle Sachen dabei und ich bin so froh, noch nicht ratlos vor den Knirpsen zu stehen. Denn: Langeweile kann nämlich wahnsinnig kreativ machen. Kleine Denkanstöße reichen da schon. Ach ja? Ach ja!

So suchten wir an frischer Luft einige alte herumliegende Stöcke zusammen. Mit denen haben wir den Busch im Hinterhof zu einer Höhle vergrößert. War das ein Theater, als meine Zweijährige das Buddeln in der Erde für sich entdeckt hat und wir aber zum Abendessen wieder in die Wohnung mussten. Wie schnell dabei doch die Zeit verging. Und hier sind wir wieder beim Problem: Es fehlt einfach die Zeit. Man kann so tolle Sachen basteln, spielen und einfach mal Quatsch machen. Doch es liegt noch Arbeit auf dem Tisch. Nicht nur auf dem eigenen. Auch der Große sollte täglich Schulaufgaben machen.

Man hat plötzlich drei Jobs auf einmal: Redakteurin, Lehrerin und Erzieherin. Mamasein ist ja selbstverständlich. Doch zum Schreiben und Telefonieren brauche ich durchaus Ruhe, damit ich den Faden nicht verliere. Ich bin kein Freund von vielen Pausen. Ich ziehe lieber durch. Homeoffice bin ich gewohnt. Aber eben ohne die Kinder. Doch so ist es einfach nur schwer zu schaffen, das eigene Kind jeden Tag vier bis fünf Stunden zu beschulen und nebenbei zu arbeiten und die kleine Knirpsin bei Laune zu halten.

„Schön“ seit dieser Woche ist allerdings, dass nun auch der Papa mit anpacken kann. Er muss jetzt ebenfalls zuhause bleiben. Trotzdem: Es sind alle da. Die Kinder wissen, wo Mama ist und die muss nun einige Pausen einlegen.

GUTBETREUT

AUCH IN KRISENZEITEN

Helfen in schwieriger Situation

Derzeit ist es nötig, die Maßnahmen zum Schutz vor dem Corona-Virus auch in unserem Seniorenzentrum durchzusetzen. Unsere Bewohner dürfen keine Besuche empfangen. Das ist ein gewaltiger Einschnitt für die Menschen.

Maria Breitfeld, Hausleiterin Azurit Brühl Chemnitz. Foto: Aulich-Biniok

Auch wenn telefonische Kontakte rege genutzt werden, sie ersetzen keine persönliche Begegnung. Wir bitten dennoch um Verständnis bei Pflegebedürftigen und Angehörigen gleichermaßen. Sie können sicher sein, die Pflegebedürftigen werden bei uns liebevoll und kompetent umsorgt.

Ein ganz besonderes Dankeschön an dieser Stelle an alle unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auch in der gegenwärtigen Situation besonnen und zuverlässig ihren Dienst tun.

WIR HALTEN ABSTAND
WIR HALTEN ZUSAMMEN

Es sind die Geringverdiener

Helden des Alltags:

Jetzt kommt es auf die an, die sonst in den meisten Medien kaum eine Rolle spielen. Auf Menschen, die sogar hin und wieder belächelt werden. In der Corona-Krise sind die Geringverdiener die Helden des Alltags. Das belegt eine neue Grafik. Foto: AOK

Region. Sie führen ein Leben im Schatten der Scheinwerfer, werden im Alltag kaum wahrgenommen. Wer achtet schon auf die Putzfrau, den Müllmann, die Verkäuferin, die Schwester in der Arztpraxis. In der Corona-Krise treten die Alltags-Helfer ins Licht, werden von heimlich zu gesehenen Helden.

Die Beobachter von Statista.com haben sich genau angesehen, welche Einkommen die Alltags-Helden haben. Redakteur Mathias Brandt: "Während viele Menschen wegen des Corona-Ausbruchs zu Hause bleiben müssen, halten sie die Gesellschaft am Laufen: KrankenpflegerInnen, KassiererInnen oder BerufskraftfahrerInnen. Gehalt.de hat sich angeguckt, was Menschen in diesen und anderen systemrelevanten Berufen eigentlich verdienen. Aus dieser Aufstellung haben wir uns die herausgegriffen, die tendenziell – trotz der Bedeutung ihrer Arbeit – nicht zu den Besserverdienenden gehören"

Das bestätigt auch der Geschäftsführer von Gehalt.de: „Beschäftigte im Einzelhandel gehören zu den Geringverdienern und arbeiten oft nah an der Mindestlohngrenze – obwohl sie einer hohen Belastung ausgesetzt sind. Auch in der Pflege oder der Logistik sind die Gehälter oft übersichtlich. Dabei sind das die Menschen, die in der aktuellen Krise unsere Versorgung sicherstellen." Ein Problem, dass auch die Schwarzenberger SPD-Landtagsabgeordnete Simone Lang kennt. Die gelernte Krankenschwester ruft zur gegenseitigen Rücksichtnahme und Respekt auf. „Frauen und Männer im Gesundheits- und Pflegebereich leisten gerade Herausragendes. Wir alle sollten ihnen mit Dank und Respekt begegnen. Es sind die sozialen Berufe, die unsere Gesellschaft am Laufen halten. Und das nicht nur in Krisenzeiten. Das sollten wir immer und nicht nur jetzt berücksichtigen und den Berufen mit mehr Wertschätzung begegnen: Mit einer fairen Bezahlung und besseren Arbeitsbedingungen." **pm**

Haupteingang am DRK Krankenhaus neu organisiert

Rabenstein. Das DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein hat inzwischen seine Maßnahmen zur Eindämmung der dynamischen Entwicklung des Corona-Virus angepasst.

Hierfür wurde vor allem der Haupteingang neu organisiert.

Es gilt:

1. Alle Nebeneingänge und die Haupteingangstür bleiben verschlossen. Alle, die Einlass begehren, müssen die Klingel am Haupteingang benutzen.

2. Ab sofort gibt es einen Türkoordinator. Dieser wird an den Wochentagen den Einlass von 7 bis 18:00 Uhr und am Wochenende von 8 bis 18 Uhr regeln.

3. Durch den Türkoordinator werden Patienten inklusive Begleitpersonen einzeln ins Haus gelassen.

4. Weiterhin ist der Aufenthalt von Begleitpersonen und/oder Abholpersonen (Abholer/Taxifahrer) im Foyer nicht gestattet, lediglich die entlassenen Patienten dürfen dort auf den Abholer warten.

5. Die Eingangstüren zu den Ärztehäusern bleiben bis auf Weiteres von 7 bis 19 Uhr geöffnet. **pm**

Entlastung für Selbstständige

Chemnitz. Selbstständige, die aufgrund der Corona-Krise erhebliche Einnahmeeinbußen hinnehmen müssen, können bei der BARMER ab sofort einfach und unbürokratisch die Reduzierung ihrer Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge beantragen. „Die BARMER möchte mit dem vereinfachten Verfahren zur Beitragsreduzierung die finanzielle Situation betroffener Selbstständiger entschärfen", erklärt Alexander Spenke, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Chemnitz. Dass der GKV-Spitzenverband hierzu verbindliche Regelungen für alle Krankenkassen festgelegt habe, um die Selbstständigen zu entlasten, sei sehr zu begrüßen.

Antrag auf Beitragsreduzierung erheblich vereinfacht:

Zur Reduzierung der Beiträge reiche ein formloser Antrag. Dieser müsse lediglich eine entsprechende schriftliche Erklärung enthalten, dass der Gewinneinbruch mindestens 25 Prozent betrage und auf die Corona-Krise zurückzuführen sei. Außerdem müssten die zukünftigen Einnahmen geschätzt werden. Der bisher obligatorische Vorauszahlungsbescheid des Finanzamtes sei für eine Reduzierung der Beiträge bis auf Weiteres nicht mehr zwingend erforderlich. Die Anträge auf Beitragsreduzierung von Selbstständigen würden somit aufgrund der besonderen Situation erheblich vereinfacht.

Unternehmen, die sich in Liquiditätsengpässen befänden und bereits Hilfen aus dem Maßnahmenpaket der Bundesregierung wie Kurzarbeitergeld, Fördermittel und Kredite der Kreditanstalt für Wiederaufbau beantragt hätten, könnten ihre Beiträge außerdem mit vereinfachten Anträgen stunden lassen. Diese Regelung gelte zunächst bis zum 30. April 2020.

Alle Infos zur Corona-Pandemie: www.barmer.de/a005172

„Sofort Hilfe angeboten"

Chemnitz nimmt Corona-Patienten aus Südtirol auf

Fortsetzung von Seite 1

Bereits am vergangenen Freitag habe Sachsens Landesregierung angefragt, ob es die schwer erkrankten Patienten übernehmen könne, wie das Krankenhaus am Montag mitteilte. „Da wir derzeit die Kapazitäten haben, haben wir sofort unsere Hilfe angeboten", sagt Prof. Dr. Ralf Steinmeier, stellvertretender Ärztlicher Direktor. „Auf diese Weise können wir den italienischen Kollegen helfen. Und zugleich können sich die Teams im ärztlichen und pflegerischen Bereich in diesen sehr speziellen Situationen auf den Umgang mit beatmungspflichtigen Covid-19-Patienten einstellen", so Steinmeier weiter. Insgesamt wurden im Freistaat Sachsen bislang acht schwer an Covid-19 erkrankte Patienten aus Italien zur Behandlung untergebracht. Neben dem Klinikum Chemnitz helfen Kollegen aus Krankenhäusern in Leipzig und Dresden.

Mit Inkraftsetzung der Betriebsvereinbarung Pandemiefall am Klinikum ist es unter anderem leichter möglich, dass im Bedarfsfall Dienstpläne geändert sowie Mehr- und Überstunden geleistet werden. Foto: Cindy Haase/Archiv

Bereits frühzeitig wurden im Klinikum Chemnitz die Arbeitsabläufe an eine erwartet hohe Zahl an stationär zu behandelnden Covid-19-Patienten angepasst: Beispielsweise wurde die Zahl der Intensivbetten auf 112 erhöht, alle mit Beatmungstechnik ausgestattet. Bis zu 33 weitere bisherige Überwachungsplätze sind sehr kurzfristig als Beatmungsbett aufrüstbar. Der Einsatz von Schutzbekleidung am Haus wurde definiert, um sowohl dem Bedarf als auch den kritischen Lieferengpässen Rechnung zu tragen.

Elektive Behandlungen wurden nach medizinischen und ethischen Gesichtspunkten priorisiert, um räumliche und personelle Aufnahme-, Überwachungs- und Beatmungskapazitäten sowie die Möglichkeiten der Isolierung zu sichern und auszubauen. So sind aktuell am Standort Küchwald zwei isolierte Häuser komplett sowie in weiteren Häusern spezielle Stationen auf die Aufnahme von Covid-19-Patienten vorbereitet. **jh/pm**

Alippi SEIT 1877 GmbH
Ein starker Partner in Ihrer Nähe! Sachsen | Thüringen | Sachsen-Anhalt | Brandenburg
» Rehatechnik » Orthopädietechnik » Orthopädie-schuhtechnik » HomeCare
» Sanitätsfachhandel » Kinder-Reha » Medizintechnik

Sie sind **(Kinder-)Krankenschwester/-pfleger,**
arbeiten selbstständig und flexibel, besitzen Teamgeist, Kommunikationsstärke und Einsatzbereitschaft?
Und Sie suchen eine neue Herausforderung in einem jungen, motivierten Team in **unserem Kinderversorgungszentrum?**
Dann sind Sie die/der Richtige!

Ihre Aufgaben:
» Sie beraten vor Ort die für das individuelle Wohl des Kindes geeigneten medizinischen Produkte und liefern diese anschließend aus
» Sie sind erster Ansprechpartner für Eltern und deren hilfsbedürftige Kinder in den Bereichen:
- enterale/parenterale Ernährung
- Stoma- / Wund- und Inkontinenzversorgung

Unser Angebot:
» Arbeiten in einem jungen, motivierten Team
» kein Schichtbetrieb sowie arbeiten an Wochenenden und Feiertagen
» familienfreundliche Arbeitszeitmodelle durch selbständige Terminplanung
» Nutzung eines Dienstfahrzeuges
» Schulungen und Weiterbildungen werden vollständig übernommen
» betriebliche Altersvorsorge

Haben Sie Interesse, unser Team zu verstärken?
Dann senden Sie bitte Ihre kompletten Bewerbungsunterlagen an:
Alippi GmbH, Hr. Domin, Leipziger Straße 160, 08058 Zwickau oder
via E-Mail an: bewerbung_reha@alippi.de

Selbstverständlich behandeln wir Ihre Bewerbung vertraulich.

www.alippi.de

SENIOREN

LEBENSQUALITÄT DURCH DIE HILFE ANDERER

Gute Pflege auch in Zeiten des Coronavirus

Bundesgesundheitsminister bei der Vorstellung des Maßnahmenpakets für Pflegeeinrichtungen

Pflegekräfte sollen besser entlastet werden. *Foto: pexels.com*

„Pflege kann nicht jeder. Pflege ist kein Beruf wie jeder andere“, sagte Bundesgesundheitsminister Jens Spahn bei der Vorstellung des Maßnahmenpakets. Gerade in diesen Zeiten, um die Arbeitsbelastung der Pflegekräfte zu reduzieren, sollen sie von nicht unbedingt notwendigen Formen der Bürokratie entlastet werden. „Wir haben uns auf ein Programm verständigt, das dazu beitragen wird, dass gute Pflege auch in Zeiten von Corona möglich ist“, so Spahn. Unter anderem folgende Maßnahmen sieht das Programm vor:

1. Der Pflege-TÜV wird bis Ende September 2020 ausgesetzt

Werden die Pflegekassen über Missstände in Einrichtungen informiert, finden jedoch weiterhin anlassbezogene Prüfungen statt.

2. Keine körperliche Untersuchung zur Einstufung von Pflegebedürftigen

Bis September werden Pflegebedürftige nach Aktenlage und einem Gespräch per Telefon oder Video begutachtet und eingestuft.

3. Personal der Medizinischen Dienste unterstützt Pflegeeinrichtungen

Damit wird die Möglichkeit geschaffen, Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser mit zusätzlichem Personal zu entlasten.

4. Weniger persönliche Besuche von Pflegediensten bei Pflegegeldbeziehern

Pflegedienste sind gesetzlich verpflichtet, Bezieher von Pflegegeld in regelmäßigen Abständen zu beraten und zu prüfen, ob die Pflege zu Hause gewährleistet ist. Diese verbindlichen Besuche werden ausgesetzt.

Beratungsgespräche, sofern gewünscht, sind weiterhin möglich - idealerweise telefonisch, digital oder per Video.

5. Meldepflicht von Corona-Infektionen in Pflegeheimen

Haben sich Bewohner oder Pflegekräfte in Pflegeheimen mit dem Coronavirus angesteckt, ist das der Pflegekasse zu melden.

6. Aussetzen des Personalschlüssels in der Pflege

Einrichtungen können ihren Betrieb aufrechterhalten, auch wenn weniger Pflegefachkräfte als gesetzlich vorgesehen zur Arbeit kommen können. Die Vergütung der Heime wird nicht gekürzt.

7. Ausgleich von Einnahmeausfällen durch die Pflegekasse

Coronabedingte Kosten oder Einnahmeausfälle werden zu Lasten der Pflegekasse ausgeglichen. Pflegebedürftige werden nicht mit Kosten belastet. Eine entsprechende gesetzliche Grundlage wird auf den Weg gebracht. **pm**

Schutz muss sein

Seit März gilt in Deutschland eine Impfpflicht gegen Masern. Für andere Erkrankungen gibt es trotz ihrer Brisanz noch keine Verpflichtung. Gegen was man sich wann impfen lassen sollte, empfiehlt in Deutschland die Ständige Impfkommission (STIKO), mehr dazu unter www.impfen.de. Für Babys sind in den ersten zwei Lebensjahren Impfungen gegen 13 Krankheiten vorgesehen, für Jugendliche zusätzlich der HPV-Schutz. Erwachsene sollten an Auffrischimpfungen für Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten denken. Letzterer wird leider oft vergessen, obwohl Keuchhusten insbesondere für Senioren und Säuglinge gefährlich werden kann. Jeder sollte deshalb bei der nächsten Tetanusimpfung auch daran denken. Senioren wird außerdem zum Schutz gegen Lungenentzündung, Gürtelrose und Grippe geraten. **djd/pt**

Bei älteren Menschen wird das Immunsystem schwächer. Senioren sollten deshalb gut auf ihren Impfschutz achten, etwa gegen Pneumokokken, Grippe, Gürtelrose und Keuchhusten. Foto: djd/GlaxoSmithKline/Shutterstock/Liderina

SCHON GEWUSST?

Der Sächsische Pflegerat (SPR) empfiehlt zum Eigenschutz und zum Schutz anderer:

1. Niesen und husten in die Armbeuge oder in ein Taschentuch (dieses ist anschließend zu entsorgen)

2. Hände vom Gesicht fernhalten Abstand halten zu Menschen mit Husten, Schnupfen oder Fieber (auch mit Blick auf die anhaltende Grippe- und Erkältungswelle)

3. Vermeiden von Berührungen (z.B. Händeschütteln und Umarmungen)

4. Regelmäßiges und ausreichend langes Händewaschen (mind. 20 Sekunden) mit Wasser und Seife

Pflege mit Herz – Wir sagen Danke!

Das Coronavirus hat unseren Alltag im Griff und das öffentliche Leben ist eingeschränkt. Dank unseres unermüdlichen Teams sind wir mit Herzblut und fachlicher Kompetenz dennoch weiterhin für unsere Patienten im Einsatz.

Die Anforderungen sind für die im Gesundheitswesen arbeitenden Menschen aufgrund der erhöhten hygienischen Schutzmaßnahmen nun zusätzlich gestiegen. Auch für die Häusliche Krankenpflege Anett Friedel hat es höchste Priorität, sowohl die von uns betreuten Patienten als auch alle Mitarbeiter vor dem Virus zu schützen.

Diese besondere Situation verlangt von allen Pflegekräften, Pflegehelfern, Hauwirtschaftlern und den Mitarbeitern unseres eigenen Fahrdienstes viel Kraft und Energie ab.

Ich möchte meinem gesamten Team einen großen Dank und höchste Anerkennung gegenüber allen „Helden des Alltags“ aussprechen. Ein Dank gilt ebenfalls unseren Klienten, die seit Jahren auf unsere Pflege- und Serviceleistungen bauen!

Anett Friedel – Inhaberin der Häuslichen Krankenpflege Anett Friedel

WIR SAGEN DANKE

„Die Geschäftsführung des Pflegedienstes Schwester Renate möchte der Leiterin des Pflegedienstes, Andrea Winter und ihrem tollen Team einen großen Dank aussprechen.

Die Wertschätzung gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, welche momentan unter erschwerten Umständen weiterhin die uns anvertrauten Menschen in ihrem Zuhause pflegen und betreuen.

Ohne den Einsatz unseres Team würden Mitmenschen, die auf Hilfe angewiesen sind, nicht mehr selbstbestimmt daheim leben können. Danke!“

Corona-Virus:Unterstützung von Krebspatienten und Angehörigen durch neues Tele-Beratungsangebot

Um die Information, Beratung und Betreuung von Krebspatientinnen und -patienten und ihren Angehörigen trotz der sich dynamisch entwickelnden Herausforderungen bezüglich der Corona-Krise zu sichern, bietet die Sächsische Krebsgesellschaft e.V. nun neben der telefonischen Beratung auch eine Videoberatung über die kostenlose Videotelefonie-Software Skype an. Unter www.skg-ev.de/beratung können Betroffene und Angehörige die Beraterinnen und Berater der Sächsischen Krebsgesellschaft e.V. per Videochat erreichen. Hier erhalten sie kompetente Information, praktische Unterstützung und fundierte Beratung, eingebettet in Verständnis und Fürsorge. Und alles, ohne die eigene Wohnung verlassen zu müssen. In Notfällen ist –nach Voranmeldung –natürlich auch noch eine persönliche Beratung in Zwickau oder Glauchau möglich.

Mehr Informationen erhalten Sie unterwww.skg-ev.de

Hintergrund zur Sächsischen Krebsgesellschaft

Der Sächsische Krebsgesellschaft e.V. verfolgt das Ziel, alle Bestrebungen zur Bekämpfung von Krebskrankheiten zu fördern. Als wissenschaftliche Fachgesellschaft mit sozial-und gesundheitspolitisch breit gefächertem Spektrum ist sie Partner aller in der Krebsbekämpfung tätigen Institutionen, Organisationen und Vereinen sowie von an Krebs erkrankten Menschen. **pm**

Mehr Geld für barrierefreies Wohnen

Wohnungsanpassung fördert Eigenständigkeit

Region. Barrierefreies Wohnen ist wichtig, wenn es um die Benutzung von Rollstühlen geht. Im Mittelpunkt steht dabei die weitestgehende Beseitigung von Hindernissen und Stolperfallen in den eigenen vier Wänden.

Besonders im Hinblick auf ältere und behinderte Menschen bietet die Wohnraumanpassung Vorteile, wenn dadurch die Lebensqualität und die Eigenständigkeit der betroffenen Person nachhaltig gefördert werden kann. Zur erforderlichen Umgestaltung der Wohnung oder des Hauses können zum Beispiel gehören:

Entfernen von Türschwellen, ebenerdiger Einstieg in Dusche und Badewanne, Bewegungsmelder für Innenbeleuchtung, Installieren eines Hausnotrufs und die Höheneinstellung der Arbeitsflächen.

Auch die Sicherung von Elektrogeräten, rutschsicherer Fußboden und große Flächen gehören mit dazu. Unabhängig von der Pflegestufe zahlt die Pflegekasse auf Antrag bis zu 2.557 Euro als Zuschuss für jene Anpassungsmaßnahmen, die die ambulante Pflege ermöglichen oder erleichtern, beziehungsweise die den Pflegebedürftigen wieder in die Lage versetzen, sich (weitestgehend) selbst zu versorgen. In diesem Zusammenhang wird auch ein Eigenanteil erhoben, der sich nach dem Einkommen des pflegebedürftigen Menschen richtet. Nach einem ersten Zuschuss für entsprechende Umbaumaßnahmen, wie etwa die Verbreiterung von Türrahmen, den Einbau eines Treppenliftes oder die Umgestaltung des Badezimmers, kann zu einem späteren Zeitpunkt ein weiterer Zuschuss gewährt werden, falls die Pflegesituation neuerliche Umbaumaßnahmen notwendig erscheinen lassen.

pm/uw

Häusliche Pflege & Betreuung

Unser tolles Team sucht Sie –

Exam. Altenpfleger (w|m|d)
und **Pflegehelfer LG1** (w|m|d)

in Voll- oder Teilzeit oder als Minijober

Und wir bieten Ihnen mehr:
- Attraktive Vergütung und steuerfreie Zuschläge
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Familienfreundliche und flexible Arbeitszeiten
- Eine strukturierte Einarbeitung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Regelmäßig Mitarbeiterfrühstück

Ich freue mich auf Ihren Anruf.
Andrea Winter, Tel. 03 71 - 21 72 05
Bruno-Granz-Str. 70 • Chemnitz • info@schwester-renate.de

www.schwester-renate.de

Häusliche Krankenpflege
ANETT FRIEDEL
info@betreuung-mit-herz.de
Bergstraße 39 09113 Chemnitz
0371 - 33 67 610 0371 - 33 67 611
• Beratung und Betreuung
• Grundpflege • Behandlungspflege
• Hauswirtschaftliche Leistungen und private Dienste
0371 - 33 67 610

Fahrdienst
ANETT FRIEDEL
service@fahrdienst-friedel.com
Bergstraße 43 09113 Chemnitz
0371 - 27 23 53 30 0371 - 27 23 43 08
• Rollstuhlfahrten • Fahrten zu Ärzten
• Abholung mit Rollstuhl oder Tragestuhl
• Mitnahme von Begleitpersonen zu Terminen
• Beförderung mit Krankentransportschein möglich
0371 - 27 23 53 30

PREMIUM PFLEGE
IHR AMBULANTER PFLEGEDIENST im Heckert-Gebiet
Grundpflege • Behandlungspflege • Hauswirtschaft
Wir haben noch **FREIE KAPAZITÄTEN!!!** – Rufen Sie uns gern an!
Premium Pflege GmbH
Str. Usti nad Labem 5
09119 Chemnitz
0371 4816 9030
info@premium-pflege.eu
www.premium-pflege.eu

Unsere Helden des Alltags

Sie erledigen trotz Corona ihre Jobs - und wir sagen: DANKE

Chemnitz. Sie sind Verkäuferinnen, Krankenschwestern, Ärzte oder Busfahrer. Menschen, die auch in der aktuell schwierigen Zeit ihren Job machen; Helden des Alltags, die im WochenENDspiegel zu Wort kommen und bei denen wir uns bedanken.

Die Durstlöscher

Einkaufen – das normalste auf der Welt. In Corona-Zeiten sieht das allerdings anders aus. Vor allem ältere Menschen und Kranke haben Angst in die Supermärkte zu gehen, andere wiederum können nicht gehen, sind im Home-Office und müssen gleichzeitig auf die Kinder aufpassen. Und dann auch noch schwere Getränkekisten schleppen?

Für André Schön und sein Team vom Chemnitzer Lieferservice DURST kein Problem, sondern Alltag: Die Getränkekästen werden bis an die Haus- oder Wohnungstür gestellt, klingeln und beim Zurückgehen zum Lieferwagen noch auf der Treppe ein kurzes „Dankeschön" des Kunden durch das Treppenhaus hallen hören und schon geht es wieder hinters Steuer zur nächsten Bestellung.

Pro Tour ca. 20 Kunden bei bis zu 3 Touren am Tag werden vom Lieferservice DURST aus Grüna in der aktuellen Lage mit Getränken versorgt. Zu den Kunden zählen sowohl private Haushalte als auch ganze Bürokomplexe. Und Durst haben die Leute auch in Corona-Zeiten, weiß André Schön. „Das meiste, was wir seit Corona ausgeliefert haben, waren sicher so etwa um die 12-16 Kästen", verrät er.

Und mit diesem Lieferdienstkonzept trifft DURST gerade jetzt mehr denn je den Nerv der Zeit. „Von der Bestellung bis hin zur Zahlungsart läuft alles digital und kontaktlos ab. Die Menschen können bequem von daheim aus, per App oder auf unserer Webseite ihre Bestellung aufgeben und den Lieferzeitraum (60 Minuten Zeitfenster) selbst bestimmen", erklärt Schön. „Wir sind zwar noch ein junges Unternehmen, doch gerade jetzt merken wir, dass unser Konzept ein großer Vorteil sein kann."

Doreen Fritzsche sorgt mit ihrem Team in der Getränkewelt-Filiale in Grüna täglich für volle Kästen. *Fotos (2): Judith Hauße*

André Schön sorgt mit seinem DURST-Team für eine reibungslose Getränke-Versorgung bis an die Haus- oder Wohnungstür.

Wenn es um die ausreichende Versorgung mit Getränken geht, sind auch sie weiterhin für ihre Kundinnen und Kunden da: das Team der Getränkewelt-Filiale in Grüna kümmert sich täglich um einen reibungslosen Verkauf von alkoholfreien sowie alkoholischen Getränke für die Menschen der Region. „Das wird auch so bleiben", wie Verkäuferin Doreen Fritzsche betont. „Dreimal in der Woche bekommen wir neue Ware. Die Kunden brauchen sich daher keine Sorgen darum machen, dass es bald nichts mehr gibt."

Vor allem Wasser und Bier seien aktuell in größeren Mengen nachgefragt. Zwar seien die Umsätze zu Beginn der Krise nach oben gestiegen, glichen fast schon den Verhältnissen des Weihnachtsgeschäftes, wie Fritzsche sagt. Doch von Hamstereinkäufen sei die Chemnitzer Filiale bislang verschont geblieben, erklärt sie. „Es gibt dazu auch keinen Grund", so Fritzsche.

Doch damit das auch so bleibt, hat sie allerdings eine Bitte. „Brauereien und Brunnen müssen weiterhin für Nachschub sorgen können. Deshalb ist es wichtig, dass die Kunden ihr Leergut wieder zu uns schaffen", appelliert sie. Bisher habe dies, wie sie erzählt, bei allen Kunden ohne Probleme geklappt. „Inzwischen ist es nur wichtiger denn je geworden", betont Doreen Fritzsche, die weiß, was das gesamte Verkaufsteam täglich leistet. „Das Wohlergehen der Kundschaft und Mitarbeiter bleibt höchste Priorität, weswegen Solidarität und die Einhaltung der Hygieneregeln weiterhin an oberster Stelle stehen." **jh**

Der Mittelstand schlägt Alarm

Region. Die Corona-Krise trifft die Wirtschaft. Hotels und Gaststätten bleiben geschlossen, Lieferketten wurden unterbrochen, die Reisefreiheit eingeschränkt, Kurzarbeit bestimmt das Bild.

Gleichzeitig verkünden Politiker in Pressekonferenzen und Talk Shows umfangreiche Rettungsschirme. Rene Lang, der Chef des Reiseunternehmens LANG Reisen: „Leider kommt beim Mittelstand nichts an!" Auch die Aussagen der Politik auf die bereits vielfach gestellten Anfragen reichen von nebulös bis nichtssagend. So wird immer wieder auf die verabschiedeten Programme der Förderbanken verwiesen. Lang: „Diese treffen aber auf die Unternehmen auf Grund ihrer Größe nicht zu oder sind inhaltlich am Bedarf vorbei orientiert."

Am 27. März riefen die drei Unternehmer Ulrike Schröder, Schuhorthopädietechnik Schwarzenberg, Marco Ullmann, Reisebüro Ullmann Schwarzenberg sowie René Lang, LANG Reisen die Initiative „Der vergessene Mittelstand" ins Leben. Schnell schlossen sich fast 30 Unternehmen mit über 1000 Mitarbeiter in der Region an. Sie stehen dabei exemplarisch für eine Vielzahl unterschiedlichster Branchen und verdeutlichen, dass die komplette Bandbreite des Mittelstandes von den Hilfsmaßnahmen der Politik nicht berücksichtigt wird. Dazu zählen Autohäuser ebenso wie Hotels- und Beherbergungsbetriebe, IT- Dienstleister, Speditionen, Modegeschäfte, die Möbelindustrie, Friseure und Baubetriebe, das Handwerk ebenso wie Dienstleister. Sie alle stellten bis vor einigen Tagen das Rückgrat der regionalen Wirtschaft dar. Zahlten Steuern vor Ort, stellten Ausbildungsplätze zur Verfügung und unterstützten örtliche Vereine.

Für die eingeleiteten Maßnahmen zum Schutz der Bevölkerung besteht ausnahmslos vollstes Verständnis und auch die Unterstützung, durch den Verzicht auf die eigene Geschäftstätigkeit die Verbreitung der Virus- Pandemie so gut wie möglich einzudämmen. Allerdings erwarten sie auch die notwendige Unterstützung, ihre Unternehmen ebenfalls durch die Krise führen zu können.

Der aktuell angebotene KfW- Kredit stellt für die meisten von Ihnen das falsche Mittel dar, da man von Krediten bereits genug bedienen müsse. Zudem müssten Sicherheiten geleistet werden, die gerade in Dienstleistungsunternehmen nicht in ausreichender Höhe vorhanden sind und Kreditraten innerhalb von vier Jahren bedient werden, welche nur schwer zu erwirtschaften sind.

Das eine einheitliche Lösung nicht möglich sein wird, da die Herausforderungen in jeder Branche unterschiedlich sind, darüber herrscht Einigkeit. Man erwartet von der Landes- und Bundespolitik in Anlehnung an die Forderungen der jeweiligen Verbände und Branchenvertreter schnelle unbürokratische Soforthilfen, zugeschnitten auf die jeweilige Unternehmensgröße, eine Haftungsfreistellung von 100 Prozent, sowie die Vergabe von langfristigen zinsgünstigen Krediten orientiert am derzeitigen Kapitalmarkt vergleichbar dem ERP Programm. Dabei wären realistische Rückzahlungszeiträume von 15- 20 Jahren und eine individuelle Tilgungsfreistellung von bis zu 7 Jahren möglich. Das, so die Unternehmen würde nicht nur dazu beitragen, den aktuellen Liquiditätsengpass durchzustehen, sondern gleichzeitig auch eine Zukunftsperspektive ermöglichen.

