

prisma

www.prisma.de

Das TV-Sehmagazin Ihrer Zeitung



WECHSELJAHRE ALS COMEDY

Annette Frier im Interview

Seite 4



TOM BECK IN EINER
SERIE ÜBER KÜNSTLICHE
INTELLIGENZ

Seite 5



Gewinnen Sie
10 000 €
beim großen
prisma-Rätsel!!
Seite 13



ANZEIGE

prisma

**Wir wissen nicht wie dein Ex tickt,
aber wir kennen die spannendsten
Psychothriller.**

Jetzt klicken und deinen perfekten Film- oder
Serien-Match finden!



Diese Woche im Fernsehen

Die Fernsehwoche bietet dieses Mal sehr gute Unterhaltung. Einschalten lohnt sich:



Samstag: Los geht's mit einem improvisierten Krimi-Dinner im Ersten. Die beiden Spielleiter sind Axel Prahl und Jan-Josef Liefers.

Sonntag: Lange Jahre hat er bei „Alarm für Cobra 11“ Verbrecher auf den Autobahnen gejagt. Heute spielt Tom Beck mit seiner Frau in der Serie „the other gArl“ (ZDF Neo). Kein Rechtschreibfehler, denn es geht um „artificial intelligence“ (künstliche Intelligenz).

Montag: Wenn Annette Frier sich selbst spielt, kann das nur klasse sein. Deshalb heute „Frier und Fünfzig“ bei SAT.1 einschalten!

Mehr zu meinen Tipps lesen Sie auf den Seiten 4/5.

✓ Stephan Brauh

ANZEIGE



**GOLDMÜNZE
„WEIHNACHTSENGEL“**
54,95 €
 JETZT BEI
prisma
Shopping

www.prisma-shopping.de/gold
 oder per Telefon: 0911/65 67 78 40*

*kostenfrei

Inhalt

- 4** Interview mit Annette Frier
- 4** TV-Tipp
- 5** Gewinnspiel
- 5** Interview mit Tom Beck
- 10** Fernsehprogramm
- 17** TV-Tipp
- 30** Gesund und fit
- 31** Gesund und fit

Rubriken

- 13** 10 000 Euro zu gewinnen!
- 17** Impressum
- 17** Horoskop und Mega-Gehalt
- 27** Sudoku und Rätsel

Titelfoto: Joyn / Marc Rehbeck; ZDF & Micky Graeter;
 Gettyimages / Creativstudio Heinemann;

Noch viel mehr
prisma:



www.prisma.de

prismamagazin

prismamagazin

prisma.de/podcast

prisma-TV

WhatsApp-Kanal: prisma News • redaktion@prisma-verlag.de • **die prisma-App: prisma.de/app**

HALLO! Stefanie Heinzmann (Sängerin):

Dein neues Album trägt den Titel „Circles“. Wieso hast Du diesen Namen gewählt? Es ist ein inhaltliches Konzeptalbum und das erste Mal, dass ich so ein Album gemacht habe. Sonst habe ich einfach immer drauf los geschrieben. Dieses Mal habe ich mich mit meiner Freundin, die gleichzeitig auch meine Therapeutin ist, hingesetzt und erst einmal ein Konzept ausgearbeitet. Das Album dreht sich um Themen, die uns alle beschäftigen. Das Leben ist nicht linear. Wir alle durchlaufen verschiedene Lebensphasen – von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter –, die wie Kreise sind. Dinge wiederholen sich, manches lässt man los und schafft somit Platz für Neues. **Für alle, die noch nicht hereingehört haben: Wie klingt das Album?** Ich würde es als ein geschmackvolles Pop-Album mit vielen Facetten und inhaltlicher Tiefe bezeichnen. „Circles“ ist eine Art Selbstreflexion und vor allem positiv und lebensbejahend. **„Circles“ ist ein sehr persönliches Album. Fiel Dir das Songwriting leicht?** Ich habe



mich noch nie schwer damit getan, Teile von mir in Songs einfließen zu lassen, da ich ein sehr offener Mensch bin. Außerdem gibt es auf „Circles“ weniger Drama und den Blick zurück in die Vergangenheit. Es dreht sich vielmehr um persönliches Wachstum.

sdt

„Circles“ von Stefanie Heinzmann ist am 10. Oktober erschienen. 2026 geht sie mit dem neuen Album auf Tour.

Das ganze Gespräch: www.prisma.de/hallo



Odysseus im Kino

Am Donnerstag, 27. November, startet der Film „Rückkehr nach Ithaka“ in den Kinos. Ralph Fiennes (Foto) spielt Odysseus, der nach 20 Jahren des Kampfes und der Irrfahrt nach Hause zurückkehrt. Der König ist kaum wiederzuerkennen, als er an der Küste Ithakas ankommt. Doch nicht nur er hat sich stark verändert, ebenso sein Königreich und seine Frau Penelope (Juliette Binoche), die nun eine Gefangene im eigenen Zuhause ist. Ihre Verehrer bedrängen sie, einen neuen Mann auszuwählen, Sohn Telemachos muss um sein Leben fürchten. Kann Odysseus seine Familie retten? arr

Tribut an den King of Pop

Ab dem 24. November geht die international gefeierte Tribute-Show „FOREVER – The Best Show About the King of Pop“ auf große Europa-Tournee. Am 26. November macht sie Halt in Nürnberg. Nach mehr als 650 Aufführungen in zwölf Ländern kommt die von Michael Jacksons Familie unterstützte Show damit in den deutschsprachigen Raum. Fans dürfen sich auf ein mitreißendes Erlebnis freuen: legendäre Hits, ikonische Tanzschritte und eine moderne Inszenierung.