Den kompletten Beitrag finden Sie unter www.wochenendspiegel.de

Medizin

ANZEIGE

Das Immunsystem clever unterstützen

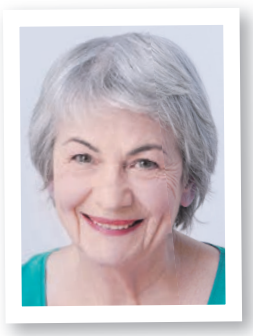
In der kälteren Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert, wenn Viren und Erkältungen lauern. Ein Nahrungsergänzungsmittel (Kijimea Immun) begegnet dem auf clevere Weise: Es enthält drei spezifische Mikrokulturen für den Darm sowie Vitamin D zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems. Das zusätzlich enthaltene Riboflavin trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zur Reduktion von Müdigkeit und Abgeschlagenheit bei. Unsere Redaktion empfiehlt Kijimea Immun – für Erwachsene und Kinder.

Für Ihren Apotheker:
Kijimea Immun
(PZN 05351052)

www.kijimea.de

Schwindelbeschwerden

„Dieses Mittel ist ein Segen für mich!"



Schwindelbeschwerden sind eine Volkskrankheit: Millionen Menschen leiden täglich darunter. Zahlreiche Betroffene schwören bei Schwindelbeschwerden auf ein natürliches Arzneimittel.

Schwindelbeschwerden: oft ein Altersproblem

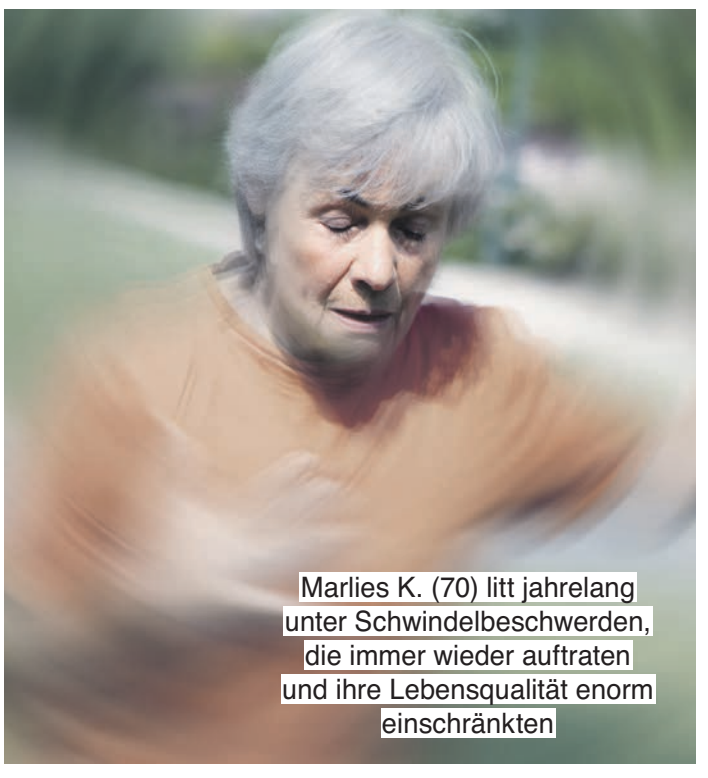
Schwindelbeschwerden und deren Begleiterscheinungen, wie z. B. Übelkeit oder Kopfschmerzen, sind vor allem im Alter weit verbreitet. Oft schränken sie den Alltag und die Lebensqualität von Betroffenen stark ein. Treten Schwindelbeschwerden akut und plötzlich auf, sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die gute Nachricht: Bei den meisten Formen von Schwindel kann ein rezeptfreies Arzneimittel (Taumea, Apotheke) wirksam helfen.

Viele Betroffene begeistert von Taumea

Zahlreiche Betroffene berichten von ihren positiven Erfahrungen mit dem natürlichen Arzneimittel Taumea. So erzählt beispielsweise Marlies K., die seit Jahren unter Schwindel leidet: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half wirklich, bis eine Bekannte mich auf Taumea aufmerksam machte. Seit ich Taumea Tropfen habe, ist wieder Normalität in mein Leben eingekehrt und ich habe dieses Problem nun gut im Griff!" Das Fazit der Anwenderin: „Dieses Mittel ist ein Segen für mich."

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindel

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex, der aus zwei natürlichen Arzneistoffen besteht: Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus ist ein altbewährter Wirkstoff, der gemäß dem Arzneimittelbild die Schwindelbeschwerden lindern kann. Gelsemium sempervirens ist ein aus der Wurzel einer Jasmin-Pflanze gewonnener Arzneistoff, der laut Arzneimittelbild Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit bekämpft.



Marlies K. (70) litt jahrelang unter Schwindelbeschwerden, die immer wieder auftraten und ihre Lebensqualität enorm einschränkten

„Seit ich Taumea Tropfen habe, ist wieder Normalität in mein Leben eingekehrt."

Taumea ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Die natürlichen Arzneitropfen sind gut verträglich – Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Die Vorteile von Taumea auf einen Blick:

- Schnelle Wirksamkeit durch die direkte Aufnahme der Taumea Tropfen über die Schleimhäute.
- Keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen.
- Taumea kann bei Schwindelbeschwerden und den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit wirksam helfen.

Der Geheimtipp bei Schwindelbeschwerden

Für Ihren Apotheker:
Taumea
(PZN 07241184)

Erfahrungsberichten nachempfunden. Die Wirkung ist von individuellen Faktoren abhängig. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, persönliche Daten geändert

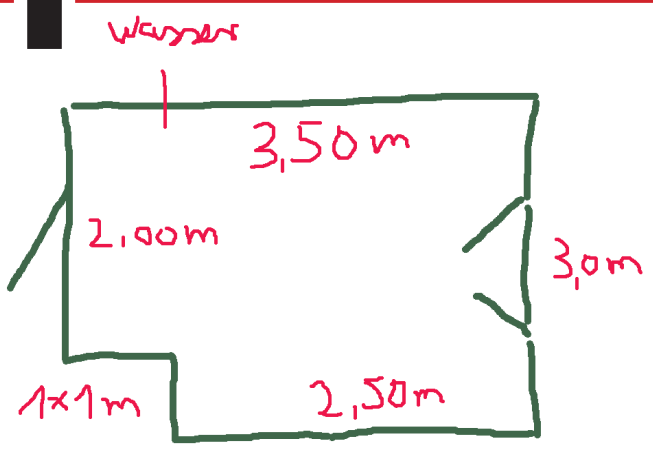
TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Wir haben schon 6 Jahre unser Küchen Home-Office!

In 4 Schritten zu neuen Traumküche.

Alles bequem von Ihrer Couch aus!

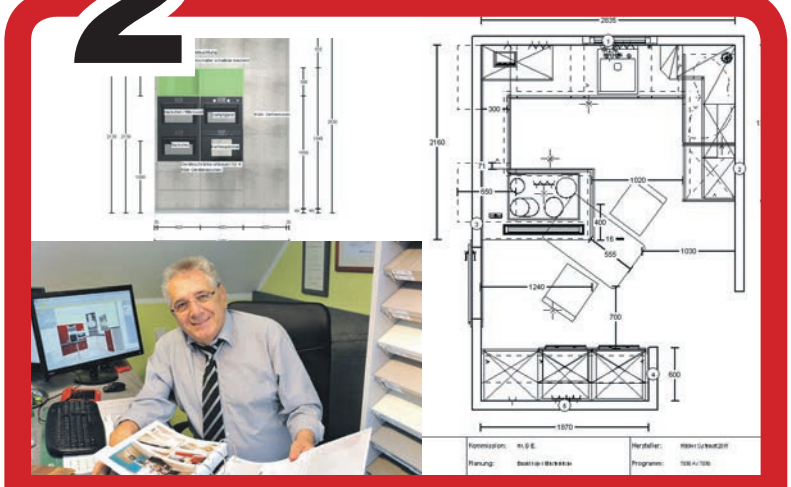
1



Grundriß Ihrer Küche zeichnen

mit dem Handy Foto machen und
per Mail an: **ambiente.kuechen@web.de** oder
per WhatsApp an: **0173 - 861 25 94** senden.
Schreiben Sie einfach Ihre Ausstattungs- und Farbwünsche dazu - was Ihnen gerade dazu einfällt!
Bitte Ihre Telefonnummer für Rückfragen angeben!

2



Wir planen Ihre Traumküche

1. Welche Form? - Zeile, L-/U-Lösung, Insellösung
2. Welche Front & Farbe? - matt, hochglanz, modern, Landhaus
3. Wunsch Arbeitsplatte? - Kunststoff, Granit, Keramik
4. Wunsch Geräte? - Siemens, Küppersbusch, Blaupunkt, Bosch oder andere Hersteller
5. Wunsch Spüle? Edelstahl, Granit, Keramik

3

Anpassung auf den Millimeter

nach Corona messen wir Ihren Grundriß auf den Millimeter genau aus. Wir können an der Ausstattung noch Änderungen vornehmen bis 4 Wochen vor Aufbau bei Ihnen zu Hause. Wir bieten Ihnen einen **großen Einkaufsvorteil**, da wir keine Kosten für teure Küchenstudios & Mitarbeiter haben. Sie können sich schon mal freuen!

4

Alles aus einer Hand!

Auf Wunsch erhalten Sie bei uns Küche PLUS Vorrichten und Gewerke (Sanitär, Elektro, Fliesen, Malern u.v.m.) zum günstigen Festpreis! Sie kümmern sich um nichts - wir erledigen alles für Sie!

Und in wenigen Wochen bauen wir Ihre Küche ein!

Zögern Sie nicht! Jetzt haben Sie die Zeit!

Unser 1a Service:

- **erstklassige Beratung und Planung**
- **keine Küchen von der Stange, 60 Fronten stehen zur Verfügung**
- **langlebige Qualität unserer Küchen**
- **Geräte aller wichtigen Hersteller zu Spitzen-Preisen**
- **Planungen für Eigenheime und Eigentumswohnungen vor der Bauphase**
- **Spezialist für Plattenbauten, egal ob Q6, Q25, IW73, IW77 oder P2**
- **günstige Finanzierung möglich, wir unterbreiten Ihnen ein Angebot**
- **Auf Wunsch erhalten Sie bei uns Küche PLUS Vorrichten und Gewerke** (Sanitär, Elektro, Fliesen, Malern u.v.m.) **zum günstigen Festpreis**
- **Lieferung & Montage Ihrer Küche durch erfahrene Fachkräfte**
- **wir realisieren Küchenumplanungen und -sanierung**

Unsere Adresse:

Ambiente Küchen
Walter-Meusel-Straße 54
09114 Chemnitz/Glösa

Bitte bleiben Sie zu Hause!
Wir sind in unserem Home-Office perfekt ausgestattet und können alles per Internet und Telefon erledigen!

Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf www.ambiente-kuechen.de. Wir nutzen personenbezogene Daten ausschließlich zur Auftragsabarbeitung.

Über 25 Jahre Erfahrung sind Ihr großer Vorteil!

Ambiente Küchen
HOME OFFICE

Beratung - Planung - Verkauf

Werks- & Handelsvertretung Ewald

Günther Ewald, Walter-Meusel-Straße 54, 09114 Chemnitz/Glösa, Tel: 0371 45 900 390, Fax: 0371 45 900 391
www.ambiente-kuechen.de - ambiente.kuechen@web.de - Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10:00 bis 20:00 Uhr

Auch in Corona-Zeiten wird fleißig gebaut

Die einen Home-Office, die anderen Handwerk: Bauarbeiter packen auch in Corona-Zeiten zu – und sind damit eine zentrale Stütze der heimischen Wirtschaft. *Foto: IG Bau*

Chemnitz. Während andere ihren Job ins Home-Office verlagern, geht die Arbeit auf Deutschlands Baustellen dennoch weiter. Auch in Chemnitz wird in der Baubranche trotz drastischer Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie mit einem Großteil der Kapazität weitergearbeitet. Darauf weist inzwischen auch die Gewerkschaft IG BAU hin und dankt den 2.760 Bau-Beschäftigten in der Stadt für ihren Einsatz. „Viele haben in den letzten Tagen zugepackt und machen das auch weiterhin„, betont Andreas Herrmann von der IG Bau Südwestsachsen. Gleichzeitig macht er aber deutlich, Corona treffe auch den Bau hart. „Das Abstandhalten macht die Hand-in-Hand-Arbeit nicht leichter, ist aber ein Muss. Trotzdem zeigt sich die Bauwirtschaft bislang insgesamt deutlich immuner gegen die Krise als viele andere Branchen."

Laut Herrmann leisten die Beschäftigten damit einen entscheidenden Beitrag zur Stützung der regionalen Wirtschaft. „Es sind die Maurer und Zimmerleute, die Landschaftsgärtner, die Dachdecker und Straßenbauer. Und vor allem auch die, die für den Nachschub auf dem Bau sorgen: die Beschäftigten der Baustoff-Industrie. Sie alle halten einen zentralen Wirtschaftszweig in Chemnitz am Laufen." Für ihn sei klar, wer auch in der Krise für mehr Wohnraum und funktionierende Straßen sorge, der baue mit seinem Job ein Stück an der Zukunft. „Es ist Zeit, ihnen dafür einfach auch mal ‚Danke!' zu sagen", so Herrmann.

Zugleich appelliert der Gewerkschafter an die Arbeitgeber, die strikte Einhaltung der Hygieneregeln sicherzustellen. Große Frühstücksrunden im Baucontainer seien aktuell ebenso tabu wie die Fahrt im vollbesetzten Bulli zur Baustelle.

Jede Baufirma müsse hier ihren eigenen Pandemie-Plan erstellen. „Gesundheit steht an oberster Stelle. Der Mindestabstand von 1,5 Metern muss unbedingt eingehalten werden – besser ist eine ganze Zollstocklänge: also 2 Meter. Das gilt für alle Bürger – und das muss auch auf dem Bau gelten. Sollte das bei speziellen Arbeiten nicht gehen, muss der Chef spätestens dann auch Masken und Schutzhandschuhe bereitstellen. All das heißt, dass sich Gewohnheiten ändern müssen. Es darf nicht alles 08/15 weiterlaufen. Viele Handgriffe, viele Sachen, die ‚schon immer so waren', gehen jetzt nicht mehr. Arbeitsabläufe müssen sich ändern. Der Schutz der Beschäftigten hat oberste Priorität. Missachtet der Chef das, müssen sich die Mitarbeiter zur Wehr setzen. Dabei hilft die Gewerkschaft", macht Herrmann deutlich. **jh/pm**

Der ASR leert Tonnen vor Ostern einen Arbeitstag früher

Chemnitz. Die Entsorgungstermine für Rest- und Bioabfall, Leichtverpackungen sowie Papierabfall ändern sich aufgrund der Osterfeiertage wie folgt:

Am Samstag, den 4. April erfolgt bereits die Entsorgung für Montag, den 6. April 2020. Am Montag, den 6. April erfolgt die Entsorgung für Dienstag, den 7. April 2020 und am Dienstag, den 7. April erfolgt die Entsorgung für Mittwoch, den 8. April 2020 usw.

Bitte aufgrund der Vorentsorgung die Tonnen entsprechend früher herausstellen.

Ab Ostermontag verschieben sich alle Entsorgungstermine jeweils um einen Tag nach hinten.

Der ASR weist darauf hin:

Alle Grundstückseigentümer werden gebeten sicherzustellen, dass an den neuen Entsorgungstagen die Abfuhr ab 6 Uhr möglich ist.

Bequem und digital

Um den Entsorgungstermin nie mehr zu verpassen bietet die ASR-App eine Erinnerungsfunktion an. Der Nutzer erhält somit eine für ihn grundstücksbezogene Push-Nachricht, sobald sich die Entsorgung im Stadtgebiet verschiebt. **pm**

VERLOSUNG

Lesespaß garantiert

Julian, Liza, Tariq und Max haben es wortwörtlich verkackt: Die vier sind Rekordhalter im Sitzenbleiben und haben schon mehr Lehrer in den Wahnsinn getrieben, als sie zählen können. Gemeinsam wollen die vier jetzt aber zeigen, warum sie an ihrer Schule von Anfang an keine Chance hatten …

Der Plan: Sie drehen ein schonungsloses Video – derb, wütend und ein bisschen hoffnungslos. Doch ausgerechnet dabei finden sie heraus, dass auch sie noch Träume haben. Träume, für die es sich vielleicht sogar zu kämpfen lohnt.

Verlosung

Wie verlosen unter www.wochenendspiegel.de ein Exemplar von „Voll verkackt ist halb gewonnen" (Arena Verlag).

Der beste Lesestoff in Krisenzeiten. *Foto: jh*

Aufgrund der aktuellen Situation bitten wir bei Interesse an unseren Tieren um Abstimmung per Telefon oder E-Mail

Degus, geb. 2017, weiblich

Vor vielen Wochen nahmen wir 5 Deguweibchen bei uns auf. Leider waren die Tiere trächtig, sodass sich bald Nachwuchs einstellte. Aktuell suchen wir noch für 2 Weibchen artgerechte Unterbringungen bei erfahrenen Deguhaltern. Die possierlichen Tiere benötigen eine große Voliere mit vielen Kletter- und Versteckmöglichkeiten. Die Degus sind neugierig und interessiert, sie nehmen gern ein Leckerli aus der Hand.

Paul, geb. 06/2012, männl.-kastr.

Paul wurde von seinem Besitzer zusammen mit zwei weiteren Katzen bei uns abgegeben. Er ist ein sehr freundliches und gutmütiges Kerlchen, das sich für eine Zweithaltung außerdem bestens eignen würde. Paul kennt bisher nur die reine Wohnungshaltung und soll in eine solche auch wieder vermittelt werden.

Alle Tiere können immer montags & donnerstags 17 bis 19 Uhr im Verein „Tiere in Not Chemnitz" e.V. auf der Johannes-Dick-Str. 3-5 in 09123 Chemnitz, Tel.: 0371 6761055 angesehen werden. Außerdem sind alle Tiere auch im Web unter www.tierasyl-chemnitz.de vorgestellt. Die Tierasylbewohner freuen sich ebenfalls jederzeit über Geld- oder Futterspenden aus der Bevölkerung.
IBAN: DE45870500003510001841, BIC: CHEKDE81XXX, Sparkasse Chemnitz.

MOSEL

Mosel 2020: DZ m. DU/WC,TV u. reichhalt. Frühstück, ab 6 Tage: 20,99€ p.P., Aufenthaltsraum,Fahrräder frei. Boes, Bernkastel Tel. 06531-3692

SÜDTIROL

Hotel „Thalguter" bei Meran, traumh. Lage, Hallenbad & Sauna, ausgez. Küche, Halbpension,
Tel. +39 0473 490 992
www.thalguter.com,
info@thalguter.com

NOTDIENST

ÄRZTE	116 117 (kostenlos) Montag 19 – 7 Uhr | Dienstag 19 – 7 Uhr Mittwoch 14 – 7 Uhr | Donnerstag 19 – 7 Uhr Wochenende: Fr. 14 Uhr – Mo. 7 Uhr
APOTHEKEN	www.aponet.de
TIERÄRZTE	www.tieraerztekammer-sachsen.de
ZAHNÄRZTE	www.zahnaerzte-in-sachsen.de

WOHNMOBILE

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen Tel. 03944-36160 www.wm-aw.de Fa.

IMMOBILIENMARKT

Suche dringend Ein- oder Mehrfamilienhaus in Chemnitz und Umgebung. Tel. 037347-84290 o. 0172/4014081

STELLENANGEBOTE

Mobile Helfer (m/w/d) mit Bereitschaft zur Schichtarbeit, für anspruchsvolle Tätigkeiten bei renommierten Unternehmen in der Region zur dauerhaften Anstellung bei übertariflicher Bezahlung gesucht. Wir freuen uns auf Ihren Anruf FOURTEENONE, Tel. 0371/695 741 0.

Schlosser/ Industriemechaniker (m/w/d) für Chemnitz und Umgebung gesucht! Das FOURTEENONE TEAM sucht genau Dich, wenn Du zuverlässig und selbständig arbeitest und Wert auf echte Teamarbeit, Anerkennung und faire Bezahlung legst. Lass uns über eine langfristige Perspektive in unserem motivierten Team sprechen. Informiere Dich jetzt beim FOURTEENONE Team unter 0371/6957410.

WÖCHENTLICH AKTUELL tv tv XXL

GES. EMPFEHLUNGEN

Preiswerte Maler - Fassaden, Fußbodenarbeiten, Schimmel und Graffitientfernung vom Fachmann sauber und schnell. Tel. 0371-27368810

ANKAUF

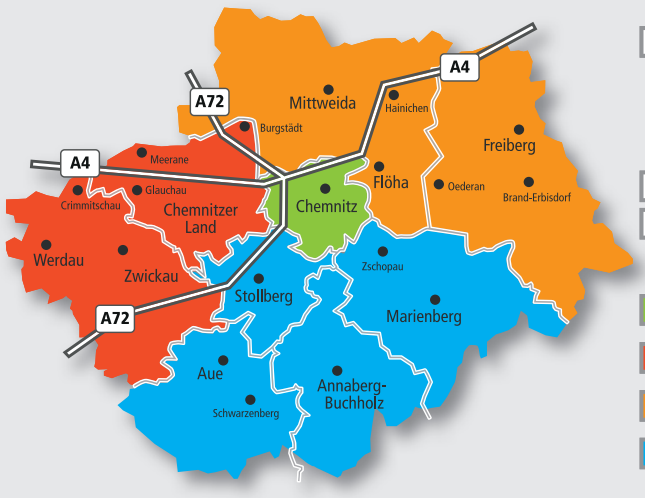
Bewertung & Ankauf!
Kamera-Sammlungen & Nachlässe
Kameras, Objektive & Ferngläser gesucht
Wo? Foto-Herbst | Poststraße 26
09439 Amtsberg (Chemnitz)
✆ 037209 2440

Freiberger Kinderwagenparadies
Lagerverkauf!!! Ständig neue Kombikinderwagen im Angebot zu super Preisen.
FG, Lange Str. 19, Tel.: 0177 8080737
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 12 Uhr

Komfortables Wohnen
mit niedrigen Nebenkosten
durch Solarheizung und Eigenstromerzeugung (BHKW)
2-, 3-,4- & 5-Zimmer-Wohnungen mit sehr guter Ausstattung, Balkon, Laminat usw.
HV Roppelt, Telefon 0371 2732146

WOCHENENDSPIEGEL **GEBEN SIE HIER IHRE PRIVATE ODER GEWERBLICHE WORTANZEIGE AUF!**

Rubrik:
(Zuordnung wenn vorhanden, sonst bestmöglich)



☐ **Privat 10,00 €**
(mind. 3 Zeilen á 35 Zeichen); je weitere Zeile & Gebiet 3,50 € inkl. MwSt.

☐ **Gewerblich 10,00 €**
(mind. 3 Zeilen á 35 Zeichen); je weitere Zeile & Gebiet 3,50 € zzgl. MwSt.

CHIFFRE:
☐ Abholung 3,50 € inkl. MwSt.
☐ Zusendung 6,00 € inkl. MwSt.

Ausgabe:
Chemnitz 98.361 Exemplare
LK Zwickau 152.304 Exemplare
LK Mittelsachsen 117.143 Exemplare
LK Erzgebirge 163.421 Exemplare

Name, Vorname
Straße
PLZ, Ort
Telefon
IBAN
Kreditinstitut
Datum/Unterschrift

Benutzen Sie für jeden Buchstaben sowie Satzzeichen ein vorgegebenes Kästchen. Lassen Sie nach jeder Interpunktion und zwischen jedem Wort ein Kästchen frei. Pro Zeile stehen Ihnen 35 Zeichen zur Verfügung. Berechnungsgrundlage sind die Bestellzeilen - die Abdruckzeichen können abweichen. Für unleserliche Texte übernimmt der Verlag keine Haftung. Verwenden Sie allgemein verständliche Abkürzungen. Im übrigen gelten die Bestimmungen der Preisliste 01/2020. Mit Auftragserteilung werden die AGB anerkannt. Bei unzureichender Bezahlung keine Veröffentlichung. Anzeigenschluss für die Freitagausgabe ist jeweils Montag 14.00 Uhr. Bei Chiffre-Anzeigen werden zusätzlich vier Zeilen berechnet. Auf Wortanzeigen werden keine weiteren Rabatte gewährt. Kreuzen Sie anschließend die gewünschte Ausgabe/Belegungseinheit und Rubrik an.

Den Hinweis zur Datenschutzgrundverordnung finden Sie auf www.wochenendspiegel.de

KONTAKT: WOCHENENDSPIEGEL | Heinrich-Lorenz-Straße 2-4 | 09120 Chemnitz | Telefon 0371 355991102 | Fax 0371 355991190 | s.franke@wochenendspiegel.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
kommunikation & design verlag gmbh chemnitz
Heinrich-Lorenz-Str. 2-4, 09120 Chemnitz
Telefon 0371 3559910
Telefax 0371 355991190
mail@wochenendspiegel.de

Geschäftsführer: Olaf Haubold

Verlagsleitung: Daniela Vieweg

Chefredaktion (ViSdP): Sven Günther

WochenEndSpiegel Chemnitz
Heinrich-Lorenz-Str. 2-4
09120 Chemnitz
Telefon 0371 3559910
Telefax 0371 355991190
chemnitz@wochenendspiegel.de

Geschäftsstellenleitung:
Gerald Grunert

Redaktion: Judith Haußе
redaktion.chemnitz@wochenendspiegel.de

Satz: ERZ.art GmbH
Wettinerstraße 54 | 08280 Aue

Auflage: 98.361 Exemplare

Druck:
DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG,
Gutenbergstraße 1 | 96050 Bamberg

Vertrieb:
VBS Logistik GmbH
Heinrich-Lorenz-Straße 2-4 I
09120 Chemnitz
Telefon 0371 33200100
Telefax 0371 33200139

Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu beantworten und auszugsweise abzudrucken. Nicht jeder Brief kann veröffentlicht werden. Veröffentlichungen müssen nicht immer mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Verantwortung. Zur Zeit gilt die Preisliste Nr. 1/20 vom 01.01.2020.

tv tv XXL TV-PROGRAMM

vom 04.04. – 10.04.

SERIE

Der Name der Rose

Dramaserie Sean Connery brillierte 1986 in der Verfilmung von Umberto Ecos Jahrhundertroman als Franziskanermönch William von Baskerville. Doch der Film, im Gegesatz zu Formaten wie die neue Miniserie, nutzen die Chance nicht, die politische Ebene des Romans auszuloten. Dafür bietet die Neuverfilmung mit John Turturro als Kloster-Sherlock viel Atmosphäre und jede Menge Mystery. Wieder gilt es mysteriöse Morde aufzuklären und Geheimnisse aufzudecken. **Freitag, 22.10 Servus TV**

KINDER

Gnome Alone

Animationsfilm Chloe (Bild) und ihre Mutter ziehen um – ausgerechnet in ein Haus voller Gartenzwerge. Doch sie führt zunächst ein normales Leben, bis sie eines Tages entdeckt, dass ihre Gartenzwerge ein Eigenleben führen. Dabei sind sie gar nicht so friedliebend wie sie auf den ersten Blick scheinen mögen: Sie befinden sich im Krieg gegen die Trolle. Chloe ist überfordert: Soll sie ihr Leben normal fortsetzen oder die Zwerge im Vorgarten unterstützen? **Samstag, 20.15 Disney**

SPORT

Doppelpass

Fußball Trotz dem Coronavirus halten Thomas Helmer (Foto) und Co. am sonntäglichen Stammtisch fest – es gibt ja genug zu bereden. Etwa, ob und wann in der Bundesliga der Ball wieder rollt, auch wenn Zuschauer draußen bleiben müssen. Die Fußball-EM wurde auf 2021 verschoben. Wann die Europapokal-Wettbewerbe wieder laufen, stand bei Redaktionsschluss nicht fest. **Sonntag, 11.00 Sport1**

SPIELFILM

Steig.Nicht.Aus!

Thriller Ein anonymer Anrufer jagt den Bauunternehmer Karl Brendt (Wotan Wilke Möhring) mit seinen zwei Kindern auf dem Rücksitz durch Berlin. Keiner darf aussteigen, sonst geht eine Bombe hoch. Vom Auto aus soll Brendt in Rekordzeit eine große Summe Geld aufbringen. Verzweifelt versucht der Vater, bei seinen Kollegen Geld locker zu machen. Derweil glaubt die von seiner Frau eingeschaltete Polizei, Brendt leide unter der Trennung von derselben und will die vermeintliche Amokfahrt mit Scharfschützen beenden. Nur Bombenexpertin Pia steht dem Gehetzten zur Seite. **Montag, 22.15 ZDF**

KRIMI

Tatort: Die Zeit ist gekommen

TV-Krimi Die jungen Eltern Anna und Louis wollen ihr Leben endlich auf die Reihe kriegen: feste Arbeit, keine Partys und keine Drogen mehr und ein schönes Zuhause für Sohn Tim. Doch dann wird ihr Nachbar vor ihrem Haus erschlagen. Als Gorniak (Karin Hanczewski, r.) und Winkler (Cornelia Gröschel) die Ermittlungen aufnehmen, gerät der vorbestrafte Louis schnell unter Tatverdacht. **Sonntag, 20.15 ARD**

SHOW

40 Jahre „Verstehen Sie Spaß?" – Die große Geburtstagsshow

Show Moderator Guido Cantz (Foto) blickt zum runden Geburtstag in die Geschichte der von Kurt Felix entwickelten Sendung „Verstehen Sie Spaß?". Zum Jubiläum haben sich prominente Gratulanten angesagt. Einer von ihnen ist Frank Elstner, der die Show früher selbst moderierte. **Samstag, 20.15 ARD**

Lebenslust Touristik

FRÜHBUCHER-AKTION: JEDER REISEGAST SPART 200 €

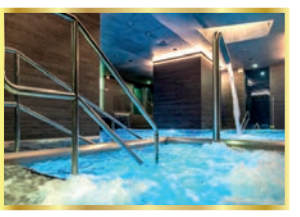
Nur bei Buchung bis 21. April 2020 mit Rabatt-Code RTVC210420

8-TÄGIGE WOHLFÜHL-REISE NACH KARLSBAD

Wohlfühl-Reise nach **Karlsbad** ins weltberühmte GRANDHOTEL PUPP

- inklusive Bequeme Haustürabholung
- inklusive Halbpension im Grandhotel
- inklusive Spa Royal-Paket
- inklusive Ausflug „Drei Kur-Legenden"

statt ab ~~899 €~~ schon ab **699 €**



Diese neue und **luxuriöse 8-tägige Wohlfühl-Reise** wird Sie begeistern: Im böhmischen **Kurort Karlsbad** residieren Sie im weltberühmten **Grandhotel Pupp** – hier wohnten schon Kaiser und Könige und im hauseigenen Casino Royal wurde der gleichnamige James Bond-Film gedreht. Sie genießen u. a. **Halbpension im Grandhotel**, bequeme **An- und Abreise mit Haustürabholung** sowie einen **Ausflug nach Marienbad & Franzensbad** – und dazu erwarten Sie **4 Anwendungen sowie täglich freier Eintritt in das Royal Spa Pupp**. Mehr zu dieser einzigartigen Reise finden Sie auf www.lebenslust-touristik.de!

INKLUSIV-REISELEISTUNGEN

- ✓ **8-tägige Busreise in den böhmischen Kurort Karlsbad mit Unterbringung im weltberühmten Grandhotel Pupp**
- ✓ **Unser exklusiver Service: Haustürabholung und Haustürrückbringung inklusive** (deutschlandweit, ausgeschlossen Inseln ohne Festlandanbindung)
- ✓ **An- und Abreise im modernen, klimatisierten Fernreisebus** mit bequemen, verstellbaren Sitzen und Bord-WC sowie regelmäßigen Raststätten-Stopps entlang der Route für WC-Pausen und einem Drehkreuz-Umstieg mit Kofferservice
- ✓ **Je 1 x Mittags-Imbiss während der Hin- und Rückreise** (nicht inklusive bei PLZ-Gebieten 92, 95, 96)
- ✓ **7 Übernachtungen im Grandhotel Pupp in Karlsbad**
- ✓ **Das Grandhotel Pupp ist eines der traditionsreichsten und stilvollsten Hotels Tschechiens.** Es liegt in zentraler Lage von Karlsbad und verfügt u. a. über Rezeption, Concierge-Bereich, Lifte, Restaurant, Jugendstil-Lobbybar, Bechers Bar, kostenfreies WLAN, Wellness-Bereiche „Pupp Royal Spa" sowie „Pupp Harfa", Café Pupp und das Pupp Casino Royal
- ✓ **Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit** Badewanne oder Dusche, WC, Bademantel, kostenlosen Kosmetik-Artikeln, Föhn, Flachbild-TV, kostenfreiem WLAN, Minibar (gegen Gebühr), Safe, Sat-TV, Schreibtisch & Telefon
- ✓ **Halbpension im Grandhotel Pupp, bestehend aus:**
  - 7 x Frühstück in Büfettform
  - 7 x Abendessen in Büfettform oder als 3-Gänge-Menü
  - 1 x Pupp-Sekt zur Begrüßung
  - 1 x Kaffee und Kuchen im hauseigenen Café Pupp
- ✓ **Täglich kostenfreie Nutzung des modernen Wellness-Bereichs Pupp Royal Spa auf einer Fläche von 1.300 m²** mit Hallenbad, Sprudel-Massageliegen, Meditationsbecken, Massagebecken zur Fußentspannung, Dampfbad, Sauna und Fitnessraum
- ✓ **Spa Royal-Anwendungspaket im Grandhotel Pupp bestehend aus**
  - 1 x Aroma-Massage (ca. 30 Minuten)
  - 1 x Kräuter-Bad (ca. 20 Minuten)
  - 1 x Sauerstoff-Therapie (ca. 50 Minuten)
  - 1 x Salzgrotten-Besuch (ca. 20 Minuten)
- ✓ **Live-Musik in der „Bechers Bar" jeden Freitag, Samstag und Sonntag von 21 bis 24 Uhr**
- ✓ **Ganztägiger Ausflug „Drei Kur-Legenden: Karlsbad, Marienbad & Franzensbad"** mit qualifizierter, deutschsprachiger Reiseleitung, Fahrt durch den Kaiserwald sowie Stadtrundgängen in Karlsbad, Marienbad & Franzensbad
- ✓ **Deutschsprachige Lebenslust-Gästebetreuung im Hotel**

NICHT INKLUSIVE: Eine Kurtaxe von ca. 0,60 € p. P. pro Tag ist in Ihrem Hotel zu entrichten (Stand 02/2020).

WUNSCHLEISTUNGEN: **Einzelzimmer** + 350 €
Verlängerungswoche im Grandhotel Pupp: 7 Übernachtungen mit Halbpension und täglich freiem Eintritt in das Royal Spa des Grandhotels + 599 € p. P. im Doppelzimmer / + 949 € im Einzelzimmer
(Verlängerungswochen über Weihnachten oder Silvester kosten aufgrund des Gala-Dinners zusätzlich 200 € Aufpreis)

PLZ*	Auf-preis	Sept. 2020	Okt. 2020	Nov. 2020	Dez. 2020	Jan. 2021	Feb. 2021	März 2021	April 2021
0	0 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
1	30 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
2	50 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
3	30 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
4	50 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
5	50 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
6	30 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
7	30 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
8	30 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
9	0 €	7 21	5 19	2 16	7 21 28	11 25	8 22	8 22	12 19
Saisonzeiten		D	C	B	A E** F**	A	B	C	D

Saisonzuschläge: A = 0 € B = 50 € C = 100 € D = 150 € E = 300 € F = 500 €

* Mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl ermitteln Sie die Reisetermine und entfernungsabhängigen Aufpreise in Ihrem Postleitzahlen-Gebiet.

** Aufenthalte über Weihnachten & Silvester beinhalten ein Gala-Dinner.

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Reisepreis-Sicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Alle Preise pro Person.

Kostenfrei anrufen

0800-33 33 444

Buchung und Beratung täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr

Oder online buchen unter www.lebenslust-touristik.de

Lebenslust Touristik GmbH | www.lebenslust-touristik.de | info@lebenslust-touristik.de | Tel.: 0800-33 33 444 | Fax: 030-88 00 13 078
Michaelkirchplatz 1–2, 10179 Berlin | Feldbergstraße 57, 61440 Oberursel | Mitglied im DRV Deutscher ReiseVerband

DAS ERSTE

20.15 SHOW

40 Jahre „Verstehen Sie ...?“

Guido Cantz (Foto) blickt zum runden Geburtstag von „Verstehen Sie Spaß?“ in die Geschichte der von Kurt Felix entwickelten Sendung.

12.05 Die Tierärzte – Retter mit Herz
13.00 **Utta Danella – Plötzlich ist es Liebe** TV-Melodram, D 2004 · Mit Anja Knauer, Elmar Wepper
14.30 **Der Zauber des Regenbogens** TV-Melodram, D 2007 · Mit Sandra Speichert, Erol Sander
16.00 W wie Wissen
16.30 Weltspiegel-Reportage
17.00 Tagesschau
17.10 Brisant
17.50 Tagesschau
18.00 Sportschau
18.20 Fußball: DFB-Pokal · Finale: Borussia Dortmund – FC Bayern München · Zfsg. v. 17.5.2014
19.57 Lotto am Samstag
20.00 Tagesschau
20.15 **40 Jahre „Verstehen Sie Spaß?“ – Die große Geburtstagsshow** Show, D 2020 · Mit Paola Felix, Dieter Hallervorden, Cherno Jobatey, Frank Elstner, Karl Dall
23.30 **Tagesthemen**
23.55 **Maria Wern, Kripo Gotland** Eine andere Welt · TV-Krimi, S 2016 · Mit Eva Röse, Allan Svensson, Erik Johansson u.a.
1.30 **Commissario Laurenti** Der Tod wirft lange Schatten · TV-Krimi, D 2006 · Mit Henry Hübchen u.a.
3.05 **Maria Wern, Kripo Gotland** Eine andere Welt · TV-Krimi, S 2016 (Wh. von 23.55)

ZDF

20.15 TV-KRIMI

In Wahrheit

Kommissarin Judith Mohn (Christina Hecke, r.) sucht in der Siedlung, in der sie aufwuchs, den Mörder des Jugendlichen Marlon.

9.15 Bibi und Tina
10.05 Lassie
10.30 Notruf Hafenkante
11.15 SOKO Wismar
12.05 Menschen – das Magazin
12.15 **Meine Frau, ihr Traummann und ich** TV-Komödie, D 2014 · Mit Ulrike Kriener, Axel Milberg
13.45 **Inga Lindström: Rasmus und Johanna** Liebesgeschichte, D 2008 · Mit Jochen Schropp
15.15 Vorsicht, Falle! Magazin
16.00 Bares für Rares
17.05 Länderspiegel · Magazin
17.35 plan b · Dokureihe, D 2020
18.05 SOKO Wien · Lara K.
19.00 heute
19.25 Die Bergretter Kein Weg zurück
20.15 **In Wahrheit – Still ruht der See** TV-Krimi, D 2019 · Mit Christina Hecke, Robin Sondermann, Rudolf Kowalski u.a. · Regie: Miguel Alexandre
21.45 **Der Kriminalist** Krimiserie, D 2018 · Schatten der Nacht
22.45 **heute-journal**
23.00 **Das aktuelle Sportstudio**
0.30 **heute-show**
1.00 **Daylight** Katastrophenfilm, USA 1996 · Mit Sylvester Stallone u.a. · Regie: Rob Cohen
2.45 **Side Effects – Tödliche Nebenwirkungen** Psychothriller, USA 2013 · Mit Jude Law u.a. · Regie: Steven Soderbergh

RTL

20.15 CASTINGSHOW

DSDS

Die 17. Staffel geht heute zu Ende. Vier Kandidaten stehen im Finale. 2019 gewann Davin Herbrüggen mit einem Bryan-Adams-Lied.

6.00 Der Blaulicht-Report
6.50 Verdachtsfälle · Der Verlobte meiner Schwester / Ehemann wittert einen Nebenbuhler
8.50 Familien im Brennpunkt · Attraktiver Austauschschüler bringt Familie in Verruf / Dreifache Mutter denkt nur an sich
10.50 Der Blaulicht-Report
U.a.: Kleiner Polizist fordert Verstärkung an / 6-Jährige mit Alkohol in Schule erwischt / Warnsignal rettet Taxifahrer / Puppe mit Regenwürmern und Käfern
17.45 Best of ...! Show, D 2020
18.45 RTL aktuell
19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten Magazin
20.15 **Deutschland sucht den Superstar** (22/22) Castingshow, D 2020
Das große Finale · Jury: Dieter Bohlen, Piero Lombardi, Oana Nechiti, Florian Silbereisen
Mod.: Alexander Klaws
23.20 **Hotel Verschmitzt – Auf die Ohren, fertig, los!** Show, D 2019
Der Urlaub · Mitwirkende: Ralf Schmitz, Katalyn Hühnerfeld, Kathrin Osterode, Simon Pearce, Marco Rima, Ruth Moschner
0.20 **Take Me Out** Datingshow, GB 18
1.20 **Deutschland sucht den Superstar** Castingshow (Wh. v. 20.15)
4.00 **Take Me Out** Datingshow, GB 18

SAT. 1

20.15 FANTASYFILM

Harry Potter und der ...

Harry (Daniel Radcliffe) schwebt in Gefahr: Sirius Black ist aus dem Gefängnis von Askaban geflohen und auf dem Weg nach Hogwarts.

5.05 Die dreisten drei
5.20 Klinik am Südring
9.50 Mit Nagel und Köpfchen – Die große Kreativ-Challenge
12.10 Das große Promibacken (2/4)
15.05 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap
16.00 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap
17.00 Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle Doku-Soap
17.30 Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle Doku-Soap
18.00 Grünberg und Kuhnt Doku-Soap
18.30 Grünberg und Kuhnt Doku-Soap
19.00 Grenzenlos – Die Welt entdecken Magazin · Tierische Momente
19.55 Sat.1 Nachrichten
20.15 **Harry Potter und der Gefangene von Askaban** Fantasyfilm, USA 2004
Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson u.a.
Regie: Alfonso Cuarón
23.00 **V wie Vendetta** Actionthriller, USA/D 2006
Mit Natalie Portman, Hugo Weaving, Stephen Rea u.a.
Regie: James McTeigue
1.25 **Fright Night 2** Horrorkomödie, USA 2013 · Mit Will Payne u.a.
Regie: Eduardo Rodriguez
3.05 **V wie Vendetta** Actionthriller, USA/D 2006 · Mit Natalie Portman (Wh. v. 23.00)

PRO 7

20.15 KOMÖDIE

Mike and Dave ...

Die Brüder Mike (Adam DeVine, l.) und Dave (Zac Efron) sorgen mit ihren Begleiterinnen für Unruhe auf der Hochzeit ihrer Schwester.

6.10 The Middle
6.35 Two and a Half Men
7.50 The Big Bang Theory
9.05 Eine schrecklich nette Familie
10.30 Mom
11.15 Speechless
12.10 Fresh off the Boat
13.00 Die Simpsons · U.a.: Marge und das Brezelbacken
15.45 Two and a Half Men · Pech mit der Perle / Strip Poker / Alan Harper, Frauenbeglücker / Wonder Woman / Mein erstes Mal
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons Im Rausch der Macht / Freundschaftsanfrage von Lisa
19.05 Galileo Magazin
20.15 **Mike and Dave Need Wedding Dates** Komödie, USA 2016 · Mit Zac Efron, Adam DeVine, Anna Kendrick u.a. · Regie: Jake Szymanski
22.20 **Hangover** Komödie, USA 2009 · Mit Bradley Cooper, Ed Helms, Z. Galifianakis · Regie: Todd Phillips
0.15 **Parker** Actionfilm, USA 2013 · Mit Jason Statham u.a. · Regie: Taylor Hackford
2.30 **Mike and Dave Need Wedding Dates** Komödie, USA 2016 · Mit Zac Efron u.a. (Wh. v. 20.15)
4.10 **Hangover** Komödie, USA 2009 · Mit Bradley Cooper u.a. (Wh. von 22.20)

VOX

20.15 ACTIONFILM

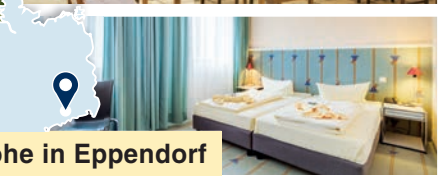
Air Force One

Russische Terroristen bringen das Flugzeug des US-Präsidenten Marshall (Harrison Ford) in ihre Gewalt. Er setzt sich zur Wehr.

5.30 Criminal Intent – Verbrechen im Visier · Amok / Abserviert / Mord am Meer / Der dritte Mann / Wo ist Emma? / Amok / Abserviert / Mord am Meer
11.50 Shopping Queen Motto in Berlin: Hello Yellow! Finde das perfekte Outfit in der Trendfarbe Gelb!
16.55 Der Hundeprofi · Doku-Soap Fall „Mogli“ und Fall „Tequila“
18.00 hundkatzemaus · Magazin Knast-Katzen / Auf dem Prüfstand: Hundeleinen
19.10 Die Pferdeprofis (8/8) Coachingshow, D 2020 · Der Fall „Erik“ / Der Fall „Gipsy“ · Experten: Bernd Hackl, Katja Schnabel
20.15 **Air Force One** Actionfilm, USA 1996 · Mit Harrison Ford, Gary Oldman, Glenn Close u.a. · Regie: Wolfgang Petersen
22.35 **Stirb langsam: Jetzt erst recht** Actionfilm, USA 1994 · Mit Bruce Willis, Jeremy Irons, Samuel L. Jackson u.a. · Regie: John McTiernan
1.00 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe Ein falsches Wort / Handschrift Mord / Schriftliches Vermächtnis / Die bessere Hälfte / Eigen Fleisch und Blut (bis 5.00)

ReisenAKTUELL.COM
EHRLICH GÜNSTIG VERREISEN!

Für die Leser der tvtv



Erzgebirge

RRR Erzgebirgshotel Freiberger Höhe in Eppendorf

Reise-Code: erep

schon ab € 99,– p.P.

4 Tage inkl. All Inclusive

Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison *letzte Abreise	Anreise Nächte	täglich 3	5	7
19.04.-25.04.20, 23.08.-29.08.20, 01.11.-07.11.20		99	189	229
08.11.-21.11.20, 13.12.-20.12.20*		139	219	269
22.11.-12.12.20		149	229	289
03.05.-16.05.20, 07.06.-27.06.20, 30.08.-26.09.20		159	249	299
06.04.-18.04.20, 26.04.-02.05.20, 17.05.-06.06.20, 28.06.-22.08.20, 27.09.-31.10.20		179	259	309

Einzelzimmerzuschlag: 20 €/Nacht
Ermäßigungen: 1–2 Kinder 0–5,9 Jahre FREI, 6–11,9 Jahre 50 %. Im Doppelzimmer mit Zustellbett bei zwei Vollzahlern.
Hotelparkplatz: ca. 2 €/Nacht Hunde: ca. 10 €/Nacht (auf Anfr.)

Für Sie inklusive:
- 3/5/7 Übernachtungen
- 3/5/7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 2/4/6 x kalter oder warmer Mittagssnack
- 3/5/7 x Kaffee und Kuchen (14–16 Uhr)
- 3/5/7 x Abendessen als Buffet (17–20 Uhr)
- Täglich alkoholfreie Getränke, Hauswein, Hausbier und 2 Spirituosen (11–21 Uhr)
- 10 € Wellnessgutschein pro Vollzahler (vorab Reservierung notwendig)
- WLAN Informationen über die Region

Die Verpflegung beginnt am Anreisetag mit Kaffee und Kuchen.

Willkommen in der Erlebnisheimat Erzgebirge! Im Herzen des Osterzgebirges erwartet Sie Ihr Hotel in ruhiger Lage in der hübschen Gemeinde Eppendorf. Das Ortszentrum liegt nur etwa 500 m entfernt, die schöne Silberstadt Freiberg mit dem Bergbaumuseum erreichen Sie nach rund 18 km.

Ihr Hotel bietet zwei Restaurants, eine Bar und Terrasse, einen Spielplatz und Aufzug (teilweise) sowie Massagen und Kosmetikanwendungen.

Ihr Zimmer ist komfortabel mit Doppelbett oder getrennten Betten, Dusche/WC, Fön, TV und Telefon ausgestattet.

Harz

CAREA Sunotel Kreuzeck in Goslar-Hahnenklee

Reise-Code: sukr

schon ab € 109,– p.P.

4 Tage inkl. All Inclusive

Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison *letzte Abreise	Anreise Nächte	täglich 3	5	7
16.11.-29.11.20, 13.12.-22.12.20*		109	179	249
03.11.-15.11.20, 30.11.-12.12.20		129	209	289
19.04.-28.04.20, 09.05.-17.05.20, 04.06.-15.07.20, 14.09.-29.09.20, 23.10.-02.11.20		139	229	319
05.04.-18.04.20, 16.07.-13.09.20, 30.09.-22.10.20		149	239	329
29.04.-08.05.20, 18.05.-03.06.20		159	249	339

Zuschläge: Einzel- und Familienzimmer: 15 € pro Person/Nacht
Ermäßigungen: 1–2 Kinder auf Anfrage buchbar.
Hunde: ca. 10 €/Tag (saisonal; mit Voranm.; nicht im Restaurant)
Kurtaxe: ca. 2,30 € pro Person/Tag, Kinder 6–17,9 Jahre: 1,15 €

Für Sie inklusive:
- 3/5/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- 2/4/6 x Mittagssnack (Suppe/Salatbar)
- 3/5/7 x 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen
- 3/5/7 x Abendessen als Buffet
- Täglich alkoholfreie Getränke, Hauswein und Hausbier (10–21 Uhr)
- Wellnessbereich mit Sportbad und Sauna
- Zahlreiche Ermäßigungen und kostenfreie Aktivitäten im Rahmen der Kurkarte
- WLAN in der Lobby
- Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

Die Verpflegung beginnt am Anreisetag mit Kaffee/Kuchen (15 Uhr).

Im Stadtteil Hahnenklee, umgeben von großartigen Wäldern, liegt Ihr Hotel an einem idyllischen See. Erkunden Sie auch den Bocksberg auf zahlreichen wunderschönen Wanderwegen. Goslar mit seiner zum Weltkulturerbe gehörenden Altstadt lädt zum Bummeln und Verweilen ein (ca. 15 km entfernt).

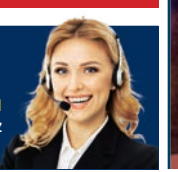
Ihr Hotel begrüßt Sie mit einem Restaurant, einer Bar, Sonnenterrasse, Aufzug, Sportbad, Sauna und Massageangeboten, Minigolfanlage (saisonal), dem Kinderclub sowie einem Spielplatz.

Ihr Zimmer verfügt über Bad oder Dusche/WC, TV, Telefon und größtenteils Balkon. Die Familienzimmer sind bei gleicher Ausstattung geräumiger.

*** Jetzt unsere Flugreisen und Kreuzfahrten entdecken auf www.reisenaktuell.com ***

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

Beratung & Buchung 0261-29351919
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



tvtv DVD-Tipp

Foto: 2020 Disney | Text: Sebastian Zapf

Neue Abenteuer mit Elsa und Anna

Mit dem Animationsfilm **„Die Eiskönigin 2“** liefert Disney eine düstere, aber gelungene Fortsetzung des Überraschungshits von 2013

Der Disney-Film „Die Eiskönigin“ kam 2013 aus dem Nichts. Und eroberte in Windeseile nicht nur die Kinosäle. Schnell waren Elsa und ihre Freunde auch aus den Spielzeugläden und den Charts („Let it go“) nicht mehr wegzudenken. Eine Fortsetzung war also nur eine Frage der Zeit. Die größte Überraschung ist dabei, dass sich Disney sechs Jahre Zeit nahm. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Die Fußspuren mögen etwas zu groß sein. Doch „Die Eiskönigin 2“ geht ihren eigenen Weg und wird damit zur gelungenen Fortsetzung. Im zweiten Teil begibt sich Elsa auf die Suche nach ihrer Vergangenheit. Wir erinnern uns: Es wurde im ersten Teil nie geklärt, woher Elsa ihre Zauberkräfte hat. Und das will sie nun herausfinden. Mit ihrer Schwester Anna, dem Eismeister Kristoff, Schneemann Olaf und Rentier Sven macht sie sich auf die Reise in den verzauberten Wald, um die Wahrheit herauszufinden und ihre Heimat Arendelle vor dem Untergang zu bewahren. „Die Eiskönigin 2“ erinnert in seiner Struktur oft an den Vorgänger, nur düsterer und erwachsener. Die Kleineren dürfen sich an längere Auftritten des lustigen Schneemannes Olaf erfreuen. Für die Kleinsten ist der Film aber zu düster. „Die Eiskönigin 2“ ist auf DVD und Bluray erhältlich. Im Ausland stellte Disney seinen „Disney+“-Abo-Kunden den Film direkt zur Veröffentlichung auch via Streaming bereit. Ob sich auch deutsche Kunden freuen können, stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. „Disney+“ startet bei uns am 24.3. Mehr Infos online unter www.rtv.de

Arendelles Eismeister Kristoff unterstützt „Eiskönigin“ Elsa bei der Suche nach ihrer Herkunft.

NDR

20.15 DOKUMENTATION

Happy Birthday, Elizabeth!

2016 wurde Königin Elisabeth II. 90 Jahre alt. Die dienstälteste Monarchin der Welt führte Großbritannien durch Krisen und Skandale.

10.00 S-H Magazin
10.30 buten un binnen
11.00 Hallo Niedersachsen
11.30 Hofgeschichten
12.05 Deutsche Dynastien
12.50 Weltreisen
13.20 Die Hälfte der Welt gehört uns (2) Als Frauen das Wahlrecht erkämpften · Dok.-Film, D 2018
14.15 Unbekanntes Bulgarien
15.00 Hubert und Staller
15.50 Neues aus Büttenwarder
16.45 Judith Rakers: Abenteuer Pferd
17.30 Tim Mälzer kocht!
18.00 Nordtour
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 **Happy Birthday, Elizabeth!** Doku, D 2016 Die Queen wird 90
21.15 **Prinz Philip – der Gemahl der Queen** Doku, D 2019
22.15 **Die Queen und ihre Lieblingstiere** Doku, D 2019
23.00 **Die Deichbullen** (3+4/4) Comedyserie, D 2017
0.00 **Quizduell** Show, D 2020
1.30 **Judith Rakers: Abenteuer Pferd** Dokureihe, D 2018 Kutsche fahren
2.15 **Mein Norden** Magazin
2.30 **Die Tagesschau vor 20 Jahren**
2.45 **Hallo Niedersachsen** Magazin
3.15 **Regional** Magazin

HR

20.15 REISEREPORTAGE

Wunderschön!

Andrea Grießmann (Foto) macht eine Mittelmeerkreuzfahrt. Sardinien erkundet sie in einer Gruppe, Palermo schaut sie sich allein an.

6.05 Planet Wissen
8.05 Maintower
8.30 hessenschau
9.00 Bei Mudder Liesl
9.25 Morden im Norden
10.10 NDR Talk Show
12.25 Nachtcafé
13.55 Schräge Vögel
14.25 Amerikas Naturwunder
15.10 Das Waisenhaus für wilde Tiere
16.00 Kräuter der Welt (2/5)
16.45 Hessen à la carte
17.15 heimspiel!
17.45 Herkules
18.15 maintower weekend
18.45 Was geht, Hesse?! (3/3)
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau
20.15 **Wunderschön!** Reisereportage, D 2018 · Kreuzfahrt im westlichen Mittelmeer
21.45 **Elstners Reisen** Dokureihe, D 2018 · Die Retter der Bären
23.15 **Kommissar Wallander** Der Mann, der lächelte · TV-Krimi, USA/D/GB/S 2010 · Mit Kenneth Branagh · Regie: Andy Wilson
0.45 **The Iceman** Thriller, USA 2012 Mit Michael Shannon u.a. Regie: Ariel Vromen
2.20 **Kommissar Wallander** Der Mann, der lächelte · TV-Krimi, USA/D/GB/S 2010 (Wh. v. 23.15)
3.50 **Was geht, Hesse?!** (3/3)
4.35 **Wunderschön!**

MDR

20.15 SHOW

Die besten Hits aller Zeiten

Bernhard Brink (Foto) unternimmt eine Zeitreise durch 45 Jahre Schlager. Im Mittelpunkt stehen dabei Matthias Reim und Uta Bresan.

7.35 FILM ★★★ **Little Gangster** Abenteuerfilm, NL 2015 · Mit Thor Braun, Henry Van Loon, Meral Polat u.a.
9.05 Kiezgeschichten
10.05 Tierärztin Dr. Mertens
10.55 Um Himmels Willen
11.45 Echt
12.15 MDR-Garten
12.45 Unser Dorf hat Wochenende
13.15 Wildes Karelien – Land der Braunbären und Singschwäne
14.00 Programm nach Ansage
16.00 Sport im Osten
18.00 Heute im Osten
18.15 Unterwegs in Thüringen
18.54 Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 Aktuell / Quickie
20.15 **Die besten Hits aller Zeiten** (5/5) Show, D 2016 Mitwirkende: Uta Bresan, Matthias Reim · Mod.: Bernhard Brink
22.35 **Olafs Klub** Show · Mit Carl-Einar Häckner, Teresa Rizos, Jonas Greiner, Rainald Grebe
23.20 **Bauerfeind – Die Show zur Frau** Neue und alte Familienbilder – Von Patchwork bis kinderlos · Gäste: Sabine Heinrich, Thees Uhlmann, Paul van Dyk
0.05 FILM ★★ **Verliebt in Valerie** TV-Liebeskomödie, D 2018 · Mit Sebastian Zimmler · Regie: Claudia Garde
1.35 **Friedrich List – Der Eisenbahnpionier** Doku, D 2020

SWR

20.15 TV-KRIMI

Trugspur

Kommissarin Thiel (Lisa Maria Potthoff) vermutet, dass Jäckie, der erste feste Freund ihrer Tochter Sophie, ein Brandstifter ist.

12.45 Marktcheck
13.30 Preiswert, nützlich, gut?
14.15 FILM ★★ **Liebe, Tod und viele Kalorien** TV-Komödie, D 2000 · Mit Thekla Carola Wied, Annett Renneberg
15.45 Die Rezeptsucherin
16.15 Koch mal Anders (4/10)
17.00 Das beste Street Food im Südwesten
17.30 Der Südwesten von oben (5) (BW) / SWR Sport (RH)
18.00 Aktuell (BW/RH)
18.05 Hierzuland (RH)
18.15 Landesschau Mobil (BW) / Landgenuss (1/5) (RH)
18.45 Stadt – Land – Quiz
19.30 Aktuell
20.00 Tagesschau
20.15 FILM ★★ **Trugspur – Der Usedom-Krimi** TV-Krimi, D 2017 Mit Katrin Sass, Lisa Maria Potthoff, Peter Schneider u.a.
21.45 **Aktuell** Magazin
21.50 FILM ★★ **Blutadler** TV-Krimi, D/A 2012 Mit Peter Lohmeyer, Lisa Maria Potthoff, Hinnerk Schönemann
23.20 FILM ★★ **Gleißendes Glück** Drama, D 2016 · Mit Martina Gedeck, Ulrich Tukur, Johannes Krisch
0.55 FILM ★★ **Seitensprung mit Freunden** TV-Komödie, D 2016 · Mit Caroline Peters · Regie: Markus Herling
2.25 FILM ★★ **Blutadler** TV-Krimi, D/A 2012 Mit Peter Lohmeyer, Lisa Maria Potthoff (Wh. von 21.50)

BR

20.15 TV-KOMÖDIE

Zimmer mit Stall

Kleinkrieg auf dem Bauernhof: Die Städterin Sophie (Aglaia Szyszkowitz) und der Grantler Barthl (Friedrich v. Thun) sind sich spinnefeind.

9.30 Welt der Tiere
10.30 FILM ★★ **Nach der Hochzeit bin ich weg!** TV-Komödie, D 2009 · Mit Saskia Vester, Jan-Gregor Kremp u.a.
12.00 FILM ★★ **Eine Chance für die Liebe** TV-Drama, D 2006 · Mit Jutta Speidel, Rudolf Kowalski u.a.
13.30 Verrückt nach Meer
15.15 Mit Blasmusik durch Bayern
16.00 Rundschau
16.15 Wächter der Wale
17.00 Himmelsvögel – Die Kraniche von Bhutan
17.45 Zwischen Spessart u. Karwendel
18.30 Rundschau
19.00 Gut zu wissen
19.30 Kunst & Krempel
20.00 Tagesschau
20.15 FILM ★★ **Zimmer mit Stall – Ab in die Berge** TV-Komödie, D 2018 · Mit Aglaia Szyszkowitz, Friedrich von Thun, Alina Abgarjan u.a. · Regie: Ingo Rasper
21.45 **Rundschau** Magazin
22.00 FILM ★★ **Zaun an Zaun** TV-Komödie, D 2017 · Mit Adnan Maral, Esther Schweins, Richy Müller u.a. · Regie: Peter Gersina
23.30 FILM ★★ **Wir tun es für Geld** TV-Komödie, D 2014 · Mit Florian Lukas, Diana Amft, Ludger Pistor
1.00 FILM ★★ **Eine Chance für die Liebe** TV-Drama, D 2006 · Mit Jutta Speidel u.a. (Wh. von 12.00)
2.30 **Wächter der Wale** Doku, D 2016

RBB

20.15 DOKUREIHE

Berlin – Schicksalsjahre ...

1969: Der Fernsehturm am Alexanderplatz wird eingeweiht und Nixon (Foto) hält eine flammende Rede bei seinem Berlin-Besuch.