sdt



Wo: Meistersingerhalle, Münchener Straße 21, 90478 Nürnberg

Infos und Tickets: www.foreverkingofpop.net



Die New-York-Trilogie

1994 wurde Paul Austers „Stadt aus Glas“ von Paul Karasik und David Mazzucchelli als Comic adaptiert und ist längst ein Klassiker. Nun wurden auch die beiden anderen Romane von Austers „New-York-Trilogie“ grafisch umgesetzt und sind gemeinsam mit „Stadt aus Glas“ in einem Band zusammengefasst: „Schlagschatten“ und „Hinter verschlossenen Türen“ (Reprodukt, 400 Seiten, 29 Euro). In drei brillanten Variationen klassischer Detektivgeschichten macht sich Auster New York zu eigen. Die Stadt wird zu einer fesselnden Landschaft, in der Identitäten verschmelzen oder verschwinden, Verfolger zu Verfolgten werden und sich in ein skurriles Spiel verstricken. ff

Faszination

Lebenslust
Touristik

China

VISAFREI



statt ab
~~3199 €~~
schon ab
2899 €

Nur bei Buchung bis 09. Dezember 2025
mit Rabatt-Code
PRIE091225

In das Reich der Mitte

Gehen Sie auf eine 16-tägige Erlebnis-Rundreise von Peking bis Shanghai:
mit Chinesischer Mauer, Terrakotta-Armee, Yangtse-Kreuzfahrt u. v. m.

 **5*-Hotels inklusive**

 **5* Yangtse-Kreuzfahrt inklusive**

 **Alle Höhepunkte inklusive**

 **Erlebnis-Gastronomie inklusive**

Jetzt buchen & sparen!



lebenslust-touristik.de



0800-33 33 444 (kostenfrei)

Wechseljahre mit Humor

In ihrer neuen Serie „Frier und Fünfzig – Am Ende meiner Tage“ spielt Annette Frier sich selbst – mitten in den Wechseljahren. Neben ihr sind ihre Schwester Caro und viele weitere bekannte Gesichter zu sehen. Über die Serie, die Fernsehbranche und mehr hat sie mit *prisma* gesprochen.

Von Anne Richter

Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie lustig sind die Wechseljahre?

Annette Frier: Oha. Ich hatte Angst, dass die vielleicht nicht so lustig werden. Und da Humor ja die Waffe schlechthin ist, um herausfordernden Dingen

Das komplette Interview lesen Sie auf: www.prisma.de/magazin



zu begegnen, wäre es nicht sehr klug gewesen, ausge rechnet in den Wechseljahren eine Ausnahme zu machen.

Das war dann auch der Grund, das Thema in Form einer Comedy-Serie zu machen?

Ja, genau. Das war sozusagen die formale Strategie. Inhaltlich ist es so, dass Wechseljahre allein nicht unbedingt abendfüllend sind. Aber es ist ganz unglaublich, was sie in einem Menschen auslösen können. Ich war zunächst erstaunt und teilweise scheinbar grundlos beleidigt, merkte aber dann, dass ich mich offensichtlich in einer Art „zweiter Pubertät“ befinde. Deswegen hat es sich angeboten, die Wechseljahre in eine Drei-Generationen-Frauen-Familiengeschichte einzubetten. Familie betrifft jeden. Ob wir uns in ihr wohl oder fremd fühlen, wir alle kommen aus einer. Glücklicherweise hat Sonja Schönemann große Lust gehabt, die Bücher zu schreiben. Sie ist eine fantastische Autorin. Wir kennen uns schon seit 25 Jahren: Wochenshow – unser beider erster großer Job.

Wie viel Wahrheit steckt in „Frier und Fünfzig“? Es gibt einige Szenen, bei denen man sich gut vorstellen kann, dass sie wirklich so passiert sind...

Ich frag mich das auch die ganze Zeit, die Grenzen verschwimmen allerdings, ich weiß es teilweise selber nicht mehr so genau – und wenn ich es wüsste, würde ich es an dieser Stelle nicht sagen....

Der Blumenstrauß mit Botox-Gutschein, den Sie in der Serie bekommen, war aber hoffentlich nie wirklich ein Thema, oder?

Ich glaube, den hat die Schöneberger bekommen! (lacht) Nein, Quatsch. „Zieh mich nicht in deine Wechseljahre rein“, heißt es in der Serie in Folge 1. Aber es ist schon interessant, was passiert, wenn die Leute wissen, dass man soeben 50 geworden ist. Ich glaub das wurde im Radio gesagt oder so, ich kann es mir nicht anders erklären. Ich habe ja keine WDR-Party anlässlich meines 50. Geburtstages gemacht, ich habe auch mit niemandem offiziell darüber gesprochen, habe keine Interviews zu diesem Termin gegeben – und dennoch habe ich gedacht: Wieso wissen denn jetzt alle, dass ich 50 bin? Und dann kommen die Leute plötzlich, und das fand ich so lustig, und sagen: „Toll! Also toll!“, und zeigen so auf dich. Ich dachte: Was ist denn jetzt toll? Und der Hashtag dazu ist, glaube ich: „Mutig, dass deine Fresse nicht gebotoxed ist.“ Ja. Kann natürlich sein, dass ich das falsch interpretiere. Unterm Strich bleibt es so oder so eine – etwas unverschämte – Petitesse. Aber auch lustig. Anderes Beispiel: Mir wird oft gesagt, wie schlank ich im echten Leben bin. Immer mit so einer leichten Überraschung in der Stimme. Anfangs habe ich noch versucht, den Leuten zu erklären, dass das Fernsehen so eine bis zwei Kleidergrößen breiter macht. Mittlerweile denke ich immer nur: Lächeln und winken.



„Frier und Fünfzig“

Montag, 24. November,
22.15 Uhr bei SAT.1 und
vorab bei Joyn



Tödliches Dinner in der ARD

Die Fernsehzuschauer dürfen sich am Samstag, 22. November, auf ein ganz besonderes Live-Event freuen: ein improvisiertes Krimi-Dinner mit hochkarätiger Besetzung. Neben dem Spielleiter-Team, bestehend aus

Erzähler Harry (Axel Prahl) und dem Maestro Maurice (Jan Josef Liefers), kann sich auch die Geburtstagsgesellschaft von „Tödliches Spiel“ sehen lassen: So mimt beispielsweise Uwe Ochsenknecht einen charismatischen Brettspiel-Magnaten und Martina Hill seine ehrgeizige Society-Gattin. Max Giermann spielt den Sohn des

Paares, Verena Altenberger die ambitionierte Tochter. Annette Frier tritt als ihre Partnerin und Psychiaterin auf. Das Publikum kann miträtseln, wer der Mörder ist, und sich auf weitere prominente Gastauftritte freuen.