8.00 Brandenburg aktuell
8.30 Abendschau
9.00 **Brezeln für den Pott**
10.30 FILM ★★ **Der Liebling des Himmels** TV-Komödie, D 2015 · Mit Axel Milberg, Mario Adorf u.a.
12.00 Verrückt nach Fluss
13.35 Wuhladko OmU
14.05 Rund um die Havel
17.25 Unser Leben
17.55 Sandmännchen
18.00 Um sechs
18.30 rbb Kultur
19.00 Heimatjournal
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 **Berlin – Schicksalsjahre einer Stadt** Dokureihe, D 2018 Das Jahr 1969
21.45 **rbb24** Mit Sport
22.00 FILM ★★ **Wolfsland – Tief im Wald** TV-Krimi, D 2016 · Mit Yvonne Catterfeld, Götz Schubert u.a.
23.30 FILM ★★★ **Tschick** Tragikomödie, D 2016 Mit Tristan Göbel, Anand Batbileg, Mercedes Müller u.a.
0.55 **Nüchtern** Kurzfilm, D 2017
1.10 **Streetphilosophy** Magazin Lass dich verführen! / Askese: Vereinfache dein Leben
2.00 **Hallo Montag** Magazin · RR
3.55 **rbb Kultur** Magazin
4.25 **Unser Leben** Diskussion, D 2020

WDR

8.15 FILM **Neue Chance zum Glück** TV-Drama, D 2011 · Mit Sonsee Neu, J. Speidel **9.45** Aktuelle Stunde **10.30** Lokalzeit **11.00** Quarks **11.30** Die Maus **12.00** Markt **12.45** Yvonne Willicks – Der Große Haushaltscheck **13.30** Schnittgut **14.00** LIVE Sport im Westen **16.00** 2 für 300 – Viel Urlaub für wenig Geld **16.30** Land und lecker **17.15** Viel für wenig (2/6) **17.45** Kochen mit Martina und Moritz **18.15** Westart **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau
20.15 FILM ★★ **Wir sind doch Schwestern** TV-Drama, D 2018 Mit Hildegard Schmahl, Gertrud Roll, Jutta Speidel u.a. Regie: Till Endemann
21.50 FILM ★★ **Der große Rudolph** TV-Komödie, D/A/CZ 2018 · Mit Thomas Schmauser, Hannelore Elsner · R: Alexander Adolph
23.20 FILM ★★ **Leb wohl, meine Königin** Drama, E/F 2012 · Mit Diane Kruger, Léa Seydoux, Virginie Ledoyen · R: Benoît Jacquot
0.50 FILM ★★ **Wir sind doch Schwestern** TV-Drama, D 2018 · Mit Hildegard Schmahl (Wh. von 20.15)
2.25 FILM ★★ **Der große Rudolph** TV-Komödie, D/A/CZ 2018 (Wh. von 21.50)

3SAT

12.15 Traditionsreiches Österreich **13.00** ZIB **13.15** quer **14.00** Ländermagazin **14.30** Kunst & Krempel **15.10** Königliche Gärten an der Nordsee (2/2) **15.35** Die Wildnis Myanmars (2) **16.00** Märchenhafter Oman (1+2/2) **17.30** FILM **Zeit für Frühling** TV-Melodram, D 16 **19.00** heute **19.20** Notre-Dame: Schöner als zuvor? **20.00** Tagess. **20.15** Iván Fischer dirigiert Tschaikowskys 4. Sinfonie **21.05** Teodor Currentzis dirigiert Tschaikowsky **21.55** Mythos in Gold – 150 Jahre Musikverein Wien **22.50** Precht · Ökonomie und Ökologie – Ein Widerspruch? **23.35** FILM ◧ **The Artist** Tragikomödie, B/USA/F 11 **1.10** lebens.art

ARTE

10.25 Zu Tisch ... in Ost-Rumänien **10.50** Stadt Land Kunst Spezial **12.00** Expedition Sternenhimmel (1/5) **12.45** Unter Tage in Tasmanien **13.30** Australien – Kontinent der Extreme (1+2/2) **15.00** Australien (1–3/3) **17.15** Arte Reportage **18.10** Mit offenen Karten **18.20** 360° – Geo-Reportage **19.10** Arte Journal **19.30** Chiles kleine Papagenos Geigen für die Versöhnung **20.15** Abenteuer Äquator · Dok.-Film, D 2018 **21.45** Vermisst – Wo sind die Vögel? **22.40** Das große Insektensterben **23.35** Streetphilosophy · Heimat – Wo bist du zu Hause? **0.00** Square Idee · Management – Ein schwieriges Erbe? **0.30** KurzSchluss

tvtv Aktuell im TV

Zeki (M.) und seine Schüler (v.l.u.: Lena Klenke, Max von der Groeben, Aram Arami, Lucas Reiber, Gizem Emre, Jella Haase)

Das fluchende Klassenzimmer

Das Abitur steht an, doch die Chaosklasse 11 b der Goethe Gesamtschule zeigt auch in **„Fack ju Göhte 3“** wenig Motivation – „Lehrer“ Zeki ändert das

Fotos: Constantin | Text: Susane Bald

Zeki (Elyas M'Barek, oben) chillt in einem ruhigen Moment, die Freunde Burak, Zeynep, Chantal und Danger haben Spaß (v.l.)

Nachdem der Exknacki Zeki in „Fack ju Göhte“ 2013 unfreiwillig zum Lehrer geworden war, erlebte er zwei Jahre später auf Klassenfahrt in Thailand turbulente Abenteuer mit Danger, Chantal, Zeynep, Burak und Co. Nun sind Lehrer und Schüler zurück in der Heimat und der Goethe Gesamtschule. Das Abitur steht an, doch die Motivation der Klasse lässt wieder einmal stark zu wünschen übrig. Wenig hilfreich ist da die extra hinzugezogene Berufsberaterin, die für die Zukunft der Kids ohnehin schwarzsieht. Direktorin Gerster erhält derweil Besuch vom Schulprüfer: „Gudrun, hier herrscht Krieg!“, stellt er ob der katastrophalen Zustände bei Bildungsstand, Benehmen und Bausubstanz fest und droht mit der Schließung der Schule, wenn sich die Situation nicht verbessert. Überprüft werden soll die positive Entwicklung anhand der berüchtigten Klasse 11 b – und richten soll es ausgerechnet der falsche Lehrer Zeki. Mit allerlei Notlügen und nicht immer legalen Methoden versucht er, seine Schützlinge auf Vordermann zu bringen. Was folgt, ist eine völlig überdrehte Komödie mit hanebüchenen Situationen, kultverdächtigen Sprüchen, ein paar wenigen ernsthaften Momenten und einem Schuss platter Moral: Mobbing ist doof.

Direktorin Gerster (Katja Riemann, M.) mit Biggi (Sandra Hüller, l.) und Frau Leimbach-Knorr (Uschi Glas)

Klamauk zu Karfreitag

Während die meisten anderen Sender an Karfreitag auf ein ruhigeres Programm setzen, lässt es Sat.1 krachen, denn Bora Dagtekins Komödie kommt gewohnt schrill, laut und obszön daher – und mit dem Großteil seiner Hauptbesetzung. „Lisi“ Karoline Herfurth schwänzt dieses Mal zwar, dafür ist neben „Zeki“ Elyas M'Barek die Schülergruppe um Jella Haase und Max von der Groeben vollzählig anwesend. Katja Riemann und Uschi Glas zeigen als Direktorin und Lehrerin erneut ihren Sinn für trockenen Humor, neu im Kollegium ist die großartige Sandra Hüller, die sich von einer völlig neuen Seite zeigt. Gastauftritte haben neben Corinna Harfouch auch der Rapper Farid Bang und Fußballstar Mats Hummels.

Fr 20.15 SAT.1 **Fack ju Göhte 3** Klasse(n) Klamauk, vermutlich der letzte Teil

Aliva APOTHEKE

Bei uns sparen Sie sich doppelt glücklich!

5 € Rabatt[1] ab 50 € Bestellwert
Code: 81891558

[1] Diesen Gutschein können Sie einmalig bei Bestellungen ab 50 €, nur für rezeptfreie Produkte, außer Bücher einlösen. Der Rabatt ist nicht mit anderen Geschenken und Aktionen kombinierbar, nur einmalig und nicht rückwirkend einlösbar. Keine Barauszahlung möglich. Einlösbar bis 15.04.2020.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! AVP: Üblicher Apothekenverkaufspreis berechnet nach der Arzneimittelpreisverordnung.
Änderungen bei Druckfehlern vorbehalten. Preise in Euro inkl. Mehrwertsteuer.

www.aliva.de - Telefon 05424-809 22 22
Bestellhotline: Mo. - Fr. 8 - 18 Uhr, Sa. 8 - 14 Uhr
Beratungshotline: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 13 Uhr

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI

Tatort

Der mordverdächtige Louis Bürger hat seine Familie als Geisel genommen. Kommissarin Gorniak (Karin Hanczewski) will deeskalieren.

11.00 **Die drei Federn** (7/8)
FILM ★★ TV-Märchenfilm, D 2014 · Mit Sky du Mont, Jannick Schümann
12.03 Presseclub
12.45 Europamagazin
13.15 Wale vor unserer Küste
14.03 **Annas Geheimnis** TV-Melodram, FILM ★★ D 2007 · Mit Jutta Speidel, Dietrich Hollinderbäumer, P. Bongartz
15.30 **Annas Erbe** TV-Drama, D 2011
FILM ★★ Mit Jutta Speidel, Susanne Schäfer, Dietrich Hollinderbäumer u.a.
17.00 Brisant
17.30 Herr Pfarrer ist jetzt Pfarrerin
18.05 Bericht aus Berlin
18.30 Gold in Tokio
19.20 Weltspiegel
20.00 Tagesschau
20.15 **Tatort** Die Zeit ist gekommen
FILM ★★ TV-Krimi, D 2020 · Mit Karin Hanczewski, Cornelia Gröschel, Martin Brambach u.a. · Regie: Stephan Lacant *Erstausstrahlung*
21.45 **Anne Will** Diskussion · Live
22.45 **Tagesthemen**
23.05 **ttt – titel, thesen, temperamente** Magazin
23.35 **Quartett – Ewig junge Leidenschaft** Tragikomödie, GB 2012
FILM ★★★ Mit Maggie Smith, T. Courtenay
1.10 **Long Island Blues** Komödie,
FILM ★★★ USA 2008 · Mit Alec Baldwin u.a. Regie: Derick Martini
1.40 **Brokenwood – Mord in Neuseeland** TV-Krimireihe, NZ 15

ZDF

20.15 TV-FAMILIENFILM

Tonio & Julia

Hanna Stegmeyer bittet Julia (Oona Devi Liebich) um Hilfe. Ihr Mann Joachim (Max Urlacher, r.), ein Freund von Tonio, ist ein Tyrann.

9.30 Katholischer Gottesdienst zum
LIVE Palmsonntag · Aus Wien
10.30 **Kreuzfahrt ins Glück**
FILM ★★ Hochzeitsreise nach Bermuda TV-Familienfilm, D 2010
12.00 Bares für Rares: Lieblingsstücke
13.50 kaputt und ... zugenäht!
14.40 **Zurück in die Zukunft III**
FILM ★★★ Sci-Fi-Komödie, USA 1990 Mit Michael J. Fox, C. Lloyd u.a.
16.30 planet e. · Tresor für CO2
17.00 heute
17.10 Sportreportage
18.00 ZDF.reportage · Küchenkontrolle!
18.30 Terra Xpress · Magazin
19.00 heute / Wetter
19.10 Berlin direkt
19.30 Terra X · Dokureihe, D 2020
20.15 **Tonio & Julia** Der perfekte
FILM ★★ Mann · TV-Familienfilm, D 2020 Mit Oona Devi Liebich, Maximilian Grill, Charlotte Schwab u.a. Regie: Bettina Woernle *Erstausstrahlung*
21.45 **heute-journal**
22.15 **Inspector Barnaby** Der Jahr-
FILM ★★★ marktsmörder · TV-Krimi, GB 16 Mit Neil Dudgeon, Gwilym Lee Regie: Nick Laughland
23.45 **ZDF-History** D 2020 · Notre-Dame – Die Jahrtausendkathedrale
0.35 **Inspector Barnaby** Der Jahr-
FILM ★★★ marktsmörder · TV-Krimi, GB 16 (Wh. von 22.15)
2.05 **Terra X** Dokureihe, D 2020

RTL

20.15 ABENTEUERFILM

Tomb Raider

Im dritten Film der Reihe – der keine Fortsetzung von „Die Wiege des Lebens" ist – schlüpft Alicia Vikander in die Rolle Lara Crofts.

5.10 Der Blaulicht-Report
6.00 Familien im Brennpunkt
10.55 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal · 3 Folgen
13.40 Deutschland sucht den Superstar Castingshow · Das große Finale
16.45 Explosiv – Weekend
17.45 Exclusiv – Weekend Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Martin Rütter – Die Welpen kommen (8/8) · Dokureihe, D 2019 Familie Reiner (Hund: Emmy, Rasse: Kromfohrländer) / Familie Kretz (Hund: Mogli, Rasse: Deutscher Boxer) / Familie Rothenbächer (Hunde: Finn & Mato, Rasse: Husky) / Familie Schwärzenmayr (Hund: Leila, Rasse: Mischling)
20.15 **Tomb Raider**
FILM ★★ Abenteuerfilm, GB/USA 2018 Mit Alicia Vikander, Dominic West, Walton Goggins u.a. Regie: Roar Uthaug *Free-TV-Premiere*
22.30 **Ouija – Ursprung des Bösen**
FILM ★★ Horrorfilm, USA/CHN/J 2016 Mit Annalise Basso, Elizabeth Reaser, Lulu Wilson u.a. · Regie: Mike Flanagan *Free-TV-Premiere*
0.20 **Ouija – Spiel nicht mit dem**
FILM ★★ **Teufel** Horrorfilm, USA 2014 Mit Olivia Cooke u.a. Regie: Stiles White
1.55 **Der Blaulicht-Report**
4.25 **Exclusiv – Weekend** Magazin

SAT. 1

20.15 SHOW

The Voice Kids

Manchmal muss Lena auch Tränen trocknen. Etwa die der kleinen Brinn, die nach ihrem Auftritt von ihren Gefühlen überwältigt wurde.

5.05 Watch Me – das Kinomagazin
5.30 Auf Streife · 3 Folgen
8.05 So gesehen – Talk am Sonntag
8.25 Genial daneben – Das Quiz
9.25 Senil daneben – Happy Birthday Hugo
12.15 The Voice Kids Blind Audition (6/6)
14.50 **Harry Potter und der Gefangene von Askaban**
FILM ★★★ Fantasyfilm, USA 2004 Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson u.a. Regie: Alfonso Cuarón
17.30 Mit Nagel und Köpfchen – Die große Kreativ-Challenge Show, D 2020
19.55 Sat.1 Nachrichten
20.15 **The Voice Kids** Show, D 2020 · Battles (1/2) Jury: Lena Meyer-Landrut, Max Giesinger, Sasha, Florian Sump, Lukas Nimscheck Moderation: Thore Schölermann, Melissa Khalaj
23.00 **Genial daneben** Show, D 2017 Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Max Giermann, Faisal Kawusi, Martin Rütter Mod.: Hugo Egon Balder
23.55 **The Voice Kids** Show, D 2020 Battles (1/2) (Wh. von 20.15)
2.05 **Auf Streife – Die Spezialisten** Doku-Soap
4.20 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

20.15 ACTIONFILM

The First Avenger

Den Superhelden droht die Spaltung. Captain America (Chris Evans, l.) und Iron Man (Robert Downey Jr.) vertreten verschiedene Lager.

5.40 Undateable · Finale der 3. Staffel
6.00 Two and a Half Men
8.05 Eine schrecklich nette Familie
9.00 Galileo
11.50 Crash Games – jeder Sturz zählt 3 Folgen der Show
15.05 Check Check · Comedyserie, D 2019 · Der Terror / Die Plage
16.00 Frau Jordan stellt gleich Comedyserie, D 2019 · Titten und Taten / Nazis und Neuwahlen
17.00 taff weekend Magazin
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons · Zeichentrickserie, USA 2011 · Der Stoff, aus dem die Träume sind / Unter dem Maulbeerbaum
19.05 Galileo Magazin
20.15 **The First Avenger: Civil War** Actionfilm, USA 2016
FILM ★★★ Mit Chris Evans, Robert Downey Jr., Scarlett Johansson u.a. Regie: Anthony Russo, Joe Russo
23.15 **The Dark Knight** Actionthriller,
FILM ★★★ USA 2008 · Mit Christian Bale, Heath Ledger, Aaron Eckhart u.a. Regie: Christopher Nolan
2.00 **The First Avenger: Civil War**
FILM ★★★ Actionfilm, USA 2016 · Mit Chris Evans u.a. (Wh. von 20.15
4.35 **Eine schrecklich nette Familie** Comedyserie, USA 1993 Ein Mörder-Publikum
4.55 **New Girl** Sitcom, USA 2016 Cece gegen Nick

VOX

20.15 SHOW

Kitchen Impossible

Tim Mälzer (l.) schickt Max Stiegl in die zwei Restaurants des Berliner Kochs The Duc Ngo im schönen Purbach am Neusiedlersee.

5.00 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin
6.00 Criminal Intent – Verbrechen im Visier · U.a.: Der dritte Mann
16.00 Mein Leben auf Achse (2/10) Doku-Soap, D 2019 U.a.: Lena Kotucha, die Lokführerin fährt den Regionalzug RE 10 von Kleve nach Düsseldorf
17.00 auto mobil Magazin
18.10 Biete Rostlaube, suche Traumauto · Doku-Soap · Heute mit dabei: / Wiebke Herrmann & Timo Urbaniak – Opel Vectra
19.10 Ab ins Beet! Doku-Soap · Steffani & Bernd: Dach-Terrasse / Matze & Steffi: Japan-Garten / Jolly & seine Familie: Männer-Grillecke
20.15 **Kitchen Impossible** Show, D 2018 Tim Mälzer vs. Max Stiegl Tim Mälzer kocht in Murska Sobota (Slowenien) und in Gornji Podgradci (Bosnien & Herzegowina) / Max Stiegl kocht in New York (USA) und in Berlin
23.25 **Prominent!** Magazin
0.10 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe Nachricht aus dem Jenseits / Explosive Botschaft / Teuflisches Profil / Tödliches Spiel / Böses Blut / Tatorte (bis 5.15)

tvtv Aktuell im TV

Unmögliche Liebe? Soldat Walter (Jannis Niewöhner) und Partisanin Wanda (Małgorzata Mikołajczak)

„Die Geschichte ist brandaktuell"

Jannis Niewöhner spielt die Hauptrolle in der Verfilmung des Lenz-Romans „Der Überläufer". Starke Geschichte zum 75. Jahrestag des Weltkriegsendes

Ursprünglich hatte der junge Autor Siegfried Lenz seinen zweiten Roman, der 1952 fertig wurde, „... da gibt's ein Wiedersehen" nennen wollen, Zitat aus einem Kriegslied. Dann hieß er „Der Sumpf", er hätte sich auf den Partisanenkampf im ersten Teil des Buches bezogen. Am Ende wurde „Der Überläufer" daraus. Lenz erzählt darin die Geschichte des Wehrmachtsoldaten Walter Proska, der zerrissen zwischen Pflicht und Moral, Wahrheit und Lüge, das Grauen des Krieges erlebt und überlebt. Der die Seiten wechselt und in der sowjetischen Besatzungszone ein neues Deutschland aufbauen will. Veröffentlicht wird der Roman nicht. Ein Deserteur als Protagonist eines Kriegsromans war in der Zeit des Wirtschaftswunderlandes gerade nicht gefragt. Erst über 50 Jahre später erschien „Der Überläufer", zwei Jahre nach seinem Tod landete Siegfried Lenz einen letzten Bestseller.

Zum 75. Jahrestag des Weltkriegsendes zeigt das Erste nun die Verfilmung mit Jannis Niewöhner in der Hauptrolle. „Für mich ist die Geschichte brandaktuell", so der gerade 28 Jahre alt gewordene Schauspieler. „Er zeigt, wie ein Mensch mit sich ringt, sich in einem riesengroßen Chaos richtig zu verhalten und anständig zu bleiben."

Auf verlorenem Posten

Die Geschichte dieses Menschen beginnt im Sommer 1944. Wehrmachtsoldat Walter Proska will vom Urlaub an die Front zurückkehren. Im Zug lernt er die Polin Wanda kennen. Partisanen greifen an, Proska flieht. Er landet bei einer Truppe Soldaten, die, umzingelt von Partisanen, geplagt von Mücken, in den Wäldern Polens ums Überleben kämpft. Der Kamerad Kürschner wird ihm zum Freund, der menschenverachtende sadistische Vorgesetzte Stehauf zum Feind in den eigenen Reihen.

Bei einer Patrouille trifft Proska Wanda wieder, verliebt sich, sie verhilft ihm beim Partisanenangriff zur Flucht, die aber in russischer Gefangenschaft endet. Sein Freund Kürschner, längst auf die russische Seite gewechselt, rettet ihm das Leben, danach wartet die Wahl: Tod in Gefangenschaft oder leben und gegen die alten Kameraden kämpfen. Soldat Proska entscheidet sich fürs Leben.

Er pendelt, „zwischen dem Gefühl, falsch gehandelt zu haben, und dem Wissen, dass er nichts anderes tun konnte", so Niewöhner. Er ist das Gesicht dieses starken Films, der wie Walter am Ende Partei ergreift: „Nicht für einen Staat oder eine Ideologie, sondern für Liebe und Freundschaft, für Werte, die der Krieg nicht zerstören kann."

Fotos: NDR/Dreamtool Entertainment | Text: Andreas Herden

Bjarne Mädel spielt Baffi, Artist und Koch der Truppe. Oben: Florian Lukas (r.) als Paul Zacharias

Mi/Fr 20.15 ARD **Der Überläufer** Auch Karfreitag und Ostersonntag als Hörspiel bei NDRInfo

Rainer Bock Als sadistischer Zyniker Unteroffizier Stehauf. Alle sind Schwächlinge – außer er selbst

Małgorzata Mikołajczak Die Partisanin Wanda. Eine Kämpferin mit Herz – und einer bühnenreifen Stimme

Jannis Niewöhner ... zu seinem sanften Soldaten Walter Proska: „Ich sträube mich dagegen, ihn als Helden zu bezeichnen"

Sebastian Urzendowsky ... spielt Wolfgang Kürschner. Er hasst die Nazis und wechselt zur Roten Armee

Der Roman von Siegfried Lenz

Geschrieben 1951, veröffentlich 2016. Siegfried Lenz' zweiter Roman nach „Es waren Habichte in der Luft" wurde ein später Bestseller. Die Geschichte eines Wehrmachtsoldaten, der irgendwann nicht mehr weiß, wer sein wahrer Feind ist, gerät zum bewegenden Plädoyer für Moral und Menschlichkeit (Hoffmann & Campe, 25,- €)

tvtv Video on Demand

Streaming-Tipps der Woche

AB 10. APRIL | Biografie

Rocketman

Für seine Darstellung von Superstar Elton John bekam Taron Egerton („Kingsman") den Golden Globe. Die Popikone selbst heimste mit „I'm Gonna Love Me Again" u.a. einen Oscar für den besten Filmsong ein. Dexter Fetchers knallbunte, emotionale Biografie zeichnet ein ebenso fesselndes wie sensibles Bild des facettenreichen Künstlers mit allen Höhen und Tiefen seines Werdegangs. – Auch der mitreißende Soundtrack voller Chartstürmer ist ein Hit. prime video

Foto: Sky (2), Amazon, Netflix | Text: Kristin Lenk

JETZT AUF SKY TICKET | Krimiserie

Deputy

Einsatz in Los Angeles: Als der County-Sheriff von L.A. unerwartet stirbt, wird einer uralten Vorschrift nach sein dienstältester Deputy Bill Hollister (Stephen Dorff) sein Nachfolger. Dessen unkonventionelle Methoden sorgen bald für mächtig Ärger. sky TICKET

JETZT AUF NETFLIX | Miniserie

The English Game

19. Jh.: Der adelige Arthur Kinnaird und der Arbeitersohn Fergus Suter (Kevin Guthrie) sind die besten Fußballspieler ihrer Zeit. Ihre Rivalität wird zur Legende. – „Downton Abbey"-Schöpfer Julian Fellowes zeigt, wie der Fußball zum Gesellschaftsereignis wurde. NETFLIX

AB 8. APRIL | Actionserie

9-1-1: Lone Star

Im Ableger des Serienhits „9-1-1" übernehmen Liv Tyler und Rob Lowe die Hauptrollen. Lowe gibt den Feuerwehrchef Owen Strand, der von New York nach Texas umsiedelt, um ein neues Team aufzubauen. sky TICKET

AB 10. APRIL | Comedyserie

Brews Brothers

Die Brüder Wilhelm (Alan Aisenberg, l.) und Adam (Mike Castle) haben nur eins gemeinsam: Sie leben für die Bierbraukunst. Als die beiden eine Brauerei vor dem Konkurs bewahren sollen, müssen sie sich zusammenraufen. NETFLIX

NDR

20.15 DOKUMENTATION

Land zwischen den Meeren

An Dänemarks Nordseeküste gibt es Interessantes zu entdecken. Drachenboote der Wikinger oder das malerische Städtchen Ribe.

8.45 Musik von Clara Schumann
9.00 Regional
9.30 Hamburg Journal
10.00 S-H Magazin
10.30 buten un binnen
11.00 Hallo Niedersachsen
11.30 Mein schönes Land TV
13.00 Gartenzeit
13.30 Ostfriesland – Sieben Inseln und ein Meer
15.00 Schlager, die Sie kennen sollten
16.00 Lieb und teuer
16.30 So isst der Norden!
17.00 Bingo!
18.00 Rund um den Michel
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 **Land zwischen den Meeren** Doku, D 2019 Dänemarks Nordseeküste
21.45 **Sportschau**
22.05 **Die NDR-Quizshow** Das Ratespiel für den ganzen Norden · Mod.: Jörg Pilawa
22.50 **Sportclub**
23.35 **Sportclub Story** Weltrekordhalter und Holocaust-Überlebender Shaul Ladany
0.20 **Quizduell** Show, D 2020 Der Olymp mit Jörg Pilawa
1.10 **Anne Will** Diskussion
2.10 **Rund um den Michel** Magazin
2.55 **NDR Talk Show**

HR

20.15 REISEREPORTAGE

Herrliches Hessen

Das Städtchen Gersfeld in der Rhön ist das Ziel von Dieter Voss. Er besucht das Barockschloss und schaut sich im Roten Moor um.

8.45 Hauptsache Kultur
9.15 Tierärztin Dr. Mertens
10.00 Familie Dr. Kleist
10.50 In aller Freundschaft / Die jungen Ärzte
12.25 **Hotel Heidelberg** Wir sind die Neuen · TV-Drama, D 2019 · Mit Susanna Simon, Meike Droste
13.55 Das Waisenhaus für wilde Tiere
14.45 Irlands wilder Westen
15.30 Von Rotterdam nach Zeeland
16.15 Alles Wissen
17.00 m€x. das marktmagazin
17.45 Jetzt mal Klartext!
18.30 Hessen-Reporter
19.00 Herkules
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau
20.15 **Herrliches Hessen** Reisereportage, D 2017 Unterwegs in und um Gersfeld
21.00 **Erlebnis Hessen** Doku, D 2017 Leben mit der Fulda
21.45 **Sportschau**
22.05 **heimspiel! Bundesliga**
22.15 **jackpot-jäger** Quizshow, D 2020 Moderation: Jens Pflüger
23.00 **strassen stars** Quizshow
23.30 **Die Montagsmaler** Show, D 18 Sturm der Liebe – Flinke Füße
0.15 **Ich trage einen großen Namen**
0.45 **jackpot-jäger** Quizshow, D 2020
1.30 **Abenteuer Alpen mit Reinhold Messner** (1/2) Dokureihe, D '15
3.00 **Bilder aus Hessen** Magazin

MDR

20.15 REPORTAGEREIHE

Sagenhaft

Sein Weg durch Thüringens Mitte mit ihren fruchtbaren Regionen und geschichtsträchtigen Orten führt Axel Bulthaupt (Foto) nach Gotha.

7.30 „Dir gehört mein Leben“
8.00 Katharinas verbotene Liebe
8.30 MDR-Garten
9.00 Unser Dorf hat Wochenende
9.30 Wanderlust!
10.15 **Hauptmann Florian von der Mühle** Komödie, DDR 1968 Mit Manfred Krug, Regina Beyer
12.30 Riverboat
14.30 Programm nach Ansage
15.25 Sport im Osten
17.10 In aller Freundschaft / Die jungen Ärzte
18.05 In aller Freundschaft
18.52 Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 Aktuell
19.50 Kripo live
20.15 **Sagenhaft** Reportagereihe, D 2015 · Thüringens Mitte
21.45 **Aktuell**
22.05 **Sportschau**
22.25 **MDR Zeitreise** Magazin Buchenwald – Ein Konzentrationslager mitten unter uns
22.55 **Josef Ritter von Gadolla – Der Retter von Gotha** Doku, A 2015
23.40 **Ja, Andrei Iwanowitsch** Doku, D 2020
0.50 **Buchenwald – Heldenmythos und Lagerwirklichkeit** Doku, D 2015
1.35 **Kripo live** Magazin
2.00 **Die Schlager des Monats** Show, D 2020 · März

SWR

20.15 DOK.-FILM

Mühlenträume ...

In stillgelegten Mühlen erwacht wieder das Leben. Einige Besitzer richten sie zum Wohnen her oder setzen die Technik in Gang.

12.15 Familie Dr. Kleist
13.00 **Nach der Hochzeit bin ich weg!** TV-Komödie, D 2009 · Mit Saskia Vester, Jan-Gregor Kremp u.a.
14.30 Expedition in die Heimat
15.15 Die Ernährungs-Docs
16.00 Essgeschichten
16.30 Krause kommt!
17.15 Wildes Deutschland – Unbekannte Tiefen
18.00 Aktuell (BW/RH)
18.05 Hierzuland (RH)
18.15 Ich trage einen großen Namen
18.45 Treffpunkt (BW) / Bekannt im Land (RH)
19.15 Die Fallers
19.45 Aktuell
20.00 Tagesschau
20.15 **Mühlenträume zwischen Eifel und Schwarzwald** Dokumentarfilm, D 2019
21.45 **Sportschau**
22.05 **SWR Sport**
22.50 **Emma nach Mitternacht – Der Wolf und die sieben Geiseln** TV-Krimi, D 2016 · Mit Katja Riemann, Ben Becker, Andreas Schmidt u.a. · R.: Torsten C. Fischer
0.20 **extra 3** Magazin
1.05 **Alfons und Gäste** Show
1.50 **Mitternachtsspitzen** Show
2.50 **kabarett.com** Kabarett, D 2018 Michael Feindler
3.35 **So lacht der Südwesten**
4.05 **Alfons und Gäste** Show

BR

20.15 THEATER

Der Ehestreik

Hanni, die neue Kellnerin im „Bären“, verdreht sämtlichen Männern den Kopf. Deren Frauen (u.a. Amsi Kern) treten in den Streik.

9.55 Palmsonntag in Rom LIVE Mit Papst Franziskus
12.15 Zeit und Ewigkeit
12.30 Geschichten aus Münchner Parks
13.00 Meister Eder und sein Pumuckl
13.50 Willi wills wissen
14.00 Die Schlucht – Ein Jahr in der Weltenburger Enge
14.30 Bayern erleben
15.15 Mein Job – Dein Job (4/8)
16.00 Rundschau
16.15 Unser Land
16.45 Alpen-Donau-Adria
17.15 Einfach. Gut. Bachmeier (5/8)
17.45 Regional / Rundschau
18.45 freizeit
19.15 Unter unserem Himmel
20.00 Tagesschau
20.15 **Der Ehestreik** Chiemgauer Volkstheater, D 1996 Mit Markus Neumaier u.a.
21.45 **Blickpunkt Sport**
23.00 **Rundschau Magazin**
23.15 **Grünwald Freitagscomedy** Comedyshow, D 2020
0.00 **Zimmer mit Stall – Ab in die Berge** TV-Komödie, D 2018 Mit Aglaia Szyszkowitz, Friedrich von Thun, Alina Abgarjan u.a. Regie: Ingo Rasper
1.30 **Einfach. Gut. Bachmeier** (5/8) Kochshow, D 2019
2.00 **Unter unserem Himmel**
2.45 **freizeit** Magazin
3.15 **Regional** Magazin

RBB

20.15 QUIZSHOW

Gefragt – Gejagt

Eine Kandidatin von Alexander Bommes (M.) ist heute Stefanie Kahnke (l.). Wie viel Geld wird sie erspielen und verteidigen können?.