„Tödliches Spiel – Das Live-Krimi-Dinner“

Samstag,
22. November,
20.15 Uhr



Gutscheine für Netto gewinnen

Wer seinen Einkauf in einer der bundesweit rund 4400 Filialen von Netto Marken-Discount tätigt, kann sich mit dem Bonusprogramm Payback zahlreiche Einkaufsvorteile sichern. Die Punkte können mit der Netto plus App, der Payback App oder

der Payback Karte sowie jetzt neu mit der verknüpften Sparkassen-Card gesammelt und beim Bezahlen an der Kasse oder online gegen Prämien eingetauscht werden. Mit etwas Glück zahlt prisma Ihren nächsten Einkauf. Machen Sie mit bei unserer Verlosung und sichern Sie sich einen von zehn Einkaufsgutscheinen.
www.netto-online.de
www.payback.de

Die Preise wurden prisma vom Kooperationspartner unentgeltlich zur Verfügung gestellt.
 Teilnahmebedingungen finden Sie auf www.prisma.de/teilnahmebedingungen



Verlosung:

prisma sowie die Partner Netto und Payback verlosen zehn Einkaufsgutscheine im Wert von jeweils 50 Euro.

Einfach bis zum
28.11.2025 unter
01378 / 900 370*
anrufen oder senden Sie eine
SMS mit prisma70+
Ihre Adresse an die
99699**

* 0,50€/Anruf
** 0,50 Euro/SMS.

TV

Ein Flirt mit der KI

Tom Beck und seine Frau Chryssanthi Kavazi spielen in der Serie „the other gArl“ Frank und Lisa – ein Paar, das sich auseinandergelebt hat. Es kommt erst neuer Schwung in die Ehe, als Frank anfängt, mit einem KI-Avatar namens Maia zu flirten.

Von Sarah Hegemann

Wie stehen Sie persönlich zu Künstlicher Intelligenz?

Tom Beck: Ich war am Anfang sehr skeptisch, das hängt wahrscheinlich mit meinem fortgeschrittenen Alter zusammen. (lacht) Ich habe mir sämtliche Science-Fiction-Horror-Szenarien ausgemalt: KI ist gefährlich, das übernimmt irgendwann alles, es wird zu einem Krieg führen... Mittlerweile bin ich zum Entschluss gekommen, dass die Dosis das Gift macht und KI als Arbeitshilfe im Alltag recht nützlich sein kann. Ich nutze sie nahezu täglich.

Auch in Bezug auf Ihre Arbeit als Schauspieler?

Noch selten, aber klar, ich könnte mir irgendwelche Rollenprofile oder fiktive Biografien erstellen lassen, denn ich sehe KI als potenziellen Sparringspartner, der einem kreativen Ideen zuspielen und als Inspiration dienen kann. Letzten Endes sind wir Menschen jedoch individuell und einzigartig, und gerade im Bereich Bühne und Musik nicht so schnell ersetztbar. Dennoch zeigt eine Serie wie „the other gArl“ sehr eindrucksvoll, was mit einem Avatar so alles möglich ist. Und es macht einem natür-

Das komplette Interview lesen Sie auf:
www.prisma.de/magazin



lich auch ein Stück weit Angst, wohin das alles noch führen kann.

Kommen wir auf die Serie zu sprechen. Zählt es als Fremdgehen, wenn man mit einer KI flirtet?

Das ist eine sehr schwierige Frage, auf die jeder für sich selbst eine Antwort finden muss. Es handelt sich zwar nicht um eine reale Person, mit der man körperliche Nähe teilt, jedoch vertraut man der KI ja seine intimsten Gedanken an. Und wenn man ständig mit jemand anderem chattet und diesen Avatar vielleicht sogar als erste Anlaufstelle bei Problemen nutzt, fühlt es sich wie Betrug an. Außerdem ist das Suchtpotenzial dahinter sehr groß. Und es gibt ja genug Männer, die mit irgendwelchen vermeintlichen „Frauen aus ihrer Nachbarschaft“ schreiben... Das ist nicht ganz neu.

Allzu weit entfernt ist die Serie nicht von der Realität: Chat GPT plant ein Erotik-Feature. Wurde das auch am Set diskutiert?

Tatsächlich haben unser Regisseur und unsere Autorin diverse Sachen ausprobiert, sich mit Avataren unterhalten und mit der KI geflirtet. Ich muss gestehen, dass ich dazu nicht die Zeit hatte und mich nur ins Buch eingearbeitet habe.

Hat sich der Dreh stellenweise merkwürdig angefühlt?

Eigentlich nicht, ich kann da ganz gut unterscheiden und abschalten. Ich mache beim Schauspielern immer den Schritt von mir weg und in die Rolle rein. Natürlich fühlt es sich trotzdem nicht ganz normal an, wenn man da am Rechner sitzt und sich mit einem Avatar unterhält. Wobei man sagen muss, dass ich in dem Moment ja nicht das finale Ergebnis gesehen habe. Es gab keinen Avatar, keine Maia. Stattdessen habe ich mit Regieassistent Andi interagiert, der den Gegenpart übernommen hat. Die Heraus-

„the other gArl“

Sonntag, 23. November,
ab 20.15 Uhr
alle sechs Folgen
vorab in der **ZDFmediathek**
verfügbar

forderung besteht darin, dennoch glaubhaft zu spielen, dass man gerade mit einer KI flirtet.

Lisa kritisiert Frank in der Serie für zu viel Handyzeit. Kennen Sie das Problem?