10.30 **Wir tun es für Geld** FILM TV-Komödie, D 2014 · Mit Florian Lukas, Diana Amft, Ludger Pistor
12.00 Akte Ex Finale der 3. Staffel
12.45 WaPo Bodensee
13.35 Heimatjournal
14.00 Wildes Skandinavien (6/7) Grönland
14.45 Berlin – Schicksalsjahre einer Stadt · Das Jahr 1969
16.15 In aller Freundschaft / Die jungen Ärzte
17.50 Sandmännchen
18.00 Um sechs
18.30 Gartenzeit
19.00 Täter – Opfer – Polizei
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 **Gefragt – Gejagt** Quizshow, D 2019 Moderation: Alexander Bommes
21.45 **rbb24** Mit Sport
22.00 **Sportschau**
22.20 **Die Stimme Amerikas – US-Musik in der DDR** Doku, D 2016
23.05 **Woodstock** Drei Tage, die eine Generation prägten Dokumentarfilm, USA 2019
0.40 **Unser Leben** Das Baby kommt! Zwischen Hoffen und Bangen
1.10 **rbb Kultur** Magazin
1.40 **Weltspiegel** Magazin
2.20 **Abendschau** Magazin
2.50 **Brandenburg aktuell**
3.20 **Täter – Opfer – Polizei** Magazin

WDR

8.20 Bye, Bye, Lindenstraße **9.05** Alice Sara Ott spielt Ravel **9.30** Montero spielt Montero **10.15** Westart **10.45** Kölner Treff **12.15** FILM **Hochzeit in Rom** TV-Romanze, D/I 2017 **13.45** Ausgerechnet **14.30** Flussgeschichten **15.15** Ausgerechnet **16.00** Wunderschön! **16.45** FILM **Einfach Rosa – Die zweite Chance** TV-Familienfilm, D 2016 Mit Alexandra Neldel, Sara Fazilat **18.15** Tiere suchen ein Zuhause **19.10** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau

20.15 **Wunderschön!** Reisereportage, D 2020 Familieninsel Föhr
21.45 **Sportschau**
22.15 **Für immer Kult** (2/6) Comedyshow, D 2019 Rateteam: Sabine Heinrich, Ingolf Lück, Susan Link, Bernd Stelter · Mod.: Guido Cantz
23.00 **Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs**
23.30 **Ingrid Kühne Solo – Wie war das no(ch)rmal?** Kabarett
0.30 **„Rolle vorwärts“ – Soloprogramm Frieda Braun** Show, D 2016
1.15 **Rockpalast** Konzert, D 2009 Them Crooked Vultures
3.00 **Quizz dich auf 1** Show, D '20

3SAT

13.05 Österreich-Bild **13.40** Die Saalekaskade – Ein Meer im Wald **14.10** Unsere Wälder **14.40** Wildes Regensburg **15.25** Geheimnisvoller Garten (1+2/2) **16.55** FILM **Kiss the coach** Komödie, USA 2012 **18.30** Museums-Check **19.00** heute **19.10** Graffiti: Von der Mauer ins Museum **19.40** Schätze der Welt **20.00** Tagesschau **20.15** Pufpaffs Happy Hour · Gäste: Torsten Sträter, Sarah Bosetti, Erika Ratcliffe, Konrad Stöckel, Theodor Shitstorm **21.00** Die Anstalt · Mit Idil Baydar, Abdelkarim, Fatih Cevikkollu **21.50** Nuhr im Ersten **22.35** FILM **Der Hamster** TV-Komödie, CH 2015 **0.05** FILM **Monsters** Sci-Fi-Film, USA 2010

ARTE

9.30 FILM **Das Mädchen Wadjda** Drama, SAR/D/USA/VAE 2012 **11.05** Künstlerinnen **11.35** Vox Pop **12.05** Unser Universum (1–3/3) **14.50** James Tissot **15.45** Raffael – Ein sterblicher Gott **16.40** Metropolis **17.25** Ludwig van Beethoven **18.25** Köstliche Toskana (1/4) · Neue Dokureihe **18.55** Karambolage **19.10** Journal **19.30** 360° – Geo-Reportage **20.15** FILM **Der Sträfling und die Witwe** Krimi, F/I 71 **21.40** Filmstar mit Charakter – Simone Signoret **22.35** Mein Leben: Ein Tanz · Dok.-Film, ISL/E/USA 2016 **23.35** OmU Tosca von Giacomo Puccini Oper, F/FIN 2018 **1.40** FILM **Welcome to Karastan** Komödie, GB/F/D/GEO 2014

tvtv Gesundheit

Fotos: Adobe Stock | Text: rtv Redaktion

Altersbedingter Muskelabbau

Wenn die Muskeln im Alter schwinden, ist das normal. Bauen die Muskeln jedoch übermäßig ab, so sprechen Mediziner von **Sarkopenie**

Der Mensch verliert ab dem 50. Lebensjahr im Schnitt pro Jahr etwa 1–2 Prozent seiner Muskelmasse und rund 1,5 Prozent seiner Muskelkraft. Das ist ganz natürlich. Der übermäßige Abbau von Muskeln ist von Mutter Natur jedoch nicht vorgesehen und lässt sich auf verschiedene Ursachen zurückführen. Der Hormonhaushalt spielt ebenso eine Rolle wie die Ernährung und körperliche Aktivität.

Hormone und Ernährung

Im Alter schwindet die Konzentration an verschiedenen Hormonen wie zum Beispiel Insulin, welches für das Wachstum verantwortlich ist. Aber auch der Anteil an muskelaufbauenden Hormonen wie Testosteron und Östrogen verringert sich zunehmend. Weil außerdem der Appetit nachlässt, ernähren sich viele Menschen zu einseitig. Insbesondere durch fehlende Proteine kann unser Körper keinen vernünftigen Muskelaufbau mehr gewährleisten. Dabei ist aber nicht nur die Menge an Proteinen, sondern auch die Qualität entscheidend. So werden beispielsweise Molkeproteine und das darin enthaltene Leucin besonders gut vom Körper aufgenommen und weiterverarbeitet. Sie sind leicht verdaulich, regen die Muskelproteinsynthese an und lassen die Aminosäuren im Blut deutlich früher ansteigen. Auch Omega-3-Fettsäuren fördern die Muskelsynthese. Bei der Entstehung von Sarkopenie spielt auch Vitamin D eine entscheidende Rolle. Da viele ältere Menschen nicht mehr so häufig an der frischen Luft und somit auch in der Sonne sind, hat das Auswirkungen auf den Stoffwechsel in den Muskeln und auf die Knochen.

Mögliche Symptome

In Europa und den USA sind 30 bis 50 Prozent aller Frauen und Männer über 80 Jahren von einer Sarkopenie betroffen. Wenn Muskelkraft, Muskelmasse und Ausdauer im höheren Alter massiv abnehmen, führt das bei vielen Menschen zu körperlichen Einschränkungen im unterschiedlichen Maße. Denn weniger Muskelmassen bedeutet auch immer, dass der Energieverbrauch im Körper und auch der Stoffwechsel heruntergefahren werden. Rückenschmerzen, Osteoporose, eine erhöhte Sturzgefahr, Gebrechlichkeit, Kraftverlust und eine insgesamt verschlechterte Koordination sind mögliche Folgen. Des Weiteren ist bei vielen Betroffenen die Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt und sie fühlen sich schwach. Im schlimmsten Fall droht der Verlust der Mobilität bzw. Selbstständigkeit.

Behandlungsmethoden

Durch gezieltes und regelmäßiges Krafttraining sowie durch eine proteinreiche Ernährung kann Sarkopenie behandelt und auch vorgebeugt werden. Die alleinige erhöhte Proteinzufuhr ohne jegliches Muskeltraining führt dagegen zu keinem Erfolg. Es muss also immer eine Mischung aus beiden Komponenten sein. Mit Medikamenten lässt sich der Muskelschwund nicht wirklich behandeln. Nur in Ausnahmefällen werden muskelaufbauende Präparate mit Anabolika (Testosteron), Myostatinhemmer oder Beta-2-Agonisten verschrieben.

Mehr Eiweiß essen

In Bezug auf die Ernährung sollten Betroffene Kohlenhydrate und Fett reduzieren und dafür Lebensmittel in den Speiseplan einbauen, die über „schnelle“ Proteine verfügen. Hierzu gehören unter anderem Rind- und Geflügelfleisch, Lachs, Erbsen, Walnüsse, Milchprodukte und Weizen. Empfohlen wird eine Menge von

Muskeln wollen auch im Alter beansprucht werden

mindestens 1–1,2 g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht. Empfohlen wird außerdem, dass vor, während oder nach dem Muskeltraining ca. 20–40 g Proteine – zum Beispiel über einen Proteinshake oder Eiweißriegel – verzehrt werden.

Mehr zum Thema und weitere Gesundheitstipps lesen Sie auf: **www.gesund-vital.de**

ANZEIGE

Abnehmen – schön und vital mit schlanker Figur

13 cm schlanker an der Taille

Das einzige Medizinprodukt – Zum Abnehmen KLINISCH BELEGT Langzeitstudie 12 Monate – mit belegter Langzeitwirkung

Das können Sie auch schaffen – mit formoline L112. In einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie[1] konnten formoline L112 Verwender im Mittel ihren Bauchumfang um über 13 cm reduzieren.

Unsere Empfehlung zum Abnehmen: nehmen Sie einfach täglich jeweils zwei Ballaststoff-Tabletten formoline L112 zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein, essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig. So können Sie Ihre schlankere Wohlfühlfigur erreichen.

Leichter abnehmen mit formoline L112

- L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten Nahrungsfette an sich
- Wirk-Ballaststoff einzigartig aus natürlichen Quellen
- Weniger Gewicht – weniger Verzicht

formoline L112 aus Ihrer Apotheke. 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. • **Aktuelle Studienergebnisse: 1) Cornelli (2017).** "Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ..." Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • **Hersteller:** Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 060 21 / 150 93-0. www.formoline.de

Die Nr. 1 in der Apotheke. Für beratende Ärzte und Therapeuten gibt es fachliche Informationen unter: www.gelbe-liste.formoline.de

GELBE LISTE. PHARMINDEX

DAS ERSTE

5.30 ZDF-Morgenmagazin **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun **9.55** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Die Tierärzte – Retter mit Herz **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Großstadtrevier **19.45** Wissen – Zukunft **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 Im Reich der Wolga (3/3) Doku, D 2019 Ein Strom wird zum Meer
21.00 Hart aber fair Diskussion
22.15 Tagesthemen
22.45 Die Story im Ersten Der schwache Staat – Wenn Polizei und Justiz es Rechtsextremisten leicht machen (D 2020)
23.30 Geschichte im Ersten Doku, D 2020 Walfang unterm Hakenkreuz
0.15 Nachtmagazin
0.35 Tatort Die Zeit ist gekommen FILM ★★ TV-Krimi, D 2020 · Mit Karin Hanczewski · R: Stephan Lacant
2.10 Hart aber fair Diskussion

ZDF

5.00 ZDF.reportage **5.30** ZDF-Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO München **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** WISO · WISO-Tipp: Dokumente richtig ablegen – Analog und digital

20.15 Sarah Kohr – Teufelsmoor FILM ★★ TV-Krimi, D 2020 · Mit Lisa Maria Potthoff, Herbert Knaup, Corinna Kirchhoff · R.: Marcus O. Rosenmüller *Erstausstrahlung*
21.45 heute-journal
22.15 Steig.Nicht.Aus! Thriller, D 18 FILM ★★ Mit Wotan Wilke Möhring, Hannah Herzsprung, Christiane Paul Regie: Christian Alvart *Free-TV-Premiere*
23.55 heute+
0.10 Looping FILM ★★ Drama, D 2016 · Mit Jella Haase Regie: Leonie Krippendorff
1.45 Bares für Rares
4.30 zdf.formstark Magazin

RTL

5.15 Explosiv – Weekend **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaulicht-Report · U.a.: Kindertrinkflasche mit Hochprozentigem **12.00** Punkt 12 **14.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **15.00** Kitsch oder Kasse. Experte: Antoine Richard **16.00** Marco Schreyl **17.00** Hensslers Countdown – Kochen am Limit **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exclusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 Team Wallraff – Reporter undercover Reportagereihe, D 2020
22.15 Extra – Das RTL Magazin Moderation: Nazan Eckes
23.25 Spiegel TV Magazin
0.00 Nachtjournal
0.30 Die Alltagskämpfer – ÜberLeben in Deutschland Reportagereihe, D 2020 Brennpunkt Duisburg Marxloh
2.00 Ohne Filter – So sieht mein Leben aus! Reportagereihe, D 2019
2.30 Der Blaulicht-Report U.a.: Verzweifelter Notruf aus Park / Vogelbeobachter filmt Entführung

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Matthias Killing, Alina Merkau, Marlene Lufen, Daniel Boschmann u.a. · Live **10.00** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Simone Panteleit · Live **11.00** Die Dr. Wimmer Show **12.00** Anwälte im Einsatz **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring – Die Familienhelfer **17.30** Auf Streife – Die Spezialisten **18.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **18.30** Grünberg und Kuhnt **19.00** Big Brother **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Big Brother Show, D 2020 LIVE Die Entscheidung Moderation: Jochen Schropp
22.15 akte. Magazin · Live
23.15 Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles! Show, D 2020 · Kandidaten: Janine Pink, Matthias Mangiapane, Ennesto Monté, Tobias Wegener, Désirée Nick, Bastian Yotta, Carina Spack, Ronald Schill, Eva Benetatou, Claudia Obert
1.25 Ranking the Stars Show, D '20
2.15 Richtig witzig! Show, D 2018
3.05 Profiling Paris Krimiserie, F '12 Gefangen / Unter Verdacht
4.45 Auf Streife Doku-Soap

PRO 7

5.15 New Girl **5.40** 2 Broke Girls **6.00** Mike & Molly **6.15** Mom **7.05** Fresh off the Boat **8.00** Last Man Standing **8.25** Speechless **9.15** How I Met Your Mother **11.00** Mike & Molly **11.25** Man with a Plan **11.50** Last Man Standing **12.15** 2 Broke Girls **12.40** Mom **13.35** Two and a Half Men **14.50** The Middle U.a.: Der Gartenschlauch **15.45** The Big Bang Theory · Weihnachtswunder mit Taube / Eine Nacht pro Woche / Der optimale Angstbereich **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Simpsons Fern der Heimat / El Barto **19.05** Galileo

20.15 Young Sheldon Comedyserie, USA 2018 · Meemaw, Guacamole und das lila Fahrrad / Ein Hund, ein Eichhörnchen und ein Fisch namens Fisch
21.15 The Big Bang Theory Comedyserie, USA 2011 · Hochzeit und Herzinfarkt / Männertausch Finale der 4. Staffel
22.10 The Big Bang Theory (1+2/24) Comedyserie, USA 2011 · Der Schlampen-Reflex / Der Seuchensessel
23.10 Late Night Berlin Show, D 2020
0.20 Young Sheldon (Wh. v. 20.15)
1.10 The Big Bang Theory (Wh)
2.55 Baskets Comedyserie

VOX

5.15 CSI: NY **6.55** CSI: Den Tätern auf der Spur **8.50** Verklag mich doch! **10.50** vox nachrichten **10.55** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Sabine / Hauptspeise: Bio-Kalbsmedaillions auf Sahne-Zucchini-Basilikum und rotem Camargue Reis

20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer Doku-Soap, D 2020 Die Auswandererkids USA: Familien Betz / Familie Lehmann / Familie Verardi / Neue Heimat USA: Kati Priem und Javi Amraoui / Isabell und Caleb Sanders mit zwei Kindern
0.15 vox nachrichten
0.35 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin US-Dokureihe · Rätselhafte Gene / Skrupellose Verlierer / Kindheitstrauma / Das Phantom / Tödliche Substanzen / Im Schatten des Gesetzes (bis 5.20)

NDR

6.30 Blue Water High – Die Surf-Academy **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 **11.35** Einfach genial **12.00** Giraffe & Co. **12.25** In aller Freundsch. (1/42) **13.10** In aller Freundsch. – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** die nordstory · Einmal Kapitän sein **15.15** plietsch. **16.00** NDR Info **16.25** Gefragt – Gejagt **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage · Im Winter durchs Watt: Nichts für Warmduscher **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Markt Mogelpackung zu Ostern: viel Verpackung, wenig Inhalt **21.00** Die Tricks der Zuckerindustrie **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min Volkskrankheit Kopfschmerz **22.45** Kulturjournal **23.15 Charité** (5+6/6) Historienserie, D 19 · Im Untergrund / Stunde Null **0.50** Die Tricks der Zuckerindustrie **1.35** Markt **2.20** Mein Norden **2.30** Tagesschau 2000

HR

6.20 Durch die Wildnis **6.45** Pfefferkörner **7.15** Ein Jahr auf dem Bauernhof (1+2/4) **7.45** Tigerenten Club **8.45** In Your Dreams – Sommer deines Lebens **10.05** Expeditionen ins Tierreich **10.50** Giraffe & Co. **11.40** Gefragt – Gejagt **12.25** Die Sendung mit der Maus **12.55** Verrückt nach Meer **13.45** Familie Dr. Kleist **14.35** FILM **Die Gipfelstürmerin** TV-Familienfilm, D 2007 **16.00** hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.50** hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** defacto · Das Landesmagazin **21.00** Die Polizei-Anwärter Der lange Weg zur Uniform **21.30** hessenschau **21.45** FILM **Tatort** Fangschuss · TV-Krimi, D 2017 · Mit Axel Prahl, Jan Josef Liefers **23.15** heimspiel! **0.00** FILM **Dallas Buyers Club** Biografie, USA 2013 **1.45** FILM **Die Gipfelstürmerin** TV-Familienfilm, D 2007 (von 14.35) **3.10** Bilder aus Hessen

MDR

6.10 Wuhladko **6.40** nano **7.10** Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **9.40** Quizduell **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Das Leben ist ein Bauernhof** TV-Komödie, D 2012 · Mit Dominic Raacke, Heio von Stetten **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Mach dich ran! **20.15** FILM **Polizeiruf 110** Blutige Straße · TV-Krimi, D 2011 · Mit Jaecki Schwarz, Wolfgang Winkler **21.45** Aktuell **22.05** Fakt ist! **23.05** FILM **Sarahs Schlüssel** Drama, F 2010 · Mit Kristin Scott Thomas, Mélusine Mayance **0.45** Buchenwald – Heldenmythos und Lagerwirklichkeit **1.55** MDR Kultur – Filmmagazin **2.10** Fakt ist! **3.10** Autobahn von oben nonstop – Sachsen **3.30** SachsenSpiegel **4.00** Sachsen-Anhalt Heute **4.30** Thüringen-Journal

BR

6.00 freizeit **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** LIVE Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Seehund, Puma & Co. **9.35** Elefant, Tiger & Co. **10.25** Bayern erleben **11.10** Traumflug durch Afrika (1/2) – Von Kapstadt nach Kenia **11.55** In aller Freundschaft **12.40** Hauptstadtrevier **13.30** Kunst & Krempel **14.00** Treckerfahrer dürfen das! **14.45** Gefragt – Gejagt **15.30** Schnittgut **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Querbeet extra **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Mein Job – Dein Job (5/8) · Oberpfälzer Schnapsbrenner auf Kuba **21.00** Bayern erleben **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Lebenslinien · Eine Bäuerin macht alles anders **22.45** Fast wia im richtigen Leben **23.30** Schlachthof · Mit Werner Schmidbauer, Kaya Yanar, Philip Simon **0.15** Ringlstetter **1.05** Dahoam is Dahoam **1.35** Wir in Bayern **2.50** Regional

RBB

6.15 rbb Praxis **7.00** Gartenzeit **7.30** Interview mit einem Bild **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Fr. **9.45** In aller Freundsch. – Die jungen Ärzte **10.30** Rote Rosen **11.20** Sturm der Liebe **12.10** Geld.Macht.Liebe **13.00** rbb24 **13.10** Verrückt nach Meer **14.00** Panda & Co. **14.30** FILM **Das beste Jahr meines Lebens** TV-Drama, D 2005 **16.00** rbb24 **16.15** Gefragt – Gejagt **17.05** Eisbär & Co. **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Super.Markt · Neues für Verbraucher **21.00** Schätzen, bieten, bangen (2/4) · Hinter den Kulissen eines Auktionshauses **21.45** rbb24 · Mit Sport **22.00** FILM **Tatort** Es wird Trauer sein und Schmerz · TV-Krimi, D 2009 · Mit Maria Furtwängler, Ingo Naujoks **23.30** FILM **Polizeiruf 110** Allianz für Knete · TV-Krimi, DDR 1990 **0.50** Akte Ex · Die letzten Tage **1.40** WaPo Bodensee **2.30** Täter – Opfer – Polizei **2.55** Super.Markt **3.40** Abendschau

SWR

18.15 Mensch, Leute! **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** rundum gesund · Arthritis, Gicht, Rheuma – was hilft? **21.00** Die Ernährungs-Docs (2/6) Krankhaftes Übergewicht und Diabetes Typ 2 / Sodbrennen / Fettleber **21.45** Aktuell **22.00** Sag die Wahrheit **22.30** Meister des Alltags **23.00** Gefragt – Gejagt **23.45** Stadt – Land – Quiz **0.30** Quizduell

WDR

16.00 Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Akt. / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Feuer & Flamme **21.00** Ausgerechnet · Zoo **21.45** Aktuell **22.10** Unterwegs im Westen · Frauen an den Herd? **22.40** Mitternachtsspitzen Classics **23.35** Die Mockridges – Eine Knallerfamilie **1.00** Ingrid Kühne Solo – Wie war das no(ch)rmal?

tvtv Ostergewinnspiel: Teil 1/2

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

1 x Urlaub für zwei im Tiroler Kaiserwinkl

Eingerahmt vom Zahmen und Wilden Kaiser ist der Tiroler Kaiserwinkl eine der schönsten Alpenregionen und ein Paradies für Aktiv- und Genussurlauber! Für Sie winkt dort **eine Auszeit mit 5 Übernachtungen (HP, Wert: ca. 2000 €).**
www.kaiserwinkl.com Durchwahl: **21**

10 x Glücks-Los der Aktion Mensch

Gewinnen Sie **eins von 10 Glücks-Losen der Aktion Mensch** (Wert: jeweils 156 Euro). Damit haben Sie sechs Monate lang jede Woche die Chance auf bis zu 2 Mio. Euro. Und beim Zusatzspiel winken Ihnen 12 500 Euro extra.
www.aktion-mensch.de Durchwahl: **22**

1 x Wellness auf Rügen

Gewinnen Sie **eine wohltuende Auszeit im 4 Sterne Wellness-Hotel Fürst Jaromar auf Rügen** (2 Übernachtungen für 2 Pers. inkl. Frühstück und Nutzung der Vitalwelt). Einer der schönsten Ostseestrände Rügens liegt vor der Tür.
www.jaromar.de Durchwahl: **23**

5 x proFagus Grillpakete

Die Grillsaison ist eröffnet. Wir verlosen **fünf Mal eine proFagus Grill-Ausstattung im Wert von jew. ca. 355 €.** Im Grillpaket dabei: der Rösle Kugelgrill No. 1 Air F50, Grill-Holzkohle und -briketts sowie Anzünder von proFagus. Los geht's!
www.profagus.de Durchwahl: **24**

2 x 1 Gutschein im Wert von 1000 €

Im Wohnmobil auf Entdeckungstour: Hier gibt es **2 x einen Gutschein von CamperDays im Wert von je 1000 €** zu gewinnen! CamperDays hat in 25 Ländern weltweit das passende Reisemobil für Sie parat.
www.camperdays.de Durchwahl: **25**

100-Euro-Schein!

Wussten Sie, dass man mit Origami-Technik einen 100-Euro-Schein zum Hasen falten kann? Sie wollen es ausprobieren? Anleitungen finden Sie im Internet, den **100-Euro-Schein** als Versuchsmaterial können Sie bei uns gewinnen. Durchwahl: **26**

MACHEN SIE MIT!

EINFACH-CHANCE: **01378/4202 +** Durchwahl Ihres Wunschgewinns*

MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 530 +** Durchwahl Ihres Wunschgewinns**

MEHRFACH-CHANCE: mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen.

Oder **SMS** an **99 6 99***** mit Text: onrtvDurchwahl.Anschrift

Fotos: Veranstalter, Hersteller

* € 0,50 / Anruf a. d. dt. Festnetz, Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters
** € 0,65 / Min. a. d. dt. Festnetz, Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters *** € 0,50 / SMS
Teilnahmeschluss: 26.04.2020 | Teilnahmebedingungen & Datenschutz siehe Auto-Gewinnspiel Seite 27.

Fotos: Adobe Stock | Text:www.gesund-vital.de

Die Heilkraft der Pflanzen

Das Angebot an **pflanzlichen Arzneimitteln** ist groß. Phytotherapie nennt sich der Teil der Medizin, der sich mit der heilenden Kraft der Natur beschäftigt. Er ist uralt und gleichzeitig so aktuell wie nie

Schon in frühgeschichtlichen Hochkulturen galt Weidenrinde als Arzneimittel, weil ein Sud daraus Schmerzen und andere Beschwerden linderte. Heute stellt man den Wirkstoff synthetisch her, dennoch kann Acetylsalicylsäure (ASS) als natürlichen Ursprungs bezeichnet werden – wie etwa 70 bis 80 Prozent aller heute verfügbaren Medikamente. Damit ist die Pflanzenheilkunde der Urahn unserer modernen Medizin.
Gleichzeitig spielt sie in Form der Phytotherapie (phytón: griechisch für Pflanze) auch heute noch eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten.

Komplexe Wirkstoffe

Die Phytotherapie untersucht das therapeutische Potenzial komplexer Stoffmischungen, die aus der ganzen Pflanze oder ihren Teilen (Blätter, Rinde, Wurzeln) stammen und aus zahlreichen chemischen Einzelsubstanzen bestehen.
Ein Beispiel: In den Blüten der Ringelblume (calendula officinalis) stecken unter anderem Flavonoide (sekundäre Pflanzenstoffe), Triterpenalkohole und Polysaccharide (Vielfachzucker). Es ist nicht eine einzelne Substanz, sondern eine Kombination von Aktivstoffen, die in einer Calendulasalbe Wunden schneller heilen lassen.
Befürworter der Phytotherapie gehen davon aus, dass diese Stoffgemische wirksamer sind als isolierte Einzelsubstanzen. Sicher ist: Das Wirkungsspektrum pflanzlicher Wirkstoffe ist meist breiter als das synthetischer.

Viele Anwendungsgebiete

Die medizinischen Bereiche, bei denen Phytopharmaka zum Einsatz kommen können, reichen von Verdauungsbeschwerden über Erkältungskrankheiten, Entzündungen und Hauterkrankungen bis hin zu hormonell bedingten Beschwerden und psychischen Krankheiten. Eine Therapie mit pflanzlichen Arzneimitteln kann dabei beides sein: Alternative zu und Ergänzung von konventionellen medizinischen Behandlungen.

Johanniskraut hilft bei leichten Depressionen

Wann Phytotherapie?

Zwickt der Bauch etwas oder ist eine Erkältung im Anflug, spricht nichts gegen pflanzliche Arzneimittel. Schlägt die Selbstmedikation jedoch nicht an, ist spätestens nach einigen Tagen der Gang zum Arzt angezeigt. In manchen Fällen sind Phytopharmaka die bessere Wahl – zum Beispiel, wenn synthetisch hergestellte Präparate vom Patienten nicht mehr gut vertragen werden oder ihre Nebenwirkungen zu groß sind. In anderen Fällen können sie konventionelle Behandlungen ersetzen und bringen als Plus bessere Verträglichkeit und weniger Nebenwirkungen mit. Dies ist etwa bei leichten depressiven Verstimmungen der Fall. Hier zeigt Johanniskraut heilsame Wirkung.
Bei manchen Erkrankungen kommt Phytotherapie als Begleitung einer konventionellen Therapie infrage – zum Beispiel Mistel-Präparate in der Palliativmedizin oder Soja oder Rotklee bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden.
Wichtig: Wer auch bei lang anhaltenden oder schwerwiegenden Erkrankungen allein auf Phytotherapie setzt, geht ein Risiko ein, das nur schwer abzuschätzen ist. Wer synthetische Medikamente vermeiden und stattdessen auf pflanzliche Hilfe setzen möchte, sollte dies immer vorab mit seinem Arzt besprechen.

Bessere Verträglichkeit

Pflanzliche Arzneimittel sind meist gut verträglich. Dennoch bergen sie wie synthetische Medikamente das Risiko unerwünschter Nebenwirkungen und Wechselwirkungen.
So löst Echinacea (Sonnenhut) in seltenen Fällen allergische Reaktionen aus, ist ungeeignet bei Autoimmunkrankheiten. Mäusedorn (Wurzel) kann Übelkeit und Magenbeschwerden verursachen. Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut und macht sie anfällig für Pigmentstörungen.
Allerdings sind Nebenwirkungen bei pflanzlichen Medikamenten weniger häufig und weniger ausgeprägt. Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten treten seltener auf. Phytopharmaka eigenen sich daher vor allem für ältere oder chronisch kranke Menschen.

gesund & vital
Tipps und Tricks und weitere Informationen finden Sie unter **www.gesund-vital.de**

DAS ERSTE

5.30 ZDF-Morgenmagazin **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun **9.55** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Die Tierärzte – Retter mit Herz **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Bodensee **19.45** Wissen – Natur **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 **Um Himmels Willen** Familienserie, D 2020
Spieglein, Spieglein
21.00 **In aller Freundschaft** Krankenhausserie, D 2020
Achterbahn
21.45 **FAKT** Magazin
22.15 **Tagesthemen**
22.45 **NDR Talk Show** Gäste: Bjarne Mädel, Ina Müller, Verona Pooth, Diego Pooth, Ellen Radke, Steffi Radke, York Hovest
0.45 **Nachtmagazin**
1.05 **Um Himmels Willen** (Wh.)
1.50 **In aller Freundschaft** (Wh.)
2.40 **NDR Talk Show**
4.40 **Brisant**

ZDF

5.30 ZDF-Morgenmagazin **9.00** heute Xpress **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Köln · Schlaflos durch die Nacht **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Die Rosenheim-Cops · Der dritte Mann

20.15 **Streitfall Rassismus – Wie gleich sind wir?** Doku, D '20
21.00 **Frontal 21** Politmagazin, D 2020
21.45 **heute-journal**
22.15 **37°: Unser Baby soll leben** Doku, D 2020
Wenn der Ultraschall auffällig ist
22.45 **Mann, Sieber!** Show, D 2020
23.15 **Markus Lanz** Talkshow
0.30 **heute+**
0.45 FILM ★★ **Steig.Nicht.Aus!** Thriller, D 2018
Mit Wotan Wilke Möhring u.a.
Regie: Christian Alvart
2.25 **Luther** (3+4/4) Krimiserie
GB 2010 · Finale der 2. Staffel
4.10 **Father Brown** Der Religionskrieg
4.55 **Leute heute**

RTL

5.00 Der Blaulicht-Report **5.25** Exclusiv **5.35** Explosiv **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaulicht-Report · U.a.: Sexy Sauberfrau räumt auf **12.00** Punkt 12 **14.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **15.00** Kitsch oder Kasse. Experte: Antoine Richard **16.00** Marco Schreyl **17.00** Hensslers Countdown – Kochen am Limit **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exclusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 **Die 25...** (1/3) Schrecklich-schönsten Familiengeschichten
Show, D 2020
Moderation: Sonja Zietlow
23.00 **Temptation Island – Versuchung im Paradies** (5/10)
Doku-Soap, D 2020
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **Bones – Die Knochenjägerin** Krimiserie, USA 2008 · Die Unbeliebtheit und der Tod / Ein Er in einer Sie / Schrottskulptur mit Schädel / Fliegt ein Schwindler aus der Drogenküche
4.00 **Der Blaulicht-Report** Doku-Soap, D 2015 · Mann entsorgt blutige Abfälle im Wald

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Matthias Killing, Alina Merkau, Marlene Lufen, Daniel Boschmann u.a. · Live **10.00** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Simone Panteleit · Live **11.00** Die Dr. Wimmer Show **12.00** Anwälte im Einsatz **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring – Die Familienhelfer **17.30** Auf Streife – Die Spezialisten **18.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **18.30** Grünberg und Kuhnt **19.00** Big Brother **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2018
Abgelehnt / Drei Männer im Wald
22.15 **Hawaii Five-0** Krimiserie, USA 2019 · Dunkle Wolken
23.10 **Spiegel TV Reportage** Reportagereihe, D 2020
Feuerwache Neukölln – Rettung in letzter Sekunde
0.15 **Dinner Party – Der Late-Night-Talk** Gast: Désirée Nick
1.15 **So gesehen** Magazin
1.20 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2018
Abgelehnt / Drei Männer im Wald
2.45 **Hawaii Five-0** Dunkle Wolken
3.25 **Profiling Paris** Krimiserie, F 12
Unter Verdacht · Finale 3. Staffel
4.15 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

5.25 Mom **6.05** The Middle **6.50** Two and a Half Men **8.05** The Big Bang Theory **9.15** How I Met Your Mother **11.00** Mike & Molly **11.25** Man with a Plan **11.50** Last Man Standing **12.15** 2 Broke Girls **12.40** Mom **13.30** Two and a Half Men **14.50** The Middle · Der Safe / Die Wunderheilung **15.40** The Big Bang Theory · Sheldon und der Troll / Ein Prosit auf Mrs. Wolowitz / Die Intimitäts-Beschleunigung **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · How I Wet Your Mother / Mein Freund, der Roboter **19.05** Galileo

20.15 LIVE **The Masked Singer** (5/6)
Show, D 2020
Jury: Ruth Moschner, Rea Garvey
Mod.: Matthias Opdenhövel
23.05 **red.** Magazin
Spezial: The Masked Singer (5/6)
23.35 **The Masked Singer**
Show, D 2020 (Wh. von 20.15)
2.00 **red.** Magazin
Spezial: The Masked Singer (5/6)
2.25 **Spätnachrichten**
2.30 **2 Broke Girls** Sitcom, USA 2013
Der Marionettenspieler
3.00 **Mike & Molly** Comedyserie
3.15 **Last Man Standing** Sitcom
4.15 **Man with a Plan** Comedyserie
4.55 **How I Met Your Mother** Sitcom

VOX

5.20 CSI: NY **6.55** CSI: Den Tätern auf der Spur **8.50** Verklag mich doch! **10.50** vox nachrichten **10.55** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner Iris, 54 Jahre / Hauptspeise: Köttbullar, Skinka, Rotkohl und Kartoffeln

20.15 **Die Höhle der Löwen** (4/6)
Show, D 2020 · „Carryyygum" – kompakter Gepäckträger / „FitterYOU" – intelligente Personal Trainer App · Mod.: Amiaz Habtu
22.50 **Der Vertretungslehrer**
Doku, D 2017
Mod.: Wladimir Klitschko
23.55 **vox nachrichten**
0.15 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin**
Verwirrende Beweise / Akte Mord
1.55 **Snapped – Wenn Frauen töten**
Dokureihe, USA 2014
Julia Phillips / Wendy Cobb
3.35 **Medical Detectives** Tod im Rotlichtmilieu / Der letzte Wille

NDR

6.00 Sesamstraße **6.30** Blue Water High – Die Surf-Academy **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** Typisch! **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** die nordstory **15.15** plietsch. **16.00** NDR Info **16.25** Gefragt – Gejagt **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** NaturNah **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Visite · Venen-OP: Laserverfahren genauso gut wie Stripping-Eingriff / Rheuma: moderne Therapien verlängern das Leben **21.15** Panorama – die Reporter Einsatz vor laufender Kamera **21.45** NDR Info **22.00** FILM **Tatort** Im toten Winkel TV-Krimi, D 2018 **23.30** Weltreisen · Die Walfänger von Lamalera **0.00** Könige der Welt · Dok.-Film, D 2016 **1.30** Judith Rakers: Abenteuer Pferd · Kutsche fahren

HR

7.10 Ein Jahr auf dem Bauernhof (3+4/4) **7.40** Tigerenten Club **8.40** In Your Dreams – Sommer deines Lebens **9.30** Kinderprogramm Corona **10.00** Afrikas geheimnisvolle Welten **10.45** Giraffe & Co. **11.35** FILM **krimi.de: Eigentor** Krimi, D 2011 **12.20** Die Sendung mit der Maus **12.50** Verrückt nach Meer **13.40** Fuchs und Gans **14.30** FILM **Der Geruch von Erde** TV-Romanze, D 2013 **16.00** hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.50** hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Koch's anders – hessische Küche neu entdeckt „Dippetopf" von Ali Güngörmüs **21.00** Erlebnis Hessen · Ziegenbauern vom Bergwinkel **21.45** Weinbau im Klimawandel **22.15** hessenschau **22.30** Erlebnis Hessen · Landleben in der Rhön **23.15** FILM **Tatort** Fangschuss · TV-Krimi, D 2017 **0.45** FILM **Der Geruch von Erde** (Wh. von 14.30)

MDR

6.20 Sturm der Liebe **7.10** Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundsch. – Die jungen Ärzte **9.40** Quizduell **10.30** Elefant & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Anderst schön** TV-Tragikomödie, D 2015 · Mit Charly Hübner **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau · MDR-Magazin *75 Jahre Ende Zweiter Weltkrieg (bis 22.50)* **21.00** Spurensuche in Gardelegen · Das Massaker in der Isenschnibber Feldscheune **21.45** Aktuell **22.05** Im Land der Täter (2/2) Zwischen Heimat und Front **22.50** FILM **Polizeiruf 110** Tödliche Illusion · TV-Krimi, DDR 1979 · Mit Jürgen Frohriep, Markus Wiehler **0.05** FILM **Mörderisches Tal – Pregau** (3/4) Die Erpressung · TV-Krimi, D/A 2016 · Mit Maximilian Brückner u.a. **1.35** FAKT **2.05** Spurensuche in Gardelegen

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** LIVE Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Seehund, Puma & Co. **9.35** Elefant, Tiger & Co. **10.25** Wilde Slowakei **11.10** Traumflug durch Afrika (2/2) – Von Kapstadt nach Kenia **11.55** In aller Freundschaft **12.40** Hauptstadtrevier **13.30** Kunst & Krempel **14.00** Treckerfahrer dürfen das! **14.45** Gefragt – Gejagt **15.30** Schnittgut. Alles aus dem Garten **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Tatort** Der Himmel ist ein Platz auf Erden · TV-Krimi, D 2015 · Mit Dagmar Manzel, Fabian Hinrichs **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Damals ... · Wilderer einst und jetzt **22.45** FILM **Jennerwein** TV-Drama, D 2003 · Mit Fritz Karl, Christoph Waltz **0.10** BR-Klassik · Jakub Hrusa dirigiert „Mein Vaterland" **1.45** Dahoam is Dahoam

RBB

6.20 zibb **7.20** Brisant **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Fr. **10.30** Rote Rosen **11.20** Sturm der Liebe **12.10** Geld.Macht.Liebe **13.00** rbb24 **13.10** Verrückt nach Meer **14.00** Panda, Gorilla & Co. **14.30** FILM **Der letzte Patriarch** (1/2) TV-Drama, D 2010 · Mit Mario Adorf, Hannelore Elsner **16.00** rbb24 **16.15** Gefragt – Gejagt **17.05** Eisbär, Affe & Co. **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Geheimnisvolle Orte Die Potsdamer Garnisonkirche – Ein preußisches Wahrzeichen **21.00** Potsdam und Europa – Eine Entdeckungstour **21.45** rbb24 · Mit Sport **22.00** Dieter Nuhr live! Nuhr hier, nur heute (1/2) · Mod.: Dieter Nuhr **22.45** Lisa Eckhart Live! Die Vorteile des Lasters **23.30** Talk aus Berlin **0.00** Abendshow · Live aus Berlin **0.45** Potsdam und Europa – Eine Entdeckungstour **1.30** Abendschau **2.00** Brandenburg aktuell **2.30** Talk aus Berlin **3.00** Um sechs **3.25** zibb

SWR

18.45 Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Marktcheck · Geld fürs Energiesparen – üppige Zuschüsse bei der Gebäudesanierung **21.00** Vorsicht Verbrechen **21.45** Aktuell **22.00** Hannes und der Bürgermeister **22.30** Schreinerei Fleischmann und Freunde **23.00** So lacht der Südwesten **23.30** Die Pierre M. Krause Show **23.55** kabarett.com **0.40** Alfons und Gäste

WDR

18.00 Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Erde Überraschungseier – Neues von Kuckuck & Co **21.00** Quarks · Kochsalz, Heilsalz, Edelsalz – zu viel Salz? **21.45** Aktuell **22.10** FILM **Der Tel-Aviv-Krimi** Masada · TV-Krimi, D 2017 **23.40** FILM **Der Tel-Aviv-Krimi** Tod in Berlin · TV-Krimi, D 2015 **1.05** Quarks

tvtv Spezial Gesundheit

Heilpflanzen für die Reiseapotheke

Im **Urlaub** in den Bergen oder am Meer kann so einiges passieren. Hier fünf Naturarzneien, die Sie für den Fall der Fälle im Gepäck haben sollten

Pfefferminze Die ätherischen Öle der Minze vertreiben Kopfschmerzen. Dafür das Öl mit den Fingern auf die Stellen auftragen, die vom Kopfschmerz betroffen sind. Die Blutgefäße werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Das lindert den Schmerz. Der angenehm erfrischende Duft hält Insekten auf Abstand.
Haben die Plagegeister zugestochen, lindert Minzöl den Juckreiz. Minze hat auch schleimlösende Wirkung und kann bei einer Erkältung mit verstopfter Nase den Abtransport des festsitzenden Sekrets fördern. Außerdem beruhigt sie die angegriffenen Schleimhäute in den Atemwegen, tötet Keime im Nasen-Rachenraum und lindert Reizhusten.
Ingwer Wenn einem auf Reisen mit dem Auto oder dem Schiff übel wird, beruhigen die ätherischen Öle im Ingwer den Magen, in dem sie die Botenstoffe im Gehirn blockieren, die die Übelkeit auslösen, gleichzeitig mindern sie die Aktivität der Magenmuskulatur. Für die Übelkeit vertreibende Wirkung mindestens eine halbe Stunde vor der Abreise Ingwerstückchen kauen oder Ingwerbonbons lutschen.
Arnika Die gelbe Bergblume gilt als gutes Heilmittel zur Behandlung von stumpfen Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen, Verstauchungen oder Zerrungen. Ihre Inhaltsstoffe wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Arnika kann aber auch Rückenschmerzen lindern, die als Folge einer ungünstigen oder starren Körperhaltung entstehen.
Blutwurz Die Wurzel der Heilpflanze ist reich an Gerbstoffen. Deshalb kommt sie vor allem bei Durchfall und Entzündungen im Magen-Darm-Bereich zum Einsatz. Für einen Heiltee ein bis zwei Teelöffel Blutwurz mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.
Aloe vera Der Saft der kaktusähnlichen Pflanze beschleunigt den Heilungsprozess der Haut nach einem Sonnenbrand. Seine Inhaltsstoffe fördern die Wundheilung auf natürliche Weise. Darüber hinaus wirkt der Extrakt angenehm kühlend, beruhigend und juckreizlindernd. In Ägypten, wo die Pflanze unter anderem wächst, brechen sich die Menschen einfach ein Blatt ab und reiben die sonnenverbrannte Haut mit dem Saft ein.

Bitter, unscheinbar und wohltuend

Die **Wegwarte** ist die **Heilpflanze 2020**. Sie wächst direkt vor der Haustür. Ihr Reichtum an Bitterstoffen ist ein Segen für die Verdauung

Der Verein NHV Theophrastus hat die Gemeine Wegwarte (Cichorium intybus) zur Heilpflanze des Jahres 2020 gekürt. Wie der Name schon sagt, wächst die Wegwarte am Wegesrand. Und nicht nur dort, durch ihren zähen Überlebenswillen gedeiht sie auch an Extremstandorten wie Mauern, Bahndämmen, Straßen und auf Schutthalden. Man erkennt sie an den wunderschönen himmelblauen Blüten. Diese erfreuen das Auge des Betrachters nur einen einzigen Tag. So öffnen sie sich um 5 Uhr morgens, schließen sich gegen 15 Uhr wieder und fangen dann sofort an zu welken.

Muckefuck – die gesunde Kaffee-Alternative

Schon die alten Griechen und Römer verzehrten die Wurzeln der Wegwarte als Gemüse. In unseren Breiten wurde die Pflanze im 18. Jahrhundert während des Kaffeeverbots von Friedrich dem Großen (1781) populär, als man entdeckte, dass man aus der Wurzel der Wegwarte einen wunderbaren Ersatz für seltenen und teuren Bohnenkaffee machen konnte. Dabei etablierte sich der Name „Muckefuck" – als Verballhornung vom französischen „Mocca faux" (= falscher Kaffee).
Für den „Muckefuck" werden die Wurzeln der Pflanze getrocknet, geröstet, gemahlen und danach einfach wie Kaffee aufgebrüht. So manchem Getreidekaffee verleiht auch heute die Wurzelzichorie, eine Kulturform der Wegwartenwurzel, mit ihren Bitterstoffen die leicht herbe Note. Diese natürliche Alternative zum Bohnenkaffee wird heute immer noch gern getrunken, weil sie koffeinfrei und magenfreundlich ist.

Wunderwaffe der Natur für Verdauung & Co.

Die himmelblaue Sonnenbraut, wie die Wegwarte im Volksmund genannt wird, ist als Heilpflanze sehr vielseitig. Das verdankt sie vor allem ihren Bitterstoffen. Sie haben einen positiven Einfluss auf den gesamten Verdauungsapparat. Sie regen die Verdauung an, kurbeln die Gallensaftproduktion an und helfen so bei verschiedenen Verdauungsbeschwerden. Außerdem unterstützen sie die Fettverdauung und lindern Blähungen und Bauchschmerzen. Bei Appetitlosigkeit regen die Bitterstoffe durch die Produktion von Speichel-, Magen- und Gallensäften den Appetit wieder an.
Neben den Bitterstoffen enthält die Wegwarte unter anderem auch Inulin. Die präbiotische Substanz ist Nahrung für die nützlichen Bakterien im Darm und trägt damit zu einer gesunden Darmflora bei. Außerdem fördert Inulin auch die Aufnahme von Mineralstoffen und die Knochenmineralisierung. Darüber hinaus ist die Pflanze auch in der Lage, Schwermetalle zu binden. Sie wird deshalb auch in Kombination mit Löwenzahn für Entgiftungskuren im Frühling empfohlen.

Fotos: Colourbox | Text: Renate Papazoi

ANZEIGE

Beweglich bleiben!

WIE SIE GELENKPROBLEMEN* TROTZEN.

Klingt paradox, ist aber wirklich so: Bewegung hilft bei Gelenkschmerzen.
Worauf die schmerzlindernden Effekte genau beruhen, ist noch nicht ganz geklärt. Aber man weiß, dass dadurch eine ganze Reihe positiver Reaktionen in Gang gesetzt werden: Nur bei kontinuierlicher Bewegung kann der Körper ausreichend „Gelenkschmiere" produzieren – und schädliche Entzündungsprozesse bremsen.

Gelenkbeschwerden und Vitamin E – ein spannendes Thema.
Gelenkverschleiß kann zu Entzündungen führen. Dabei entstehen freie Radikale. Zum Glück besitzt der Körper ein eigenes Schutzsystem – die Antioxidantien wie z. B. Vitamin E. Diese machen die freien Radikale unschädlich. Doch im Verlauf von Gelenkentzündungen werden Antioxidantien vermehrt verbraucht! Menschen mit Arthrose haben deshalb oft geringere Konzentrationen an Vitamin E in der Gelenkflüssigkeit – das haben wissenschaftliche Untersuchungen festgestellt. Daraus ergibt sich eine Therapiemöglichkeit bei Gelenkbeschwerden: Vitamin E wie z. B. Optovit®!

Natürliche Gelenk-Medizin.
Vitamin E natürlichen Ursprungs wie z.B. Optovit® kann bei Gelenkbeschwerden aufgrund Vitamin E-Mangels unterstützend angewandt werden. Und das bei guter Verträglichkeit. Eine 2-Monats-Kur – z. B. mit Optovit® fortissimum 500 – ist empfehlenswert. Wer beweglich bleiben will, sollte den Gelenken etwas Gutes tun. Vitamin E ist hier eine gute Empfehlung.

- **Hochdosiertes Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft**
- **Gute Verträglichkeit**
- **Optovit® für Lebensfreude und vitale Gelenke**

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

Merkzettel
Zur Vorlage in Ihrer Apotheke.

Optovit® fortissimum 500 (PZN 06649629).
Die pflanzliche Gelenk-Medizin für mehr Beweglichkeit.

DAS ERSTE

5.00 FAKT **5.30** ZDF-Morgenmagazin **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun **9.55** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Die Tierärzte – Retter mit Herz **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Rentnercops **19.45** Wissen – Werkstatt **19.50** Wetter / Börse **20.00** Tagesschau

20.15 **Der Überläufer** (1/2) ⧈
FILM ★★ TV-Kriegsdrama, D 2020 · Mit Jannis Niewöhner, Małgorzata Mikołajczak · R.: F. Gallenberger (2. Teil am Fr.) *Erstausstrahlung*
21.40 **Plusminus** Magazin
22.15 **Tagesthemen**
22.45 **Neuland – Wer hat die Macht im Internet?** Doku, D 2020
23.30 **Land der Einzelkinder** Dokumentarfilm, F/USA 2019
1.10 **Der Überläufer** (1/2) ⧈
FILM ★★ TV-Kriegsdrama, D 2020 (Wh. von 20.15)
2.40 **Suchkind 312** TV-Melodram, FILM ★★ D 2007 · Mit Christine Neubauer Regie: Gabi Kubach

ZDF

5.05 hallo deutschland **5.30** ZDF-Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto am Mittwoch **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Blutige Anfänger · Frauenmörder

20.15 **SOKO Wismar** ⧈
Nach der Ebbe kommt der Tod Krimiserie D 2020 · Mit Katharina Blaschke, Udo Kroschwald, Hanna Plaß · Finale der 17. Staffel
21.45 **heute-journal**
22.15 **auslandsjournal spezial** Magazin · Mexiko – auf der anderen Seite der Mauer
22.45 **ZDFzoom** Dokureihe, D 2020
23.15 **Markus Lanz** Talkshow
0.30 **heute+**
0.45 **Grüne Mythen – Die großen Irrtümer der Nachhaltigkeit** Doku, D 2020
1.30 **Streitfall Rassismus – Wie gleich sind wir?** Doku, D 2020

RTL

5.25 Exclusiv **5.35** Explosiv **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaulicht-Report · U.a.: Sofaflecken führen zu Ehekrach / Baby-Entführung **12.00** Punkt 12 **14.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **15.00** Kitsch oder Kasse. Experte: Antoine Richard **16.00** Marco Schreyl **17.00** Hensslers Countdown – Kochen am Limit **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exclusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 **Mario Barth deckt auf** (1/2) Comedyshow, D 2019 U.a.: Mario Barth: Pannenflughafen BER / Wolfgang Bosbach: Sanierter Landtag mit Gourmetrestaurant in Niedersachsen Gast: Wolfgang Bosbach
22.15 **stern TV** Moderation: Steffen Hallaschka
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **CSI: Den Tätern auf der Spur** Krimiserie, USA/CDN 2014 Finale der 1. Staffel
3.05 **CSI: Den Tätern auf der Spur** (1+2/23) Krimiserie, USA/CDN 2000
4.40 **Der Blaulicht-Report**

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Matthias Killing, Alina Merkau, Marlene Lufen, Daniel Boschmann u.a. · Live **10.00** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Simone Panteleit · Live **11.00** Die Dr. Wimmer Show **12.00** Anwälte im Einsatz **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring – Die Familienhelfer **17.30** Auf Streife – Die Spezialisten **18.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **18.30** Grünberg und Kuhnt **19.00** Big Brother **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!** Show, D 2020 · Kandidaten: Janine Pink, Matthias Mangiapane, Ennesto Monté, Tobias Wegener, Désirée Nick, Bastian Yotta, Carina Spack, Ronald Schill, Eva Benetatou, Claudia Obert
22.45 **Ranking the Stars** Show, D 2020 · Gäste: Charlotte Würdig, Olivia Jones, Claudia Effenberg
23.45 **Richtig witzig!** Show, D 2018
0.40 **Focus TV – Reportage** (D 2018) Kriminalitätsbekämpfung in den Metropolen / Notarzt am Limit!
2.35 **Auf Streife – Die Spezialisten**
4.45 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

5.20 Mom **5.55** The Middle **6.45** Two and a Half Men **8.00** The Big Bang Theory **9.15** How I Met Your Mother **11.00** Mike & Molly **11.20** Man with a Plan **11.45** Last Man Standing **12.15** 2 Broke Girls **12.40** Mom **13.30** Two and a Half Men · U.a.: Frodos Autogrammkarten **14.50** The Middle · Die Weihnachtsfrau / Die ersten zwanzig Jahre **15.40** The Big Bang Theory · Die Mars-Bewerbung / Das große Reste-Essen / Über Nacht im Fort **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Simpsons · Gestrandet / Im Zeichen der Kreuzfahrt **19.05** Galileo

20.15 **Frau Jordan stellt gleich** Comedyserie, D 2019 Ritterinnen und Cowgirls / Lesben und Katholen
21.20 **Check Check** Comedyserie, D 2019 · Chancen / Das Fest
22.25 **Who Am I – Kein System ist sicher** Thriller, D 2014
FILM ★★★ Mit Tom Schilling, Elyas M'Barek, Wotan Wilke Möhring u.a.
0.30 **Frau Jordan stellt gleich** Comedyserie (Wh. von 20.15)
1.35 **Check Check** (Wh. von 21.20)
2.35 **Who Am I – Kein System ist sicher** Thriller, D 2014 · Mit Tom Schilling u.a. (Wh. von 22.25)
FILM ★★★
4.10 **2 Broke Girls** Tante Charity

VOX

5.15 CSI: NY **6.55** CSI: Den Tätern auf der Spur **8.50** Verklag mich doch! **10.50** vox nachrichten **10.55** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Oliver, 29 Jahre / Vorspeise: WASSER – Zanderfilet mit Roter Bete, Passionsfrucht, Joghurt

20.15 **Magnum P.I.** (1+2/20) Krimiserie, USA 2018 · Alte Bekannte / Fang des Tages
22.10 **Law & Order: Special Victims Unit** Krimiserie, USA 2012 Böses Erwachen / Falsches Spiel / Falsches Spiel
0.00 **vox nachrichten**
0.20 **Medical Detectives** US-Dokureihe · Sprechender Tatort / Im Netz der Verführung
2.00 **Snapped – Wenn Frauen töten** Dokureihe, USA 2014 · Omaima Nelson / Tammy Armstrong
3.40 **Medical Detectives** Pfad der Wahrheit / Sterben und Sterben lassen (bis 5.15)

NDR

6.00 Sesamstraße **6.30** Emmas Chatroom **7.20** Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** In aller Freundsch. – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** die nordstory **15.15** plietsch. **16.00** NDR Info **16.25** Gefragt – Gejagt **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Wie geht das? **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich · Hasenalarm – Die Welt der Langohren **21.00** Unsere Geschichte Der Norden auf Super 8 (2/10) – Familie und Wohnen **21.45** NDR Info **22.00** Großstadtrevier (1/16) · So viele Jahre **22.50** extra 3 **23.20** Zapp **23.50** 7 Tage ... · in der Sekte **0.20** ◧ Polizeifunk ruft · Gefährlicher Spaziergang **0.45** Visite **1.45** Weltreisen **2.15** Panorama – die Reporter **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional **3.45** S-H Magazin

HR

7.40 Tigerenten Club **8.40** In Your Dreams – Sommer deines Lebens **9.30** Kinderprogramm Corona **10.00** Afrikas geheimnisvolle Welten **10.45** Giraffe & Co. **11.35** FILM **krimi.de: Der Zeuge** Krimi, D 2011 **12.20** Die Sendung mit der Maus **12.50** Verrückt nach Meer **13.40** Alles Klara **14.30** FILM **Das Glück am Horizont** TV-Liebeskomödie, D 2008 **16.00** hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.50** hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** m€x. das marktmagazin · Teurer Ranzen – wie das beliebte Oster-Geschenk zum Luxusgut wird **21.00** Mittendrin – Flughafen Frankfurt · Alarm für den Rettungsdienst **21.45** Urne, Meer oder mit Lumpi – Wie möchte ich bestattet werden? **22.15** hessenschau **22.30** Falk **23.15** Weissensee **0.05** Die Mädchen aus dem Weltraum **0.30** FILM **Das Glück am Horizont** (von 14.30)

MDR

6.20 Sturm der Liebe **7.10** Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundsch. – Die jungen Ärzte **9.40** Quizduell **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Die Schäferin** TV-Drama, D 2011 · Mit Stefanie Stappenbeck, Hans-Werner Meyer **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Exakt **20.45** Exakt – Die Story · Landwirte unter Druck **21.15** Echt · Altlast oder Chance im Erzgebirge? Wärme aus der Tiefe **21.45** Aktuell **22.05** FILM **Tatort** Blutschuld TV-Krimi, D 2014 · Mit Simone Thomalla, Martin Wuttke **23.35** Olafs Klub · Mod.: Olaf Schubert · Comedy and more und mehr Gäste: Knacki Deuser, C. Heiland, Ulan & Bator, Philipp Scharrenberg, Mundstuhl **0.15** extra 3 **1.00** Exakt **1.30** Exakt – Die Story **2.00** Ech **2.30** Tierisch, tierisch

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** LIVE Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Seehund, Puma & Co. **9.35** Elefant, Tiger & Co. **10.25** Wilde Miezen – Katzen allein unterwegs **11.10** Tel Aviv – Hier tanzt Israel **11.55** In aller Freundschaft **12.40** Hauptstadtrevier **13.30** Kunst & Krempel **14.00** Treckerfahrer dürfen das! **14.45** Gefragt – Gejagt **15.30** Schnittgut **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Münchner Runde **21.00** Kontrovers · Das Politikmagazin **21.45** Rundschau Magazin **22.00** 45 Min · Das Geschäft mit kranken Pferden **22.45** Gegen die Strömung · Dok.-Film, GB 2017 **0.10** kinokino · Das Filmmagazin **0.25** FILM **Marie Curie** Biografie, PL/D/F 2016 · Mit Karolina Gruszka u.a. **2.05** Dahoam is Dahoam **2.35** Wir in Bayern **3.50** Regiona

RBB

6.20 zibb **7.20** Brisant **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Fr. **10.30** Rote Rosen **11.20** Sturm der Liebe **12.10** Geld.Macht.Liebe **13.00** rbb24 **13.10** Verrückt nach Meer **14.00** Nashorn, Zebra & Co. **14.30** FILM **Der letzte Patriarch** (2/2) TV-Drama, D 2010 · Mit Mario Adorf, Hannelore Elsner **16.00** rbb24 **16.15** Gefragt – Gejagt **17.05** Eisbär, Affe & Co. **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** rbb Praxis Atemnot, Kraftlosigkeit, Wasser in den Beinen – was tun gegen Herzschwäche? **21.00** Auf Leben und Tod · Das Unfallkrankenhaus Berlin **21.45** rbb24 · Mit Sport **22.00** Wildes Deutschland – Unbekannte Tiefen · Die Isar – Der letzte Wildfluss **22.45** Mit dem Frühling durch Europa (2/2) · Von den Alpen zum Polarmeer **23.30** Talk aus Berlin **0.00** FILM **Der Aufenthalt** Drama, DDR 1982 Mit Sylvester Groth, Fred Düren **1.35** rbb Praxis **2.20** Auf Leben und Tod

SWR

15.15 Mein Garten, Dein Garten **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Werktags Helden **18.45** Landess. **19.30** Akt. **20.00** Tagesschau **20.15** mal ehrlich... · Was macht Corona mit uns? **21.45** Aktuell **22.00** 7 Tage ... · Leben im Kloster **22.45** FILM **Mord in bester Gesellschaft** Das eitle Gesicht des Todes · TV-Krimikomödie, D/A 09 **0.15** Babylon Berlin **1.00** Hubert und Staller

WDR

16.00 Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Yvonne Willicks – Der Große Haushaltscheck · Wie finde ich meine Lieblingspfanne? **21.45** Aktuell **22.10** Die Story **22.55** Irgendwer zahlt immer – Vom Wert der Arbeit · Dok.-Film, D 2019 **0.25** Unterwegs im Westen

Kräuterhaus Sanct Bernhard

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

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!
180 Kapseln schon ab € 12,00
Best.-Nr. 81 180 Kapseln € 13,50
ab 3 Packungen nur € 12,00

2 zum Preis von 1
Hyaluronsäure 300 mg
Hyaluronsäure ist ein **natürlicher Bestandteil** der Haut, des Bindegewebes und der Gelenkflüssigkeit. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält **300 mg reine Hyaluronsäure** und 40 mg **Vitamin C**, das zur **Kollagenbildung** beiträgt.
Sonderaktion bis 30.04.2020!
Best.-Nr. 843 120 Kapseln € 24,50
+ 1 Packung GRATIS im April 2020!

Grünlippmuschel-Kapseln mit MEHR Inhalt!
Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im **Bindegewebe, den Gelenkknorpeln und der Gelenkflüssigkeit** („Gelenkschmiere") vorkommen. Jede Kapsel enthält **500 mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.**
Best.-Nr. 805 170 Kapseln für 2 Monate € 12,50
Best.-Nr. 1850 340 Kapseln für 4 Monate € 23,00

Magnesium 400 supra nur 1 x täglich!
Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung bei. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, **entspannte Muskeln und Waden.** Jede Kapsel enthält **400 mg reines Magnesium.**
Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate € 8,50
Best.-Nr. 135 300 Kapseln für 10 Monate € 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 zur Stärkung für IHN
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. 142 1-Liter-Flasche € 17,50
Best.-Nr. 1042 3er-Packung € 48,00

Bio-Hagebutten-Pulver
Zur Anreicherung von **Smoothies, Shakes, Müslis** oder zur **Vermischung mit Saft.**
Best.-Nr. 563 500 g-Dose € 12,00
vegetarisch, glutenfrei, vegan

Vitamin B12 supra-200 µg
Für die **gesunde Funktion** von **Gehirn und Nervensystem** + mehr **Energie.**
Aktion bis 30.04.2020
Best.-Nr. 118 240 Tabl. à 200 µg ~~€ 6,50~~ € 5,–
ab 3 Pack. nur ~~€ 5,95~~ 4,50

Kürbiskernöl-Kapseln
Jede Kapsel enthält 500 mg Kürbiskernöl. Gut für **Blase und Prostata.**
Best.-Nr. 162 150 Kapseln € 7,50
Best.-Nr. 161 400 Kapseln € 17,50

Augenfit mit 12 mg 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

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

GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen, ausfüllen und einsenden!
GRATIS-TEST* GUTSCHEIN-Nr. 35 auch online einlösbar!
2-Monatspackung *FÜR ALLE NEUKUNDEN
JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön **kostenlos** und **versandkostenfrei*** **Magnesium 400 supra Kapseln, 60 Stück**
Für lockere, entspannte Muskeln + Waden.
Außerdem erhalte ich kostenlos den großen Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog mit über 900 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles Kosmetik-Probeset!
Ich bestelle mit 14-tägigem Rückgaberecht folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96076	Magnesium 400 supra Kapseln	1	GRATIS	
	versandkostenfrei			

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz
Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de
rtv201435
Name, Vorname
Straße, Nr.
PLZ, Ort
Telefon (falls Rückfragen) Geburtsdatum
Datum, Unterschrift
Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 35
73342 Bad Ditzenbach
Tel.: 07334/96540
Fax: 07334/965444
Abteilung 35
www.kraeuterhaus.de

tvtv Rezept

Süße Betrüger-Ei ...

Diese **Prachtstücke** sehen aus wie Spiegeleier, sind aber aus frischem Butterblätterteig, Joghurt-Zitronen-Creme und Aprikosenhälften. Eine echte Augenweide auf der österlichen Kaffeetafel

Falsche Spiegeleier

Zutaten für 8 Stück:

2 Pkg.	frischer Butterblätterteig à 270 g (Kühlregal)
100 g	Puderzucker
250 g	Vollmilchjoghurt
1 Dose	halbe Aprikosen (185 g Abtropfgewicht)
20 g	Gelatinepulver, das sofort geliert
	Schale und Saft einer unbehandelten Zitrone

1 Auf eine Arbeitsfläche etwas Mehl streuen. Die beiden Blätterteigplatten nebeneinander darauflegen und mit einem Nudelholz nebeneinander ausrollen. Mit einer runden Form von ca. 9–0 Zentimetern Durchmesser 16 Kreise ausstechen. Damit aus den Kreisen Ovale werden, die runden Teigstücke mit den Fingern an zwei gegenüberliegenden Punkten am Rand seitlich auseinanderziehen, so bekommen die Teigstücke eine ovale Form.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Von den 16 Blätterteigeiern acht mit etwas Abstand auf das Blech legen. Aus der Mitte der übrigen acht Blätterteigovale mit einer kleineren runden Form Kreise von ca. 4 bis 5 Zentimetern Durchmesser ausstechen. Damit auch diese Teiglinge oval werden, wieder die Teigstücke an zwei gegenüberliegenden Punkten seitlich auseinanderziehen. Nun jedes Teigstück auf je ein Teigstück ohne Loch legen und etwas andrücken. Unter Zuhilfenahme eines kleinen Siebs alle acht Blätterteigeier mit Puderzucker bestäuben und im auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun backen. Die gebackenen Eier aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.