Das kenne ich nur zu gut! Allein schon berufsbedingt. Eigentlich würde ich das Handy gerne öfter beiseitelegen. Wenn ich Zeit mit den Kindern verbringe, klappt das besser, aber auch nicht immer so, wie ich es mir wünsche, denn manche Dinge möchte ich dann doch noch bis 18 Uhr erledigen, bevor ich keinen mehr erreiche. Gerade beim Thema Bau legen die Handwerker spätestens um 16 Uhr die Arbeit nieder, und ich kann nichts mehr klären.





Fotos: Marcus Italiani

LAGE 155 Kilometer südöstlich von Neapel liegt Potenza auf einer Höhe von 819 Metern über dem Meeresspiegel.

EINWOHNER circa 64 000 Einwohner

ANREISE per Auto, Zug oder Flugzeug (Flughäfen in der Nähe: Bari oder Neapel)

UNTERKUNFT zum Beispiel Albergo Miramonti:
www.miramontipotenza.it

lischer Hochkultur abgebildet werden. Apropos Musik: Im Firefly Audio Music Shop an der Via Pretoria bekommt man zu jedem Instrument die richtige LP-Auswahl nebst Beratung geboten – von Beat über Italo-Klassiker bis Metal und Punk. Für die einen gibt es zum Shoppen die typischen Wegwerf-Ketten, für andere kleinste Einzelhandels-Oasen. Selten begegnet man zudem auf so wenigen Quadratmetern so vielen Buchläden. Diverse kleine Boutiquen locken Modeinteressierte, und Spaziergänger werden überall von Panorama-Spots dazu eingeladen, den Blick über die Täler schweifen zu lassen. Oder über die architektonischen Besonderheiten einiger Bauten, die scheinbar in kaum vorhandene Lücken gepresst wurden und sich an andere Immobilien schmiegen, die ihnen freundlich Platz gemacht zu haben scheinen.

Das Ganze besitzt die Art von burschikosem Charme, der vielleicht nicht auf den Titel eines trendigen Reisemagazins passt, aber dafür absolut echt ist. Weiß man das zu würdigen, dann goutiert man auch, dass aufgrund der obskuren Lage der Stadt kaum Touristen zu sehen sind. Wozu auch? Es funktioniert alles auch so perfekt. In der Trattoria Il Peperoncino kocht der Papa, Oma sitzt an der Kasse, Mutter und Tochter kellnern, und jedes Gericht kostet der Einfachheit halber acht Euro. Der Laden ist zu jeder Zeit brechend voll, über irgendwelche Marketingstrategien lachen sich die Mitglieder der Betreiberfamilie wahrscheinlich tot.

Natürlich ist auch in Potenza nicht alles premium-plus, und die eng am Berg liegende Stadt ist auf den ersten Blick keine Schönheit. Aber wer sich traut und hinter die Fassade blickt, wird die kleine Liebeserklärung an diese sehr besondere Ortschaft vielleicht doch nachempfinden können.

Verborgener Gipfelstürmer

Die Stadt Potenza findet man auf kaum einer touristischen Landkarte. In dem Kleinod in den südlichen Apenninen findet man stattdessen ein kleines Stück authentisches Italien.

von Marcus Italiani

Hoch in den Bergen, da wird noch gebaut, wo Platz ist. Das ist wahrscheinlich der erste Gedanke, der Urlaubern in den Sinn kommt, sobald sie auf einem Ausläufer der südlichen Apenninen die Hauptstadt der Region Basilikata im Süden Italiens entdecken. Schelmische Zungen behaupten, dass man einen Fahranfänger mit seinem Mobil gerne mal ein paar Tage im Stadtzentrum von Potenza aussetzen dürfe. Dort würde der Rookie vor Wochenfrist zum Profi. Die kleinen Straßen, Gäßchen und kaum zu meisternden Haarnadelkurven, die zum historischen Zentrum mit seiner Kathedrale aus dem 13. Jahrhundert führen, scheinen sich gegenseitig zu umarmen. Bewegt man sich in diesem Gemisch fort, beschleicht den Besucher das Gefühl, einen lebendigen Organismus zu bearbeiten.

Potenza ist die Nachfahrin der lukanischen Siedlung Potentia, deren Spuren sich bis ins 3. Jahrhundert vor Christus zurückverfolgen lassen. Sie liegt 819 Meter über dem Meeresspiegel.

Dadurch war die Stadt bereits zu früheren Zeiten ein strategisch wichtiger Punkt, von dem aus man beispielsweise Truppenbewegungen gut beobachten konnte. Im Mittelalter gehörte Potenza zum Königreich Sizilien und wurde durch kriegerische Auseinandersetzungen und Naturkatastrophen mehrfach dem Erdbeben gleichgemacht und wieder aufgebaut. Zuletzt wurden große Teile der Stadt bei einem gewaltigen Erdbeben im Jahr 1857 zerstört. Historische Hinterlassenschaften und Artefakte kann der Besucher im Museo archeologico provinciale bestaunen.

Arbeitet man sich in die hochgelegene Altstadt Potenzas vor, dann wird klar, dass die Mühe sich allemal lohnt. Die Menschen flanieren durch wunderschöne enge Gassen, überwinden täglich Höhenunterschiede, die unsereins nur aus dem Wanderurlaub kennt, und sind größtenteils einfach zufrieden mit ihrem Dasein in dieser Traumumgebung, die im Frühling von einer Mischung aus sattem Grün, majestätischen Gipfeln der Apenninen und der

Vitalität einer südeuropäischen Regional-Hauptstadt bespielt wird, und im Sommer immer noch farbenfroher daherkommt als viele andere Orte im kargen Süden des Landes. Der Herbst lädt bei meist immer noch milden Temperaturen zu Wandertouren ein, und im Winter liegt Potenza nicht selten unter einer Schneedecke. In dieser Hinsicht besonders spannend: Die Entfernung zu den Wintersportgebieten Sellata oder Monte Sirino ist nicht groß.

Im Zentrum der Stadt mit ihren Bewohnern der Marke „rau, aber herzlich“ pulsiert das Leben. Das Cornetto plus Espresso gibt es im pittoresken Straßencafé vor dessen Tür zwei Plüschteddys platziert wurden, für unglaubliche zwei Euro. San Gerardo wacht von seiner Kathedrale aus über die Seelen der Menschen, während im Palazzo della Prefettura an der Piazza Mario Pagano Politik für die Region gemacht wird. Gleich nebenan thront das Opernhaus „Teatro Stabile“ aus dem 19. Jahrhundert, in dem regelmäßig Sternstunden musika-

Von **Here comes the sun** bis **Here comes the rain again**

Wir spielen die Songs, die du *wirklich* fühlst.

DAB+ in NRW

Web

App



DER SOUNDTRACK DEINES LEBENS

Auf das Rätsel klicken:
LOS GEHT'S!

Erwerb gegen Zahlung	▼	verweissernder Tierkörper	Ostsee-Zufluss bei Lübeck	Karteikartenreiter	zeitlos, immer	▼	großer, bunter Papagei	lautmal.: Schuss, lauter Knall	Jünger, Verräter Jesu	▼	Einzelvortrag	Naschwerk, Konfekt	▼	Schmetterlingsart
meist ungiftige Schlange	►						positive Elektrode	►		3				
orient. Reisegesellschaft	►					2	jetzt		spitzer Pflanzenteil	►				Hochland in Zentralasien
►		4			uhöflich gegenüber Frauen	►				9				
japan. Meerrettich		Altschnee		Schlaginstrument	►			5	eingelegtes Tierprodukt	►				
►	10				▼				Hebevorrichtung	eine Weltreligion		nicht jene		
unverschlossen	Mitfinder d. Telefons †		Fluss durch Florenz							▼			▼	
artig	►				▼				von genannter Zeit an	►		8		
►									Neckarzufluss		geschickt, smart		auseinanderbringen, lösen	
Vorname von Kissinger † 2023		Kurzform v.: Mathilde		hinter, folgend						▼			▼	
►					▼	Erdfarbe, -braun	▼	Stadt im Erzgebirge	▼	griech. Göttin der Weisheit	großes Gewässer	►	6	
britischer Popstar (Sir ... John)	kindlich unbefangen		Schalllehre	►						zur Haut gehörend	Kassenzettel		griech. Göttin, Zeus-Gemahlin	
Mauervertiefung	►		Pilzbeflagt im Mund	▼										12
hawaiische Grußformel	►				7		Germanenvolk	►						
Welthilfssprache	►			dt. Tanzmusiker (Paul) † 2013	►			1		franz. männl. Vorname				
ital. Opernkomponist †	►					11	alkoholisches Getränk	►				Abk.: Transaktionsnummer	►	



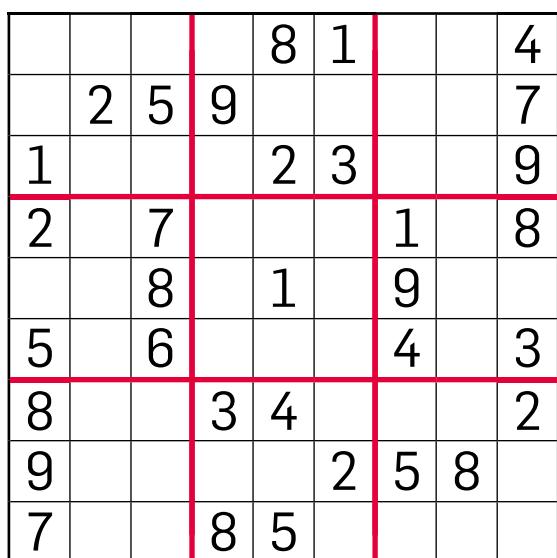
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Auf die Rätsel klicken:
LOS GEHT'S!

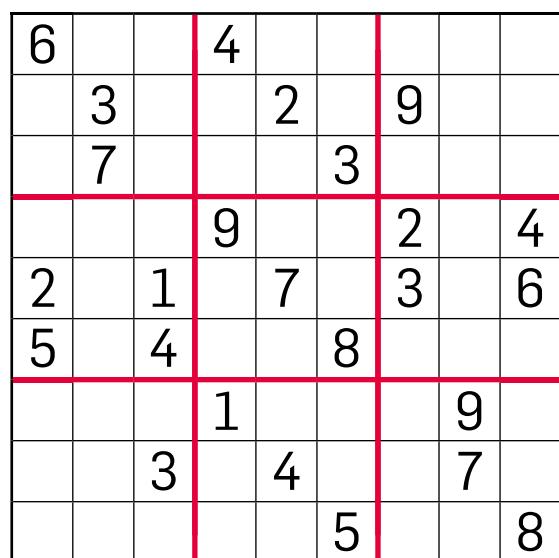
Sudokus:

So geht's:

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 zu füllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3-x-3-Feld nur einmal vorkommen.



Zusätzlich finden Sie dieses Rätsel auch hier:
<https://www.prisma.de/raetsel/epaper/jfwm63>



Zusätzlich finden Sie dieses Rätsel auch hier:
<https://www.prisma.de/raetsel/epaper/koLEVI>

Rätseln auf Zeit:

So geht's:

Wie schnell löse ich das Rätsel, wie schnell sind andere? Du startest das Rätsel und der Timer läuft. Zum Schluss zeigt die Bestenliste, ob du es unter die Top-Ten für dieses Rätsel geschafft hast. Viel Erfolg!