3 Für die Creme Joghurt, 70 g Puderzucker, Zitronenschale und -saft sowie Gelatinepulver in einer Schüssel mit dem Handmixer cremig rühren.

4 Die Ränder des abgekühlten Gebäcks unter Zuhilfenahme eines Siebs mit dem restlichen Puderzucker bestreuen. Mit einem Löffel die Joghurt-Zitronen-Creme vorsichtig in die Mulden füllen. Zum Schluss auf jedes Blätterteigei noch eine abgetropfte Aprikosenhälfte legen. Tipp: Statt Zitronensaft kann man auch den Saft der Dosenaprikosen auffangen und ca. sieben bis acht Esslöffel davon dafür verwenden und die Puderzuckermenge nach Geschmack reduzieren.

Foto: SweetFamily

DAS ERSTE

5.30 ZDF-Morgenmagazin **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun **9.55** In aller Fr. – Die jungen Ärzte **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Die Tierärzte – Retter mit Herz **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** In aller Fr. – Die jungen Ärzte **19.45** Wissen – Mensch **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 **Der Bozen-Krimi: Tödliche Stille** TV-Krimi, D 2020
FILM ★★
Mit Chiara Schoras, Tobias Oertel, Christian Redl u.a. · Regie: Thorsten Näter *Erstausstrahlung*
21.45 **Mord auf Shetland** Späte Rache · TV-Krimi, GB 2018 · Mit Stephen Walters, Douglas Henshall, Julie Graham u.a. · Regie: Lee Haven Jones (Teil 2: So.)
FILM ★★★ *Erstausstrahlung*
23.40 **Tagesthemen**
0.10 **extra 3** Satire
0.55 **Tagesschau**
1.05 **Der Bozen-Krimi: Tödliche Stille** TV-Krimi, D 2020
FILM ★★ (Wh. von 20.15)

ZDF

5.15 hallo deutschland **5.30** ZDF-Morgenmagazin **9.00** heute Xpress **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Stuttgart **19.00** heute / Wetter **19.25** Notruf Hafenkante · Die Sennerin vom Waseberg

sonnenklar.TV
viel. mehr. urlaub.
Ihr Reisesender Nr.1
...ist überall im TV empfangbar!
www.sonnenklar.TV

20.15 **Lena Lorenz** Sternenkind
FILM ★★ TV-Heimatfilm, D/A 2020
Mit Judith Hoersch, Eva Mattes, Raban Bieling u.a. · Regie: Ismail Sahin *Erstausstrahlung*
21.45 **heute-journal**
22.15 **Merz gegen Merz** (1+2/8) Comedyserie, D 2020
Der Vertrag / Finnisch
23.00 **Markus Lanz** Talkshow
0.15 **heute+**
0.30 **Blutige Anfänger** Krimiserie
1.15 **Notruf Hafenkante** Krimiserie

RTL

5.25 Exclusiv **5.35** Explosiv **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaulicht-Report · Kind ist in Kiosk eingesperrt / Frau kettet sich an Auto **12.00** Punkt 12 **14.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal **15.00** Kitsch oder Kasse · Experte: Antoine Richard **16.00** Marco Schreyl **17.00** Hensslers Countdown – Kochen am Limit **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exclusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 **Der Lehrer** Comedyserie, D 15 ...und dich auf deinen verdammten Knien! / Die Flatter, Horror, Hose voll!
22.15 **Schmitz & Family** Show, D 2019
22.45 **Schmitz & Family** Show, D 2018
23.10 **Magda macht das schon!** Sitcom, D 2018 · Lampenfieber / Das neue Testament
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **Der Lehrer** (Wh. von 20.15)
2.20 **Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei**
3.10 **Armed Response – Unsichtbarer Feind** Horrorfilm, USA 2017
FILM ★★ Mit Wesley Snipes u.a.
4.45 **Die Superhändler**

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Matthias Killing, Alina Merkau, Marlene Lufen, Daniel Boschmann u.a. · Live **10.00** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Simone Panteleit · Live **11.00** Die Dr. Wimmer Show **12.00** Anwälte im Einsatz **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Klinik am Südring – Die Familienhelfer **17.30** Auf Streife – Die Spezialisten **18.00** Richter und Sindera – Ein Team für harte Fälle **18.30** Grünberg und Kuhnt **19.00** Big Brother **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2020 · Zeit des Erwachens
21.15 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2018 · Worte aus dem Grab
22.10 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2015 · Der Zeuge / Um jeden Preis / Drei Länder, drei Jahre
1.00 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2020 · Zeit des Erwachens
1.45 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2018 · Worte aus dem Grab
2.30 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2015 · Der Zeuge / Um jeden Preis / Drei Länder, drei Jahre
4.35 **Auf Streife** Doku-Soap

PRO 7

5.20 Mom **5.55** The Middle **6.45** Two and a Half Men **8.00** The Big Bang Theory **9.20** How I Met Your Mother **11.00** Mike & Molly **11.25** Man with a Plan **11.50** Last Man Standing **12.15** 2 Broke Girls **12.45** Mom · Finale der 5. Staffel **13.35** Two and a Half Men **14.50** The Middle · Der Kurs fürs Leben / Der besondere Tag **15.45** The Big Bang Theory · Wir sind alle Chef / Angriff der Killerdrohne / Mütter in Aufruhr **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Der Spion, der mich anlernte / Schlaflos mit Nedna **19.05** Galileo

20.15 **Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** Castingshow, D 2020
Jury Heidi Klum, Rebecca Mir
22.30 **red.** Magazin
23.30 **Big Stories** Show, D 2018
Die abgefahrensten Wohnmöglichkeiten
0.25 **Kiss Bang Love** Show, D 2017
2.30 **Spätnachrichten**
2.35 **2 Broke Girls** Sitcom, USA 2013
Belästigung am Arbeitsplatz
3.00 **Mike & Molly** Baby an Bord
3.15 **Last Man Standing** Sitcom, USA 2014 · Branding, Mandy! / Einmal Windpocken, bitte!
4.00 **Mom** Rückschritt in Reno

VOX

5.15 FILM **CSI: NY** **6.55** CSI: Den Tätern auf der Spur **8.50** Verklag mich doch! **10.50** vox nachrichten **10.55** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? **15.00** Shopping Queen **16.00** 4 Hochzeiten und eine Traumreise **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Andreas, 51 Jahre / Hauptspeise: Kleines Federvieh auf Erdapfel mit verschiedenen Gemüsen

20.15 **Ich – Einfach unverbesserlich** Animationsfilm,
FILM ★★★ USA 2010 · Regie: Pierre Coffin, Chris Renaud
22.05 **James Bond 007 – Diamantenfieber** Agentenfilm, GB 1971
FILM ★★★ Mit Sean Connery, Jill St. John, Charles Gray,Lana Wood u.a.
Regie: Guy Hamilton
0.35 **vox nachrichten**
0.55 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin** US-Dokureihe · Maskierte Verbrechen / In Schutt und Asche / Schicksalsschläge / Tödliche Träume / Rekonstruktion des Todes / Tödliche Gefahr (–5.05)

NDR

6.00 Sesamstraße **6.30** Emmas Chatroom **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** NaturNah **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** die nordstory **15.15** plietsch. **16.00** NDR Info **16.25** Gefragt – Gejagt **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Typisch! **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Mit dem Schiff durch Sibirien – Auf dem Irtysch in Russlands hohen Norden **21.00** Am Schwarzen Meer – Die Küste von Georgien **21.45** NDR Info **22.00** FILM **Der Barcelona-Krimi** Über Wasser halten · TV-Krimi, D 2017 · Mit Clemens Schick, Anne Schäfer **23.30** FILM **Die Kinder des Fechters** Drama, FIN/EST/D 2015 · Mit Märt Avandi, Ursula Ratasepp **1.00** extra 3 **1.30** Zapp **2.00** Kulturjournal **2.45** Hallo Niedersachsen **3.15** Regional

HR

6.20 Durch die Wildnis **6.45** Die Pfefferkörner **7.15** FEIERtag! **7.45** Tigerenten Club **8.45** Kinderprogramm Corona **9.35** Der Löwe ist los **10.00** Afrikas geheimnisvolle Welten **10.45** Giraffe & Co. **11.35** Krimi.de **12.20** Die Sendung mit der Maus **12.50** Verrückt nach Meer **13.40** Morden im Norden **14.30** FILM **Heiratsschwindler küsst man nicht** TV-Komödie, D 2012 **16.00** hallo hessen **16.45** hessenschau **17.00** hallo hessen **17.50** hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Alles Wissen Grün oder weiß – welcher Spargel ist besser? **21.00** Heinz Schenk – ganz persönlich! **21.45** Karl-Heinz und Hiltrud forever – „Babbel net" **22.30** hessenschau **22.45** Auf den Spuren einer Serienmörderin – Crime Time **23.30** FILM **Blutadler** TV-Krimi, D/A 12 **1.00** Morden im Norden **1.50** Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch

MDR

5.00 Rote Rosen **5.50** nano **6.20** Sturm der Liebe **7.10** Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **9.40** Quizduell **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** FILM **Marga Engel gibt nicht auf** TV-Komödie, D 2004 · Mit Marianne Sägebrecht, Gunter Berger **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** Das Dorf – Landleben in der Altmark (1/5) · Neue Dokureihe, D 2020 **20.15** So schön ist Erfurt · Dok.-Film, D 2020 **22.15** Aktuell **22.30** Wem gehört der Osten? · Der Wald / Der Harz **0.00** FILM **Daniel Druskat** (1/5) TV-Drama, DDR 1976 Mit Hilmar Thate, Manfred Krug **1.30** So schön ist Erfurt · Dok.-Film, D 2020 **3.30** Autobahn von oben nonstop – Sachsen **3.55** SachsenSpiegel **4.25** Sachsen-Anhalt Heute **4.55** Thüringen-Journal

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** LIVE Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Seehund, Puma & Co. **9.35** Elefant, Tiger & Co. **10.25** Unbekanntes Afrika (5/6) **11.10** Die gefährlichsten Schulwege der Welt – Philippinen **11.55** In aller Freundschaft **12.40** Hauptstadtrevier **13.30** Kunst & Krempel **14.00** Treckerfahrer dürfen das! **14.45** Gefragt – Gejagt **15.30** Schnittgut. Alles aus dem Garten **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert und Staller · Unter Wölfen · Krimiserie, D 2016 **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Ringlstetter **22.45** Das Institut – Oase des Scheiterns Ritt der Walküre **23.15** Woidboyz on the Road **23.45** Startrampe **0.15** Puls Festival Lisa Morgenstern und das Münchner Rundfunkorchester **1.20** Dahoam is Dahoam

RBB

6.20 zibb **7.20** Brisant **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Fr. **10.30** Rote Rosen **11.20** Sturm der Liebe **12.10** Geld.Macht.Liebe **13.00** rbb24 **13.10** Verrückt nach Meer **14.00** Nashorn, Zebra & Co. **14.30** FILM **Almuth und Rita** TV-Tragikomödie, D 2014 · Mit Senta Berger, Cornelia Froboess **16.00** rbb24 **16.15** Gefragt – Gejagt **17.05** Eisbär, Affe & Co. **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Schlagerchampions – Das große Fest der Besten Florian Silbereisen präsentiert die Stars des Jahres · Gäste: Andrea Berg, Roland Kaiser, Maite Kelly, Barbara Schöneberger, Marianne Rosenberg, Die Kelly Family, Ben Zucker, Howard Carpendale u.a. **23.35** FILM **Polizeiruf 110** Tod in der Bank · TV-Krimi, D 2007 · Mit Jaecki Schwarz, Wolfgang Winkler **1.05** FILM **Schwester Weiß** Drama, D 2015 **2.35** Abendschau **3.05** Brandenburg aktuell **3.35** zibb **4.35** Gartenzeit

SWR

18.15 Oma kocht am besten (BW) / Marktfrisch (RH) **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Die Schweiz von oben – Vom Zauber der Alpenrepublik Dok.-Film, D 19 **21.45** Aktuell **22.00** FILM **Brennpunkt Brooklyn** Actionthriller, USA 1971 **23.40** FILM **Traffic – Die Macht des Kartells** Drama, USA 2000 **1.55** FILM **Don Mariano weiß von nichts** Thriller, I/F 1967

WDR

14.25 In aller Fr. – Die jungen Ärzte · Finale 4. St. **16.00** Aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Tatort** Unter Druck · TV-Krimi, D 2010 **21.45** Aktuell **22.10** Das Beste aus „Total normal" · Mit Hape Kerkeling und Achim Hagemann **23.05** Total normal **1.05** Das Beste aus „Total normal"

tvtv Geldrätsel im April

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

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

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

Lösung Rätsel

1	2	3	4

ODER Lösung Sudoku

a	b	c

Teilnahmeschluss: 30.04.2020

Telefon:
EINFACH-CHANCE: **01378/420 132** *
MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 912** **

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

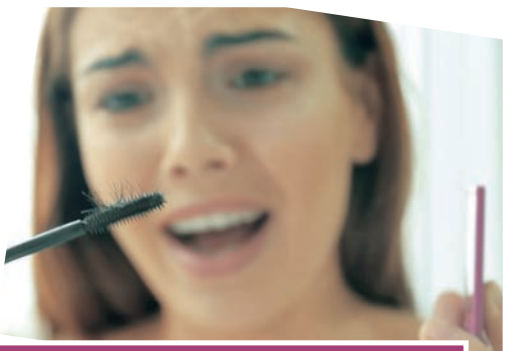
SMS: **rtv32.Lösung.Anschrift** an die Kurzwahl **99 6 99** (€ 0,50/SMS)

Post: Schicken Sie eine **Postkarte** (€ 0,95) mit der Lösung an **rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, ÖSTERREICH**

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

ANZEIGE

„Ich hatte fast keine Wimpern mehr!"



Die überraschende Lösung fand ich in der Apotheke – ein Wimpernserum für längere und kräftigere Wimpern mit natürlicher Wirksamkeit.

Schon immer waren meine Wimpern sehr kurz und zerbrechlich und der Ratschlag meiner Freundinnen „Du musst eben deine Augen durch professionelles Schminken stärker betonen!" half nicht wirklich. Denn wie wir wissen, betonen gesunde und lange Wimpern das gesamte Gesicht. Sie lassen unsere Augen strahlen und beeinflussen so unser gesamtes Erscheinungsbild.

Ich habe immer davon geträumt schöne Wimpern zu haben.

Also entschied ich mich für eine Wimpernverlängerung.
Anfangs war ich überglücklich. Ich hatte wunderschöne volle Wimpern, konnte ungeschminkt aus dem Haus gehen und musste noch nicht einmal mehr eine Mascara verwenden.
Nach bereits einer Woche habe ich Lücken entdeckt, somit lies ich meine Wimpern wieder auffüllen. Alle drei Wochen für ungefähr 50 Euro. Auch das Abschminken war kompliziert, da möglichst kein Wasser und vor allem kein Shampoo beim Duschen an die Augen kommen sollte. Als ich dann auch noch ein starkes Jucken an den Augen spürte, musste ich meinen Hautarzt aufsuchen. Der bestätigte mir, dass ich - wie viele andere Frauen - allergisch auf den Kleber reagiere, der beim Auffüllen der Wimpern verwendet wird.
Also habe ich nach 4 Monaten meine Extensions entfernen lassen und danach habe ich mich schrecklich gefühlt.

Übrig geblieben sind kleine Stummelchen, die Babywimpern, die sehr lange brauchen bis sie wieder nachwachsen.

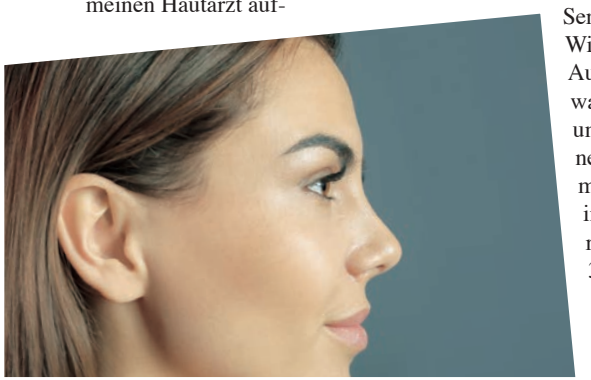
Mein Selbstbewusstsein war im Keller. Ich fühlte mich schlechter als vor der Wimpernverlängerung, da ich jetzt noch schlimmer aussah. Ich hatte fast keine Wimpern mehr.

Der Wimpern-Booster von medipharma cosmetics konnte mir helfen.

Ich hatte das Produkt durch Zufall in der Apotheke gesehen und war sehr skeptisch, da ich mir nicht vorstellen konnte, dass es etwas ohne hormonelle Inhaltsstoffe gibt, das meine Wimpern wieder wachsen lässt und sie zudem pflegt und kräftigt.

Ich probierte es aus und trug das Serum wie beschrieben 2x täglich am Wimpernkranz auf. Nach dem ersten Auftragen bin ich morgens aufgewacht und rannte ins Badezimmer, um das Ergebnis zu sehen. Aber nein, da war noch nichts. Ich musste mich selbst noch einmal daran erinnern, dass erste Ergebnisse, bei regelmäßiger Anwendung, nach ca. 30 Tagen sichtbar sind.

www.medipharma.de



So vergingen die ersten Wochen und als ich es schon fast vergaß, wunderte ich mich plötzlich über meine eigenen Wimpern. Sie waren irgendwie länger und beim genaueren Hinsehen stellte ich dann sogar ein paar „Neuankömmlinge" fest. Ganz vorbildlich trug ich das Wimpernserum von medipharma cosmetics jeden Morgen und Abend auf und ließ die Wochen verstreichen. Ab dem 2. Monat wurden die Veränderungen auch von meinem Umfeld bemerkt:

„Hast Du dir die Wimpern machen lassen?"
„Du strahlst ja richtig, was ist anders an dir?"

Solche und viele andere positive Bemerkungen bekomme ich inzwischen sehr häufig zu hören.
Ja was soll ich sagen – ich freue mich, endlich meinen lang erträumten, perfekten Augenaufschlag zu haben.

IHR MERKZETTEL FÜR IHRE APOTHEKE

WIMPERN BOOSTER
Stimulator Serum*

Für längere und kräftigere Wimpern

PZN 11584895

* Ohne Prostaglandine, Duftstoffe, Parabene und Silikone. Auch für empfindliche Augen und Kontaktlinsenträger geeignet.

DAS ERSTE

10.00 LIVE Ev. Gottesdienst **11.00** Tagesschau **11.05** Jüdische Akzentsendung: Leute – wir sind Juden **11.20** FILM **Lilly Schönauer – Liebe mit Familienanschluss** TV-Romanze, A/D 2012 **12.50** FILM **Winnetou** (1/3) Western, D/YU/F 1963 **14.25** Tagesschau **14.30** FILM **Ein Ferienhaus in Marrakesch** TV-Familienfilm, D 2008 **16.00** FILM **Heute fängt mein Leben an** TV-Familienfilm, D 2006 **17.30** Tagesschau **17.35** Eisbären und Belugas **18.20** FILM **Die Frau in Gold** Biografie, GB/USA 2015 **20.00** Tagesschau

20.15 **Der Überläufer** (2/2) ⧈
FILM ★★ TV-Kriegsdrama, D 2020 · Mit Jannis Niewöhner, Małgorzata Mikołajczak, Sebastian Urzendowsky u.a. · Regie: Florian Gallenberger *Erstausstrahlung*
21.45 **Die Kinder der Villa Emma** ⧈
FILM ★★★ TV-Drama, A 2016 · Mit Ludwig Trepte, Nina Proll, Laurence Rupp
23.30 **Tagesthemen**
23.45 **Irene Huss** Hetzjagd auf einen Zeugen · TV-Krimi, S/D 2011
FILM ★★ Mit Angela Kovács u.a. g
1.10 **Tagesschau**
1.20 **Der Überläufer** (2/2) ⧈
FILM ★★ TV-Kriegsdrama, D 2020 · Mit Jannis Niewöhner (Wh. v. 20.15)

ZDF

8.50 FILM **Ostwind – Zusammen sind wir frei** Familienfilm, D 2013 **10.25** heute Xpress **10.30** FILM **Die Schöne und das Biest** TV-Märchenfilm, D 2012 **12.00** FILM **Die sechs Schwäne** Märchenfilm, D 2012 **13.30** heute Xpress **13.35** Dietrich Grönemeyer – Leben ist mehr! · Eigentum verpflichtet **13.50** FILM **Die zehn Gebote** Monumentalfilm, USA 1956 **17.20** heute Xpress **17.25** FILM **Das Traumschiff** Bora Bora · TV-Familienfilm, D 2010 **19.00** heute · Wetter **19.15** Terra X · Orientexpress – Ein Zug schreibt Geschichte

20.15 **Der Alte** ⧈ Krimiserie, D 2020
Der schwarze Tunnel
21.15 **Über Land** ⧈ Kleine Fälle
Krimiserie D 2020 · Mit Harald Krassnitzer, Maria Simon, Suzanne von Borsody u.a.
22.45 **heute Xpress**
22.50 **Papst Franziskus – Ein Mann seines Wortes** Dok.-Film, CH/V/I/D/F 2018 *Erstausstrahlung*
0.25 **heute Xpress**
0.30 **Ferien vom Leben** TV-Tragikomödie, D 2017 · Mit Hannelore Elsner · R.: Sophie Allet-Coche
FILM ★★
2.00 **Monk** Krimiserie, USA 2006
Finale der 5. Staffel
3.20 **Der Alte** ⧈ Der schwarze Tunnel

RTL

8.25 FILM **Die fantastische Welt von Oz** Fantasy, USA 13 **10.50** FILM **Ella – Verflixt und zauberhaft** Komödie, USA 2004 **12.35** FILM **Sweet Home Alabama – Liebe auf Umwegen** Komödie, USA 2002 **14.30** FILM **Manhattan Love Story** Liebeskomödie, USA 2002 **16.25** FILM **Wedding Planner – Verliebt, verlobt, verplant** Komödie, USA 2000 **18.25** FILM **Ice Age – Jäger der verlorenen Eier** Animationsspecial, USA 16 **18.45** RTL aktuell **19.05** Comeback oder weg? · Gäste u.a.: Verona Pooth und Sohn San Diego (13)

20.15 **Let's Dance** Show, D 2020
Die schönsten Momente der Juroren · Mit Motsi Mabuse, Jorge González, Joachim Llambi
Moderation: Victoria Swarovski, Daniel Hartwich
23.30 **Mario Barth & Friends**
Show, D 2019
Gäste: Paul Panzer, Chris Tall, Kaya Yanar, Maxi Gstettenbauer
0.40 **Mario Barth & Friends**
Show, D 2019
1.50 **Let's Dance** Show, D 2020
(Wh. von 20.15)
4.45 **Der Blaulicht-Report**
Kind ist in Kiosk eingesperrt / Frau kettet sich an Auto

SAT. 1

5.20 Auf Streife **5.50** Auf Streife **6.30** FILM **Der tierisch verrückte Bauernhof** Animationsfilm, USA 2006 **8.10** FILM **Mermaids – Landgang mit Folgen** Fantasyfilm, USA 2003 **9.55** FILM **Fünf Freunde 2** Familienfilm, D 2013 **11.35** FILM **Die Abenteuer von Tim und Struppi** Animationsfilm, USA 2011 **13.40** FILM **Bee Movie – Das Honigkomplott** Animationsfilm, USA 2007 **15.20** FILM **Megamind** Animationsfilm, USA 2010 **17.05** FILM **Harry Potter und der Feuerkelch** Fantasyfilm, USA 2005 **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Fack Ju Göhte 3**
FILM ★★ Komödie, D 2017 · Mit Elyas M'Barek, Jella Haase, Sandra Hüller u.a. Regie: Bora Dagtekin
Free-TV-Premiere
22.50 **Big Brother** Show, D 2020
23.50 **American Pie**
FILM ★★★ Komödie, USA 1999 · Mit Jason Biggs, Chris Klein, Thomas Ian Nicholas u.a. · Regie: Paul Weitz
1.30 **The Butterfly Effect**
FILM ★★★ Mystery-Thriller, USA 2004
Mit Ashton Kutcher u.a. · Regie: J. Mackye Gruber, Eric Bress
3.20 **Open Graves** Horrorfilm,
FILM ★★ USA/E 2009 · Mit Mike Vogel u.a.
Regie: Álvaro Armiñán

PRO 7

5.15 The Big Bang Theory **6.15** Galileo **7.20** Germany's next Topmodel – by Heidi Klum **9.15** The Masked Singer **11.50** Check Check **12.50** Frau Jordan stellt gleich · U.a.: Ritterinnen und Cowgirls **13.50** FILM **Chroniken der Unterwelt – City of Bones** Fantasyfilm, USA/D/CDN 2013 · Mit Lily Collins, Jamie Campbell Bower **16.05** FILM **Atemlos – Gefährliche Wahrheit** Thriller, USA 2011 · Mit Taylor Lautner, Lily Collins **18.00** Newstime **18.10** FILM **Thor** Fantasyfilm, USA 2011 · Mit Chris Hemsworth, Natalie Portman

20.15 **Pirates of the Caribbean: Salazars Rache**
FILM ★★ Abenteuerfilm, USA/AUS 2017
Mit Johnny Depp, Javier Bardem, Geoffrey Rush u.a. · Regie: Joachim Rønning, Espen Sandberg
22.50 **Mad Max: Fury Road**
FILM ★★★ Actionfilm, AUS/USA 2015
Mit Tom Hardy, Charlize Theron, Nicholas Hoult · R.: George Miller
1.10 **The Drop – Bargeld**
FILM ★★★ Drama, USA 2014 · Mit Tom Hardy · Regie: Michaël R. Roskam
3.00 **Watch Me** Magazin
3.10 **Hush** Horrorfilm, USA 2008
FILM ★★ Mit William Ash u.a.
Regie: Mark Tonderai

VOX

5.05 CSI: NY **6.25** FILM **Stuart Little 2** Familienfilm, USA 2002 **7.55** FILM **Mein Freund, der Wasserdrache** Kinderfilm, GB/USA/NZ 2007 **9.50** FILM **Kuck mal, wer da spricht 2** Komödie, USA 1990 **11.10** FILM **Ich, du und der andere** Liebeskomödie, USA 2006 **13.10** FILM **Der rosarote Panther 2** Krimikomödie, USA 2009 **14.50** FILM **Der Dummschwätzer** Komödie, USA 1996 **16.30** FILM **Klick!** Komödie, USA 2006 · Mit Adam Sandler, K. Beckinsale **18.25** FILM **Ich – Einfach unverbesserlich** Animationsfilm, USA 2010

20.15 **Alles steht Kopf**
FILM ★★★ Animationsfilm, USA 2015
Regie: Pete Docter
22.00 **Hacksaw Ridge – Die Entscheidung** Drama, USA/AUS '16
FILM ★★★ Mit Andrew Garfield, Sam Worthington, Luke Bracey u.a.
Regie: Mel Gibson
0.30 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin**
US-Dokureihe · Die Gier und der Tod / Verhängnisvolle Begierden
2.10 **Snapped – Wenn Frauen töten**
Dokureihe, USA 2014 · Whitehead Twins / Sandra Plunkett
3.50 **Medical Detectives** U.a.: Verhängnisvolle Konfrontation

NDR

6.00 Sesamstraße präsentiert: Das Geheimnis der Blumenfabrik **6.50** mareTV **7.10** Emmas Chatroom **8.00** FILM **Das tapfere Schneiderlein** TV-Märchen, D 2008 **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Glücksspiel im Pastorenhaus **13.00** Pilgern im Norden **13.45** Pilgern in Mecklenburg-Vorpommern **14.15** Wie geht das? **14.45** die nordstory **15.45** Expeditionen ins Tierreich **16.30** Leopard & Co. **18.00** Nordseereport Spezial **19.00** Nordtour unterwegs **20.00** Tagesschau **20.15** Land zwischen den Meeren – Von Skagen nach Flensburg · Dok.-Film, D 2020 · *Erstausstrahlung* **21.45** NDR Talk Show · Best-of · Mit Karin Struck, Klaus Kinski, Tamme Hanken, Helmut Schmidt, Richard von Weizsäcker, Uwe Barschel, Otto Waalkes u.a. **23.15** Inas Nacht **0.30** NDR Talk Show · Best-of **2.00** Land zwischen den Meeren – Von Skagen nach Flensburg

HR

5.00 FILM **Heiratsschwindler küsst man nicht** TV-Komödie, D 2012 · Mit Katrin Sass, Petra Kleinert **6.30** Erlebnis Hessen **7.15** Alles Wissen **8.00** Maintower **8.25** hessenschau **8.55** hallo hessen **10.30** Erlebnis Hessen **12.00** Wildes Bayern (1+2/2) · Der Main von der Quelle bis Würzburg / Der Main von Würzburg bis Frankfurt **13.30** Erlebnisreise **15.00** Herkules · Lebensträume entlang der Märchenstraße **15.45** Erlebnis Hessen **16.30** Ostern in Hessen **18.00** Tobis Städtetrip XXL – Hessen hautnah! **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Erlebnisreise entlang der Lahn · Dok.-Film, D 2016 **21.45** Hessen von oben · Kirchen und Klöster **22.00** NDR Talk Show · Best-of Gäste siehe NDR **0.00** FILM **Die Päpstin** Historienfilm, D/GB/I/E 2009 · Mit Johanna Wokalek, David Wenham **2.15** Erlebnisreise entlang der Lahn · Dok.-Film, D 2016 **3.45** Hessen von oben · Kirchen und Klöster **4.00** Tobis Städtetrip XXL – Hessen hautnah!

MDR

7.05 FILM **Die Mädels vom Immenhof** Heimatfilm, D 1955 **8.35** Das Wunder von Heiligenstadt **9.05** Der Osten – Entdecke wo du lebst **9.50** FILM **Verlobung in Hullerbusch** TV-Komödie, DDR 1979 **11.15** FILM **Die Heiden von Kummerow und ihre lustigen Streiche** Komödie, D/DDR 1967 **12.45** Frühmorgens **13.10** Unsere köstliche Heimat **13.25** Sagenhaft **14.55** FILM **Vom tapferen Schmied** Märchenfilm, CSSR 1983 **16.20** FILM **Anton der Zauberer** Tragikomödie, DDR 1978 **18.05** Rätsel, Mythen und Legenden **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Elefant, Tiger & Co. – Spezial · Ein Zoo baut um! **21.45** Aktuell **22.00** Riverboat · Gäste: Wladimir Kaminer, Walter Plathe, Holger Stromberg, Vladimir Burlakov, Patricia Kelly, Alisa Klamm **0.00** Johann Sebastian Bach: Johannes-Passion BWV 245 · Ltg.: Peter Dijkstra **1.55** Elefant, Tiger & Co. – Spezial

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** LIVE Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Seehund, Puma & Co. **9.35** Elefant, Tiger & Co. **10.25** Gernstl – Siebenmal Bayern **10.40** Mariss Jansons dirigiert Schönberg und Mozart **11.45** Stolperstein **12.15** Prinz Ludwig von Bayern **13.00** FILM **Mein Schwert für den König** Abenteuerfilm, I/F 1960 · Mit Jean Marais, Bourvil **14.30** natur exclusiv **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.45** Gipfeltreffen **18.30** Rundschau **18.45** Heilige Gräber **19.30** Landgasthäuser **20.00** Tagesschau **20.15** Wilde Nächte – Wenn die Tiere erwachen **21.00** Rundschau Magazin **21.10** LIVE Papst Franziskus betet den Kreuzweg **22.25** Via Dolorosa – der letzte Weg Jesu · Eine Spurensuche in Jerusalem **23.10** FILM **Die Bibel** Bibelfilm, I/USA 1965 · Mit John Huston, Richard Harris **1.50** Wir in Bayern **3.20** Gipfeltreffen **4.05** natur exclusiv

RBB

5.05 Heimatjournal **5.30** Potsdam erwacht **5.50** tierisch gut! **6.35** FILM **Anne auf Green Gables** (1/3) TV-Jugendfilm, CDN 2016 · Mit Ella Ballentine, Sara Botsford **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** Flugstaffel Meinecke (1–3/7) **11.40** Unterwegs in der Lausitz **11.55** Geheimnisvolle Orte **17.05** Leben unter Bäumen – Ein Jahr im Wald **17.50** Sandmann **18.00** rbb24 **18.10** Landschleicher extra **18.40** Pit und Paule – Die Pandajungen aus Berlin **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Krauses Umzug** TV-Komödie, D 2020 · Mit Horst Krause, Carmen-Maja Antoni **21.45** rbb24 · Mit Sport **22.00** FILM **Sieben Sommersprossen** Jugendfilm, DDR 1978 · Mit Kareen Schröter, Harald Rathmann **23.15** FILM **Die große Liebe meines Lebens** Liebesfilm, USA 1957 · Mit Cary Grant, Deborah Kerr **1.05** Knapp daneben **2.35** Abendschau **3.05** Brandenburg aktuell **3.35** Landschleicher extra **4.05** Gartenzeit

SWR

18.05 Wohnen extrem (BW) **18.07** SWR-Reportage (RH) **18.15** Fahr mal hin (RH) **18.30** Brezel, Bratwurscht, Bier (BW) **18.45** 7 Tage ... (RH) **19.00** Hotelgeschichten (BW) **19.15** Bekannt im Land (RH) **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Wir in den 70ern! Dok.-Film, D '20 *Erstausstrahlung* **22.00** Nachtcafé **23.30** FILM **Katharina Luther** TV-Drama, D 2016 **1.15** Werktags Helden

WDR

16.45 2 für 300 **17.15** Lecker Ostern **18.15** 5 Dinge, die Sie tun können, wenn Sie tot sind **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit-Geschichten **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Erde · Die Lippe **21.45** Kölner Treff · Gäste: Katja Burkard, Samantha Cristoforetti, Thore Schölermann u.a. **23.30** Loriot **23.55** Tiere total: Von Grzimek bis zum Katzenvideo · Dok.-Film, D '18 (–1.25)

tvtv Horoskop

VOM 4. – 10.4.