Fahrzeug, Bike	▼	brasili. Hafenstadt (Kurzw.)	Fluss im eh. Ostpreußen (dt. Name)	klein, aber ...	▼	trad. Rundhaus in Apulien	befreit	▼	griech. Vorsilbe: Luft...	alt-griech. Gesetzgeber
amerik. Flugpionier † 1948	►	▼	▼	▼	▼	▼	Fortbewegungsmittel (Kurzw.)	▼	▼	▼
unbestimmteter Artikel	►	▼	▼	Südtiroler Alpen-gipfel	►	▼	▼	▼	▼	▼
►	▼	▼	▼	▼	junges Rind	lateinisch: bete!	►	▼	▼	▼
Verkaufsstand	▼	Gürtelweite Zeichen für Xenon	►	▼	▼	handwarm	▼	Zeichen für Selen	▼	▼
Sprung beim Eiskunstlauf	►	▼	▼	Wurfseil der Cowboys	►	▼	▼	▼	▼	▼
grob	►	▼	▼	sich öffentlich bekennen (engl.)	►	▼	▼	▼	▼	▼

Zusätzlich finden Sie dieses Rätsel auch hier:
<https://www.prisma.de/raetsel/epaper/eP9rHZ>

Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen



Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte (rezeptfrei)**.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter

dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssiggapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell**¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte

frei mit langanhaltendem Effekt. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssiggapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkteintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte

zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssiggapseln in Deutschland so beliebt sind. **Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



NEU

Innovativer
Gute Nacht Drink
begeistert!

Einröhren, genießen, einschlafen!

18 Grad im Schlafzimmer, kein spätes Abendessen oder noch ein paar Seiten lesen – es gibt viele Tipps, die das Einschlafen fördern sollen. Trotzdem wälzen sich Millionen Nacht für Nacht im Bett. Doch was in anderen Ländern längst ein Mega-Trend ist, gibt es jetzt auch bei uns: Einen natürlichen Schlaf-Drink, der das Einschlafen so einfach und lecker macht wie nie.

Das Licht ist aus, der Körper müde, aber der Schlaf will einfach nicht kommen. Verzweifelt probieren viele alles Mögliche aus – von Tee bis Tabletten, oft ohne nachhaltigen Erfolg.

Warum Routinen so gut tun
Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rituale Sicherheit ge-

ben und Stress senken. Schon kleine Rituale am Abend aktivieren das „Entspannungsnervensystem“. Doch unser Körper braucht auch die richtigen Nährstoffe, um zu entspannen. Mit dem neuen **Baldriparan Gute Nacht Drink** fällt es noch leichter, den Tag loszulassen. Es ist ein Abendritual, das Schlaf und Genuss miteinander verbindet.

Der Premium-Einschlafbegleiter

Getragen wird der neue Abendmoment von einer innovativen Kombination bewährter Inhaltsstoffe. Melatonin, das zentrale Schlafhormon,

verkürzt nachweislich die Einschlafzeit. Vitamin B6 trägt zu einer normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Nervensystem bei. Auch Glycin spielt eine wichtige Rolle: Studien zeigen, dass es die Schlafqualität bei Personen mit chronisch schlechtem Schlaf fördert und die Erholung nach Belastung verbessert kann.^{1,2} Es unterstützt den Schlaf auf natürliche Weise, ohne die Schlafarchitektur zu stören oder am nächsten Tag zu ermüden.³

70 Jahre Schlafexpertise in einer Tasse

Wenn es um erholsame Nächte geht, gilt Baldriparan seit über

70 Jahren als Spezialist. Ihre pharmazeutische Expertise stecken die Schlafspezialisten nun in eine wohlgeschmeckende Tasse voller Abendruhe. Ein-fach das Pulver – mit natürlichem Vanillegeschmack – kurz vor dem Schlafengehen als milde Ergänzung in Ihr Lieblingsgetränk einröhren, warm oder kalt genießen – und sanft einschlafen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Gute Nacht Drink
(PZN 20092398)

www.baldriparan.de

Baldriparan®
Gute Nacht Drink

Genervt von Verstopfung?

Tipp aus der Forschung lässt aufhorchen

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf. Forscher haben jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt (Kijimea Regularis PLUS, Apotheke).

Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium,

welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält es über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst bei langfristiger



Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Kijimea Regularis PLUS ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erworben werden.

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea
Regularis
PLUS**

(PZN 18788684)

www.kijimea.de



¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. Abbildung Betroffenen nachempfunden.

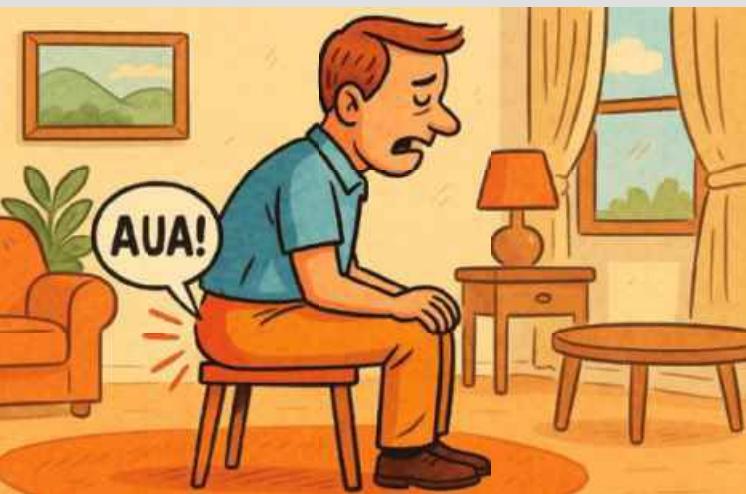
KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Hämorrhoiden: Potenziell unangenehm

Spezielle Arzneitropfen können Hämorrhoidalbeschwerden sanft lindern

Wenn Sitzen unangenehmes Brennen, Jucken oder Schmerzen am Po verursacht, stecken oft Hämorrhoiden dahinter. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem diskret und unkompliziert von innen: Lindaven (Apotheke).



Hämorrhoiden sind ein Geflecht aus Blutgefäßen im Enddarm, das zusammen mit dem Schließmuskel den Darmausgang abdichtet. Zum Problem werden sie, wenn sie sich dauerhaft vergrößern oder entzünden. Dies kann zu Beschwerden wie Brennen, Nässen und Juckreiz führen, sowie zu Schmerzen beim Sitzen und Stuhlgang.