WIDDER 21.3.-20.4.
Gehen Sie nicht immer alles so verbissen an, gönnen Sie sich mal etwas Ruhe. Ein Vorgesetzter ist auf Ihrer Seite.

STIER 21.4.-21.5.
Wenn die Familie mitspielt, fällt Ihnen eine wichtige Entscheidung leichter. Klären Sie Unstimmigkeiten sofort.

ZWILLING 22.5.-21.6.
Achten Sie auf Ihre Finanzen! Disziplin und Zuverlässigkeit können derzeit entscheidend sein.

KREBS 22.6.-22.7.
Es erscheint fast unwirklich, wie viele gute Entwicklungen sich abzeichnen. Endlich zahlen sich Ihre Kontakte aus.

LÖWE 23.7.-23.8.
Seien Sie wachsam: Schnelles Reagieren kann Sie weit voranbringen. Das Thema Liebe und Vertrauen wird jedoch gestört.

JUNGFRAU 24.8.-23.9.
Kritisieren Sie Ihren Partner nicht, würdigen Sie lieber seine Stärken. Handeln Sie nicht unüberlegt.

WAAGE 24.9.-23.10.
Momentan funktioniert einiges nicht richtig. Laden Sie Ihre Akkus wieder auf, bald werden Sie wieder durchstarten.

SKORPION 24.10.-22.11.
Schalten Sie einmal ganz bewusst ab, um Kraft zu tanken. Eine Fahrradtour am Wochenende wäre gut.

SCHÜTZE 23.11.-21.12.
Als Betrogener sollten Sie sich nicht scheuen, Ihre Unzufriedenheit oder Verletztheit zu zeigen.

STEINBOCK 22.12.-20.1.
Sie sind derzeit sehr unterhaltsam, das bringt Ihnen viele Kontakte. Seien Sie nicht unvorsichtig.

WASSERMANN 21.1.-19.2.
Hinterfragen Sie nicht immer alles. Jetzt ist eine gute Zeit, um Verantwortung zu übernehmen.

FISCHE 20.2.-20.3.
Nehmen Sie Situationen hin, die sich nicht ändern lassen, und warten Sie in Ruhe ab. Es wird sich bald auszahlen.

Chinesisches Horoskop

von Kung C. Weng

Täglich neu!

0900/330 9030*

Tageshoroskop

Nennen Sie uns Ihren Geburtstag und Sie erhalten Ihr aktuelles Tageshoroskop.

0900/3333 723*

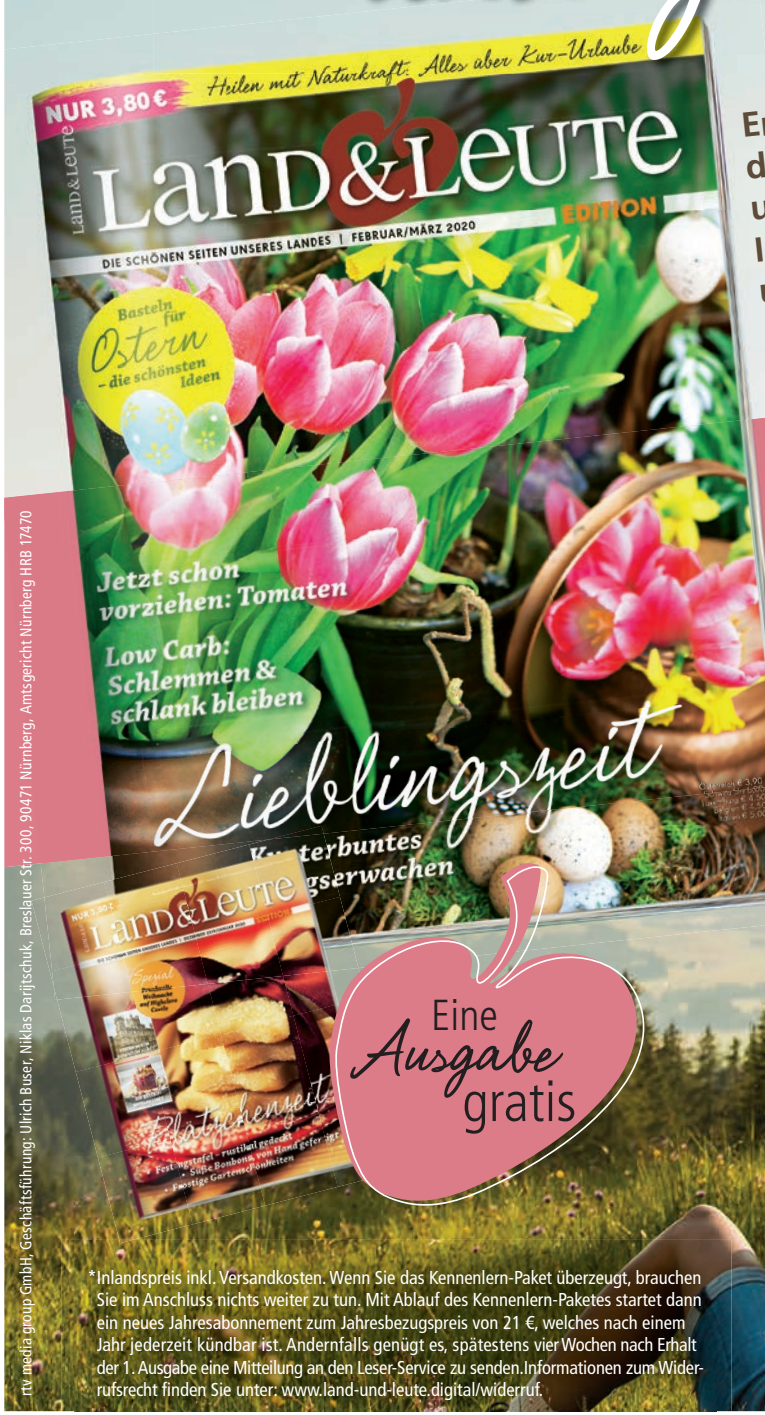
*€ 0,65/Min. a. d. dt. Festnetz, höhere Mobilfunkpreise, FSK 18

tvtv Impressum

Verlag rtv media group GmbH, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg, info@tvtv.de
Geschäftsführer Dr. Ulrich Cordes, Dr. Niklas Darijtschuk
Leitung rtv media solutions Tanja Pfisterer-Lang (verantw. für Anz. mit Ausnahme des Lokalteils s. u.)
Fax Anzeigen: 0911 - 8920 - 135, anzeigen@rtv.de, www.rtv-mediasolutions.de
Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen (Lokalteil) Olaf Haubold, kommunikation&design verlag gmbh chemnitz, Heinrich-Lorenz-Straße 2-4, 09120 Chemnitz
Chefredakteur Andreas Herden (V.i.S.d.P.), rtv media group GmbH, Nürnberg
Redaktion Oliver Kinser (Text), Sebastian Zapf (Online), Birgit Frank (Programm), Fred Kreutzer (Bild), Stefanie Dörrer (Grafik), Christian Kaytzuck (Grafik), Carola Kristen (Grafik)
Objektleitung Ilker Oyguen
Vertrieb VBS Logistik GmbH, Postfach 1122, 09070 Chemnitz, Telefon: 0371 33200100, Fax: 0371 33200139, E-Mail: info@vbs-logistik.net
Druck DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg

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**.

Lesen, träumen und genießen!



Erleben Sie auf über 100 Seiten die Schönheit des Landlebens und lassen Sie sich von kreativen Inspirationen für Haus, Garten und Küche verzaubern.
Alle zwei Monate am Kiosk.

Testen Sie unser Kennenlern-Paket:
Zwei Ausgaben zum Preis von einer für nur 3,80 €*
Per Telefon: 040 / 2367 0327
@ Per Mail: abo@land-und-leute.digital
Im Internet: www.land-und-leute.digital

Eine Ausgabe gratis

*Inlandspreis inkl. Versandkosten. Wenn Sie das Kennenlern-Paket überzeugt, brauchen Sie im Anschluss nichts weiter zu tun. Mit Ablauf des Kennenlern-Paketes startet dann ein neues Jahresabonnement zum Jahresbezugspreis von 21 €, welches nach einem Jahr jederzeit kündbar ist. Andernfalls genügt es, spätestens vier Wochen nach Erhalt der 1. Ausgabe eine Mitteilung an den Leser-Service zu senden. Informationen zum Widerrufsrecht finden Sie unter: www.land-und-leute.digital/widerruf.

rtv media group GmbH, Geschäftsführung: Ulrich Buser, Niklas Darijtschuk, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg, Amtsgericht Nürnberg HRB 17470

tvtv Auto-Gewinnspiel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

So geht's: 1. Rätsel oder Sudoku lösen 2. Wunschpreis(e) aussuchen 3. Nummer(n) wählen (Beispiel für 20.000 €: 01378 / 4201-25)

Audi Q3 (35 TFSI)
SUV (150 PS)
Am Telefon die **Durchwahl: 22** oder per SMS: **rtv22**

20.000 € oder ein Traum-Auto!

Wie wär's mit einem neuen Traum-Auto? Wir haben für Sie drei sparsame Benziner: Ist der Audi Q3 Ihr Favorit oder die B-Klasse von Mercedes? Oder doch eher der VW T-Roc (alle Autos in Serienausstattung, eines gibt's zu gewinnen)? Alternativ verlosen wir 20.000 € in bar. Wir wünschen Ihnen viel Glück!

Mercedes B 160
Sports Tourer (109 PS)
Am Telefon die **Durchwahl: 23** oder per SMS: **rtv23**

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

VW T-Roc Style (1.5 TSI)
City-SUV (150 PS)
Am Telefon die **Durchwahl: 24** oder per SMS: **rtv24**

20.000 Euro
in bar
Am Telefon die **Durchwahl: 25** oder per SMS: **rtv25**

Fotos: Hersteller

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

Lösung Rätsel 1 2 3 4 5 6

ODER **Lösung Sudoku** a b c

stärkster Finger	Kleinstaat in den Pyrenäen		ein Kontinent	Ärger, Verstimmung		Teilstrecke		Fußballmannschaft	musikalisches Bühnenwerk			Töpfermaterial	Schliff im Benehmen	beherrschend		römisches Übergewand	Gedichtform	wissen		an jenem Ort	Sage um einen Heiligen
		2				Schnelligkeit						Tagungsbericht									
				Teil der Geige		europäisches Hochgebirge						unterwürfig, demütig		Gegenwart							
Kreuzesinschrift			Morast				4		Paarungszeit der Tiere		Orchesterleiter							6		Trostlosigkeit	
Rauschmittel						zu keiner Zeit		rotes Wurzelgemüse					eine Zitatensammlung				hin und ...		Umlaut		
			sächl. Fürwort		nicht positiv					1			Abk.: Rechtsanwalt	Rufname von Capone		bewahren, pflegen					
langschwänziger Papagei		Futteral					nicht neu				Apfelsinen								Initialen der Day		
Geltung, Ruf, Prestige				5				Ära, Epoche						3				Märchenwesen			

rtv 20-14-3

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, Mercedes, VW** oder **20.000 Euro**

Teilnahmeschluss: 26.04.2020

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.

tvtv Service

Noch Fragen?

Hier finden Sie die **Telefonnummern** und **Mail-Adressen** der wichtigsten Sender

3sat Zuschauerservice, 06131 700, info@3sat.de
ARD Zuschauerredaktion, 089 5900-23344, info@daserste.de
ARD-alpha 089 5900-25528, alpha@br-online.de
ARTE Zuschauerdienst, Mo-Fr 9-12 Uhr & 14-17 Uhr, 0180 5002488
BR 089 5900-25078, zuschauerservice@br.de
DMAX 089 206099-100, kontakt@dmax.de
EUROSPORT info@eurosport.com
HR 069 1555-111, hr-fernsehen@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 01802 82-17, info@phoenix.de
PRO 7 089 9507 10, zuschauerservice@prosieben.de
RBB 030 97993-2171, service-redaktion@rbb-online.de
RTL Zuschauerredaktion 01805 202000
RTL 2 0800 0005675 (Mo–Fr, 12–18 Uhr) zuschauerredaktion@rtl2.de
SAT.1 Zuschauerredaktion, 089 9507-10, zuschauerservice@sat1.de
SF 0041 848305306, sf@sf.tv
Sport1 089 96066-2700, zuschauerredaktion@sport1.de
SUPER RTL 01805 0888-50, kontakt@superrtl.de
SWR Publikumskontakte, 01803 929555, tv@swr.de
Tele 5 info@tele5.de
VOX Zuschauerredaktion, 01805 400800, mail@vox.de
WELT 030 2090-2400, infoservice@welt.de
WDR 0221 56789999, fernsehen@wdr.de
ZDF 06131 7012-161, zuschauerredaktion@zdf.de

Sport1

vom 4.04.-10.04.2020

MONTAG, 6.4.

Das Matterhorn – Bergretter im Einsatz: 19.00 Sport1

4.04.2020 - SA

5.45 Sport-Clip **6.00** Teleshopping **9.15** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott **9.30** Normal **10.00** Teleshopping **11.00** Sport-Quiz · Live **14.00** Motorsport: Monster Jam **15.00** Massive Moves – Gefährliche Schwertransporte · U.a.: Gefährliche Rutschfahrt / Ein Bahnhof als Bleibe / Transport übers Meer / Neuer Heimathafen / Schwimmende Festung **20.00** Sport-Quiz Live **23.00** FILM Wasteland · Erotikfilm, USA 2012 **0.45** Teleshopping-Nacht

5.04.2020 - SO

5.45 Sport-Clips **6.00** Teleshopping **8.00** Antworten mit Bayless Conley **8.30** Die Arche-Fernsehkanzel **9.00** BL pur Klassiker **11.00** Doppelpass · Die Runde · Live **13.00** Doppelpass Klassiker **14.00** BL pur Klassiker **15.00** Viktoria · Jetzt oder nie **15.30** Hans Sarpei – Das T steht für Coach **17.30** Poker · WSOP 2019 **20.30** eSports – Red Bull · Against the Odds **22.00** eSports: ESL Event · ESL Pro League S11, CS:GO, EU Stage 2, Group R. 1, M3 · Live **1.30** Sport-Clips

6.04.2020 - MO

5.00 Sport-Clips **5.30** Antworten mit Bayless Conley **6.00** Die Arche-Fernsehkanzel **6.30** Teleshopping **15.30** Storage Hunters **16.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada U.a.: Affentheater **17.30** Storage Hunters Der erste Schuss / Der Tanzbär / Hahnenkampf **19.00** Das Matterhorn – Bergretter im Einsatz · Die Gletscherspalte **20.00** Yukon Gold · Eine teure Reparatur / Zahltag / Alles oder nichts **23.00** Poker · WSOP 2019 **0.00** Sport-Clips **0.45** Teleshopping-Nacht

7.04.2020 - DI

5.45 Sport-Clips **6.00** Teleshopping **15.30** Normal **16.00** Storage Hunter **16.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada **17.30** Storage Hunters · U.a. Der Tresorraum / Alte Hasen und junges Gemüse **19.00** Das Matterhorn – Bergretter im Einsatz · Der Berg **20.00** Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Vollgas mit Gasanlage / Barbara will einen Franzosen / Ein Sport-Coupé für 12.000 Euro **23.00** Poker · WSOP 2019 **0.00** Sport-Clips **0.45** Teleshopping-Nacht

8.04.2020 - MI

5.45 Sport-Clips **6.00** Teleshopping **15.30** Storage Hunters · Der Tresorraum / Schneetreiben **16.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada **17.30** Storage Hunters · U.a.: Die Büchse der Pandora **19.00** Das Matterhorn – Bergretter im Einsatz · Schneller als der Sensenmann **20.00** Container Wars Das Geheimversteck / Alles oder Nichts / Uzi außer Rand und Band / Wer zuletzt lacht / Matt Attack / Glück auf Rädern **23.00** Poker **0.00** Sport-Clips **0.45** Teleshopping

9.04.2020 - DO

5.45 Sport-Clips **6.00** Teleshopping **15.30** Storage Hunters · Die Büchse der Pandora **16.00** Storage Hunters · Teeparty **16.30** Storage Wars – Geschäfte in Kanada · Bogarts Baby / Lektion fürs Leben / Zum Verrücktwerden / Feierlaune **18.30** Storage Hunters · Weinprobe **19.00** Das Matterhorn – Bergretter im Einsatz · Der längste Tag **20.00** Darts: WM **0.00** Darts und Teleshopping-Nacht im Wechsel **4.30** FILM Erotikfilm, GB 2014 · Mit Stella Cox u.a.

10.04.2020 - FR

5.45 Sport-Clips **6.00** Teleshopping **9.15** Sport-Quiz · Live **12.30** Container Wars U.a.: Grüne Aussichten / Bizarres Ende / The Big Apple / Acht Tonnen Spaß / Auf und davon / Die Winterspiele / Könige der Wellen / Heikle Ladung aus New Orleans / Anfänger / Weihnachtsstimmung **19.00** Das Matterhorn – Bergretter im Einsatz · Jedes Detail zählt **20.00** Yukon Gold · Seele aus Gold / Schlammschlacht **22.00** Poker · WSOP 2019 **0.00** Sport-Clips **0.45** Teleshopping

KIKA

vom 4.04.-10.04.2020

FREITAG, 10.4.

Die Häschenschule 19.30 KiKA

4.04.2020 - SA

10.20 SingAlarm **10.35** TanzAlarm **10.45** Tigerenten Club **11.45** Schmatzo **12.00** Lenas Ranch **13.25** FILM **Karla & Jonas** Familienfilm, DK 2010 **14.40** Die Regeln von Floor **15.25** 4 ½ Freunde **16.35** Kann es Johannes? **17.00** Timster **17.15** Garfield **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Die Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmann **19.00** Mia and me **19.25** Checker Tobi **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Checkpoint

5.04.2020 - SO

13.05 FILM **Onneli und Anneli** TV-Familienfilm, FIN 2014 **14.20** Marinette **15.10** Tib & Tumtum **16.00** Belle und Sebastian **16.35** Anna und der wilde Wald (1/4) · Neue Dokureihe **17.00** 1, 2 oder 3 **17.25** Die Piraten von nebenan **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Die Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmännchen **19.00** Mia and me **19.25** pur+ **19.50** logo! **20.00** Erde an Zukunft **20.10** Stark! **20.25** Schau in meine Welt!

6.04.2020 - MO

11.10 Power Players **11.45** Die Piraten von nebenan **12.30** Peter Pan **13.40** Tiere bis unters Dach **14.10** Schloss Einstein **15.00** Plötzlich Meerjungfrau **15.45** Horseland **16.25** Das Green Team **16.50** Geronimo Stilton **17.35** Power Players **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Die Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmännchen **19.00** Mia and me **19.25** Die beste Klasse Deutschlands **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Durch die Wildnis

7.04.2020 - DI

11.10 Power Players **11.45** Die Piraten von nebenan**12.30** Peter Pan **13.40** Tiere bis unters Dach **14.10** Schloss Einstein **15.00** Plötzlich Meerjungfrau **15.45** Horseland **16.25** Das Green Team **16.50** Geronimo Stilton **17.35** Power Players **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmännchen **19.00** Mia and me **19.25** Die beste Klasse Deutschlands **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Durch die Wildnis

8.04.2020 - MI

11.10 Power Players **11.45** Die Piraten von nebenan **12.30** Peter Pan **13.40** Tiere bis unters Dach **14.10** Schloss Einstein **15.00** Plötzlich Meerjungfrau **15.45** Horseland **16.25** Das Green Team **16.50** Geronimo Stilton **17.35** Power Players **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmännchen **19.00** Mia and me **19.25** Die beste Klasse Deutschlands **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Find me in Paris

9.04.2020 - DO

11.10 Power Players **11.45** Die Piraten von nebenan **12.30** Peter Pan **13.40** Tiere bis unters Dach **14.10** Schloss Einstein **15.00** Plötzlich Meerjungfrau **15.45** Horseland **16.25** Das Green Team **16.50** Geronimo Stilton **17.35** Power Players **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmännchen **19.00** Mia and me **19.25** Die beste Klasse Deutschlands **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Find me in Paris

10.04.2020 - FR

13.35 FILM **#SuperBesteLehrerin** Familienfilm, NL 2018 **15.00** FILM **Mister Twister – Wirbelsturm im Klassenzimmer** Komödie, NL 2012 **16.25** Geronimo Stilton **17.35** Power Players **18.00** Wir Kinder aus dem Möwenweg **18.15** Die Biene Maja **18.35** Mama Fuchs und Papa Dachs **18.50** Sandmännchen **19.00** Mia and me **19.30** FILM **Die Häschenschule – Jagd nach dem goldenen Ei** Animationsfilm, D 2017 **20.45** Mascha und der Bär

3SAT und ARTE

vom 6.04.-10.04.2020

MITTWOCH, 8.4.

Das Saatgut-Kartell: 20.15 3sat

DONNERSTAG, 9.4.

Maria Theresia: 20.15 Arte

6.04.2020 - MONTAG

3SAT **12.45** Ischia, da will ich hin! **13.15** Bulgariens Bergwelten (1+2/2) **14.50** Metropolen des Balkans (1–5/5) **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **19.50** Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! **20.00** Tagesschau **20.15** Universum · Die Kanarischen Inseln **21.45** Villengärten in der Toskana – Die Villa Reale bei Marlia **22.00** ZIB 2 **22.25** 10 Milliarden – Wie werden wir alle satt? · Dok.-Film, D 2015 **0.05** 37°: Bauernhof statt Altersheim **0.35** 10vor10

ARTE **13.45** FILM **Rufmord** TV-Drama, D 18 **15.25** Unbekanntes Madagaskar (1+2/2) **16.55** X:enius **17.20** Auf dem Jakobsweg (1/5) · Neue Dokureihe **17.50** An den Ufern des Nil (1+2/3) **19.20** Journal **19.40** Re: Alles retour – Die Kehrseite des Online-Handels **20.15** FILM **Habemus Papam** Komödie, I/F 2011 **21.55** Freud intim · Dok.-Film, F 2019 · *Erstausstrahlung* **23.35** OmU State Funeral · Dok.-Film, NL/LIT 19 · *Erstausstrahlung* **1.45** Abenteuer Türkei (1/5)

7.04.2020 - DIENSTAG

3SAT **12.45** Königliche Gärten an der Nordsee (2/2) **13.15** Universum **14.00** In der Mitte ein Feuer **14.45** Universum **16.15** Der Esel **17.00** Universum **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **19.50** Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Spuren des Bösen** Zauberberg · TV-Krimi, A 2013 **21.45** kinokino **22.00** ZIB 2 **22.25** makro · Geschäftsmodell Müll **22.55** Glücklich alt werden **23.45** Reporter · Wunderkinder (4/4) **0.10** 10vor10

ARTE **16.00** Georgien **16.55** X:enius **17.20** Auf dem Jakobsweg **17.50** An den Ufern d. Nil (3/3) **18.35** Zur Brutsaison nach Mexiko **19.20** Arte Journal **19.40** Re: · Bulgariens bedrohtes Biotop – Ist die Kresna-Schlucht noch zu retten? *Themenabend: Afghanistan. Das verwundete Land (bis 1.00)* **20.15** Afghanistan. Das verwundete Land (1+2/4) Neue Doku, D 2019 **22.00** Gesprächsrunde **22.10** Afghanistan. Das verwundete Land (3+4/4) **0.05** Mit offenen Karten

8.04.2020 - MITTWOCH

3SAT **12.15** Servicezeit **12.45** freizeit **13.20** Mimose – die Frühlingsbotin **13.35** unterwegs **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **19.50** Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! **20.00** Tagesschau **20.15** Das Saatgut-Kartell **21.00** Der Vormarsch des Soja **21.30** Kakao – ein schmutziges Geschäft **22.00** ZIB 2 **22.25** Quartier des banques (6/6) Finale der 1. Staffel **23.15** FILM **Schweigeminute** TV-Drama, D 2016 Mit Julia Koschitz, Jonas Nay **0.45** 10vor10

ARTE **13.40** FILM **Walk the Line** Drama, USA 2005 **16.05** Wildes Elba **16.50** X:enius **17.20** Auf dem Jakobsweg **17.50** Die Wildnis meldet sich zurück (1+2/3) · Neue Doku **19.20** Arte Journal **19.40** Re: · Festung Europa: Druck auf Griechenlands Grenzen **20.15** FILM **Maria Theresia** (1+2/4) TV-Biografie, A/CZ/SK 2017 · Mit Marie-Luise Stockinger **23.40** FILM OmU **Der Eindringling** Drama, I/CH/F 2017 · *Erstausstrahlung* **1.10** Die Hälfte der Stadt · Dok.-Film, D 15

9.04.2020 - DONNERSTAG

3SAT **13.15** Zauber der Südsee **14.00** Hawaii **14.45** Über den Inseln Afrikas **16.15** Der wilde Norden Sumatras **17.00** Wunderschön! **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **19.50** Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! **20.00** Tagesschau **20.15** Gesunde Augen – klarer Blick · Neue Therapien erhalten die Sehkraft **21.00** scobel · Auge, Gehirn, Bewusstsein **22.00** ZIB 2 **22.25** auslandsjournal extra **22.55** Pioniere der Lüfte **23.40** Geheimnisvolle Orte **0.25** Zapp

ARTE **16.00** Kirgisistan – Das Glück der Erde… **16.55** X:enius **17.20** Auf dem Jakobsweg **17.50** Die Wildnis meldet sich zurück (3/3) **18.35** Die Natur lässt aufhorchen **19.20** Arte Journal **19.40** Re: · Aussteiger auf La Gomera **20.15** FILM **Maria Theresia** (3+4/4) TV-Biografie, A/CZ/SK 2019 · Mit S. Reinsperger · *Erstausstrahlung* **23.30** FILM **Sherlock Holmes' cleverer Bruder** Krimikomödie, USA/GB 1975 **1.00** FILM **Das blaue Zimmer** Thriller, F 2014

10.04.2020 - FREITAG

3SAT **6.20** Kulturzeit **6.50** Sebastian Pufpaff: Noch nicht Schicht! **7.00** nano **7.30** LIVE Alpenpanorama **8.05** LIVE Alpenpanorama **8.33** LIVE Alpenpanorama **9.05** Johann Sebastian Bach: Messe in h-Moll **10.55** Österreich-Bild **11.20** Glocken – Klang zwischen Himmel und Erde **12.10** Die Grand Tour de Suisse (1–3/3) **14.20** Wunderwelt Schweiz **14.40** FILM ◧ **Das Menschlein Matthias** Drama, CH 1941 **16.00** FILM **Die Holzbaronin** TV-Historienfilm, D 2013 · Mit C. Neubauer u.a. **19.00** heute **19.15** Feiern mit Osterbrot und Festtagsbraten **20.00** Tagesschau **20.15** FILM **Das Gewand** Monumentalfilm, USA 1953 · Mit Richard Burton, Jean Simmons **22.25** FILM **Kirschblüten – Hanami** Drama, D 2007 Mit Elmar Wepper, H. Elsner **0.25** Die Grand Tour de Suisse (1–3/3) **2.35** unterwegs

ARTE **8.00** Märkte – Im Bauch von Palermo **8.45** Stadt Land Kunst **9.30** Unser Universum (1–3/3) **12.15** Re: **12.50** Arte Journal **13.00** Stadt Land Kunst **13.45** FILM **Fräulein Smillas Gespür für Schnee** Thriller, D/DK/S 1996 **15.55** Rapa Nui – Osterinsel **16.50** X:enius **17.20** Auf dem Jakobsweg (5/5) · Auf dem Nullstein **17.50** Die Natur lässt aufhorchen (2+3/3) · Das Rätsel um den fliegenden Tölpel / Das Mysterium des lautlosen Schreis **19.20** Arte Journal **19.40** Re: · Gebet statt Alkohol: Mönche gegen Litauens Suchtproblem **20.15** FILM **Meine überirdische Mutter** Komödie, F 2019 · Mit Félix Moati, Noémie Lvovsky · *Erstausstrahlung* **21.45** Mit Schwertern und Sandalen **22.40** OmU Jesus Christ Superstar – Live in Concert **0.20** FILM **Der Präsident** Politfilm, F 1961 **2.05** Gottfried Wilhelm Leibniz

-Aktion-

Lesen, backen und genießen!

mit Land & Leute Edition

Abo abschließen und **gratis Backbuch** sichern!

6 Ausgaben des Landmagazins
Land & Leute Edition
für nur 21,00 €

Jetzt im Jahresabo für Sie
oder als Geschenk für Freunde

Sichern Sie sich jetzt unser
AKTIONSANGEBOT:

Alle Bestellungen eines Land & Leute Edition Jahres- oder Geschenk-Abos erhalten das **Backbuch** „Achtzig gute Backrezepte“ **gratis** dazu.*

So können Sie bestellen:

Per Telefon: 030 / 61 10 54 89 21

@ Per Mail: info@luledition-abo.de

* Aktionszeitraum: 01.02.2020 bis 04.04.2020. Gilt nur für das Jahresabo und das Geschenkabo. Sie bestellen die Zeitschrift Land & Leute Edition bis auf Widerruf zum Jahresbezugspreis von 21 Euro (Inlandspreis inkl. Versandkosten, Auslandspreise auf Anfrage) für ein Jahr (6 Ausgaben). Das Abo ist nach einem Jahr jederzeit kündbar (Jahresabo) oder endet automatisch nach einem Jahr (Geschenkabo) und beginnt mit der ausgewählten Ausgabe. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht finden Sie unter www.land-und-leute.digital/widerruf.

rtv media group GmbH, Geschäftsführung: Dr. Ulrich Cordes, Dr. Niklas Dorjitschuk, Breslauer Str. 300, 90471 Nürnberg, Amtsgericht Nürnberg HRB 17470

tvtv Sudoku im April

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

Sudoku lösen & **333 €** gewinnen!

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

Lösung:

a	b	c

Teilnahmeschluss: 30.04.2020

Telefon:
EINFACH-CHANCE: **01378/420 110 ***
MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 510 ****

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: rtv10.Lösung.Anschrift an die Kurzwahl **99 6 99** (€ 0,50/SMS)

Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 J. 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 u. deren Angehörige. Lösung u. Gewinner nach Teilnahmeschluss: www.rtv.de. Löschung der Teilnehmerdaten (Gewinner ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den rtv-Gewinnspielen finden Sie beim Impressum.