Diskrete Hilfe von innen – ganz ohne Salbenstress

Zur Behandlung eines Hämorrhoidalleidens greifen viele zunächst zu Salben oder Zäpfchen, was unangenehm und aufwendig sein kann. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach

mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die speziellen Arzneitropfen enthalten fünf besondere Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z.B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich vergrößerte Blutgefäße wieder zusammenziehen und setzt damit an der Ursache der Hämorrhoidalbeschwerden an.

Für Ihre Apotheke:

Lindaven
(PZN 14264889)

www.lindaven.de



Hilfe bei Schwindel

Betroffene berichten, was ihnen wirklich geholfen hat

Ein kurzes Schwanken, plötzlich scheint sich die Welt zu drehen, die Knie sacken weg: Ihnen ist schwindelig? Betroffene berichten begeistert, wie sie mithilfe eines natürlichen Arzneimittels ihre Schwindelbeschwerden in den Griff bekommen konnten (Taumea, rezeptfrei, Apotheke).



Alles dreht sich, wie in einem Sog zieht es einen nach unten und bringt einen aus dem Gleichgewicht. Hinzu kommt ein unsicheres Gefühl in den Beinen sowie Benommenheit. So erging es auch Renate S.: „Ich litt sehr unter Schwindel und dem Unsicherheitsgefühl, fiel auch manches Mal.“ Schwindelbeschwerden kommen gerade bei älteren Menschen häufig vor und können Betroffene stark in ihrem Alltag einschränken. Auch Brigitte A. litt unter Schwindel: „Ich hatte alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half, bis eine Bekannte mich auf Taumea aufmerksam machte. Seit ich Taumea habe, ist wieder Normalität eingekehrt.“

Mit der Kraft der Natur gegen Schwindelbeschwerden

Taumea enthält einen speziellen Dual-Komplex aus zwei natürlichen Arzneistoffen: Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild Schwindelbeschwerden wirksam lindern. Gelsemium sempervirens setzt laut Arzneimittelbild bei den typischen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen

und Übelkeit an. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären. Die Arzneitropfen Taumea sind gut verträglich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. „Ich bin total begeistert“, berichtet Ute H. über Taumea. „Ich habe jahrelang an Schwindelbeschwerden gelitten. Jetzt kann ich endlich wieder leben!“



„Mein allgemeines Befinden ist besser. Ich habe keine Ängste mehr, einfach umzufallen.“



„Ich fühle mich wieder sicher.“



„Taumea hilft mir sehr. Ich habe wieder eine bessere Lebensqualität.“

Für Ihre Apotheke:

Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de



TIPP DES TAGES

Tödliches Spiel ...

In einem Schloss versammeln sich Familie und Freunde eines Brettspiel-Unternehmers zu seinem 70. Geburtstag. Doch noch bevor das Fest beginnen kann, geschieht ein Mord. Jede Figur hat eigene Motive. Zwei Spielleiter steuern die Handlung: Axel Prahl (l.) und Jan Josef Liefers (r.). So entwickelt sich das mörderische Spiel live über zwei Stunden. (siehe Seite 4) bis 22.15 Uhr



20.15 DAS ERSTE

DAS ERSTE



- 6.20 Kinder-TV **10.20** Tagesschau
- 10.25 LIVE** Sportschau. Ski alpin: Weltcup / ca. 11.35 Eishockey: Deutsche Eishockey Liga / ca. 11.45 Bob: Weltcup
- 12.25 Ski Freestyle: Welt-** **LIVE** cup Slopestyle der Damen und Herren
- 12.55 Skispringen:** **LIVE** Weltcup Damen, 2. Durchgang
- 13.40 Ski alpin: Weltcup** **LIVE** Slalom Herren
- 14.35 Hüttenquiz** **15.20 Bob: Weltcup** **LIVE** Zweierbob Herren
- 15.55 Skispringen:** **LIVE** Weltcup **Herren**, 1. und 2. Durchgang
- 18.00 Sportschau** **3. Liga** / Bundesliga; 2. Liga
- 19.57 Lotto am Samstag**
- 20.00 Tagesschau** **1**

ZDF



- 5.30 Kinder-TV** **10.25** Notruf Hafenkran **11.10** SOKO Wismar **11.55** heute Xpress **12.00** einfach Mensch **12.15** Die Teufelsfeder **12.15** Fantasykomödie
- 13.45 Inga Lindström: Leg dich nicht mit Lilli an** Melodram, D 2015
- 15.15 heute Xpress** **15.20 Bares für Rares** **16.15 Die Rosenheim-Cops** (3/26) **17.00 heute Xpress** **17.05 Länderspiegel** **17.35 Dresden Prohls: Platte mit Herz** **18.05 SOKO München** (6/22) **19.00 heute / Wetter** **19.25 ★★ Lena Lorenz - Sternenkind** (2) **Familienfilm, D/A 2020**, mit Eva Mattes

RTL



- 7.45 Weihnachten ist mehr als ein Wort** **9.30 Coming Home for Christmas** **11.15 NEU Take Me Back For Christmas** **13.00 Santa Tell Me** Romantikkomödie
- 14.35 ★★ Unwrapping** **NEU Christmas - Ein Weihnachtswunder** für Tina Romanze, CDN 2024, mit Natalie Hall
- 16.10 ★★ Unwrapping** **NEU Christmas - Ein Weihnachtsspritz** für Mia Romantikkomödie, CDN 2024, mit Kathryn Davis
- 17.45 Gala Magazin** **18.45 RTL Aktuell** **19.03 Das Wetter / Klima** **19.05 Life - Menschen, Momente, Geschichten**

SPORT-HIGHLIGHTS

Fußball: 3. Liga 15. Spieltag:

Alemannia Aachen – Jahn Regensburg, live (14.00, WDR; BR)

Fußball: 2. Bundesliga

SV Darmstadt 98 – SpVgg Greuther Fürth, live (20.15, NITRO)

Formel 1: Großer Preis von Las Vegas

Rennen, live (4.00, RTL)

ANIMATIONSSERIE 19.00 KIKA

Die drei Musketiere

Porthos (Bild) findet nach einem missglückten Überfall ein für den König bestimmtes Medallion. Es ist so wunderschön, dass sie es erst mal behält. bis 19.25 Uhr



SAT.1

- 5.15 Auf Streife** – Die neuen Einsätze **9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am Samstag**
- 12.00 Lebensretter** hautnah – Wenn jede Sekunde zählt
- 15.00 Notruf** **Moderation: Bärbel Schäfer**
- 16.59 So gesehen – Gedanken zur Zeit**
- 17.00 Notruf oder Regional-Magazin**
- 17.30 Notruf** **Reihe**
- 18.00 Das 1% Quiz – Wie clever ist Deutschland?** **Jörg Pilawa** stellt 100 Kandidaten im Publikum sowie Christina und Luca Hänni einzigerartige Quizfragen. Wer schafft es bis zur 1%-Frage?
- 19.55 SAT.1 :newstime**

PRO 7



- 5.25 Die Simpsons** **6.05 taff**
- 7.00 Galileo. Magazin** **8.05 The Neighborhood** Comedyserie
- 11.17 MOTZmobil** **11.20 Scrubs** – Die Anfänger. Sitcom
- 15.05 Die Simpsons** (9-13/13) **Der schöne Jacques / Homer als Frauenheld / Tauschgeschäfte und Spione / Der Clown mit der Biedermaske / Der Babysitter ist los**
- 17.40 Die Simpsons** (1/22) **Trickserie** Der Musterschüler
- 18.10 Pro 7: newstime**
- 18.20 Die Simpsons** (6-9/22) **Silly Simpson / Global Clowning / White Christmas Blues / Cinema Piratiso**

VOX



- 5.35 CSI: NY. Spurlos** **6.25 Criminal Intent. Krimiserie** **11.50 Shopping Queen. Dokumentarfilm** in Magdeburg: Fashion Week calling! Tag 1 bis 5
- 16.50 Der Hundeprofi** Lynn und Michael mit Ratonero-Mischling Jojo / Erika und Werner mit Dackel Max. Moderation: Martin Rütter
- 17.55 hundkatzenaus** Hausbesuch bei zwei Tiger-Brüdern
- 19.10 Martin Rütters Tierheimhelden** Mit Martin Rütter, Detlef Steves. Emotionale Herausforderungen und tierische Begegnungen im Tierheim Bremen.

20.15 Die Masked Singer

TIPP **2** Rateteam:

- LIVE** Verona Pooth, Chris Tall. Moderation: Matthias Opdenhövel Welche Stars stecken unter den Masken der 12. Staffel?

20.15 ★★ Harry Potter und der Orden des Phönix

TIPP **2** Rateteam:

- Fantasyfilm, GB/USA 2007**, mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint; Regie: David Yates. Mit ihrer Warnung vor Voldemort's Rückkehr geraten Harry und Dumbledore ins Visier der Behörden.

23.40 Wer isses? **2**

Rateteam: Chris Tall (Comedian), Michelle Hunziker (Moderatorin und Schauspielerin), Annette Frier (Schauspielerin und Komikerin), Janine Kunze (Schauspielerin und Moderatorin)

23.00 Inside Harry Potter

Das Potter-Universum

0.00 ★★ Antebellum

Thriller, USA 2020, mit Janelle Monáe

1.55 ★★ Breaking

Krimi, USA 2022, mit John Boyega

3.35 American Gangster

Drama, USA/GB 2007 (bis 6.05)

20.15 ★★ Bullyparade

TIPP **Der Film** Komödie, D 2017, mit Michael Herbig, Rick Kavanian, Christian Tramitz; Regie: Michael Herbig. Winnetou und Old Shatterhand, Sissi und Kaiser Franz sowie das (T)Raumschiff „Surprise“ geraten in Turbulenzen.

22.05 ★★ Death Wish

Actionfilm, USA/CDN 2018, mit Bruce Willis, Vincent D'Onofrio, Elisabeth Shue; Regie: Eli Roth

0.10 Medical Detectives

U.a.: Unter Verdacht / Entfremdet / Schwarze Witwen / Blutige Spuren (bis 5.30)

KABEL 1



5.00 Criminal Minds

Abenteuer Leben Spezial 6.05

16.15 „Die Schnäppchenhäusler“ Spezial

18.15 Die Retourrenjäger **20.15 ★★★** Gran

Torino. Drama, USA 2008, mit Clint Eastwood **22.30 ★★★** The International. Actionthriller, USA 2007 **22.05 ★★** The International. Actionthriller, USA/D/GB/F 2009 **23.55 ★★★**

Max: Fury Road. Actionthriller, AUS/USA 2015 **1.00**

Gran Torino. Drama, USA 2008 (Wh.) (bis 3.10)

KI.KA



15.50 Das Dschungelbuch

16.30 Tib und Tumtum

17.20 Wikie und die starken Männer

18.05 Ein Fall für die Erdmännchen

18.20 Team Nuggets

19.00 Apfelfern

19.45 Unser Sandmännchen

NEU Die drei Musketiere – Eine für alle, alle für Eine **19.25**

Checker Tobi **19.50 logo!**

20.00 KiKA Live **20.10 Theodosia**

SUPER RTL



16.00 TOGGO Touchdown

16.10 SpongeBob **17.10 Voll zu spät!**

17.50 Chipmunks **18.10 Weihnachtsmann & Co. KG**

19.15 Voll zu spät! **19.45 Bei den echten Louds** **20.15 ★★★**

Verrückte Weihnachten. Komödie

22.05 ★ Nächster Halt: Weihnachten. Komödie **23.50 ★★★ Schicksalhafte Weihnachten.** Drama (bis 1.35)



Trockene Vagina?

Diese Creme lindert Beschwerden schon nach einer Anwendung

Vaginale Trockenheit ist ein häufiges, aber oft unausgesprochenes Thema – jede zweite Frau über 45 Jahre ist betroffen. Die Symptome wie **Brennen, Juckreiz oder Schmerzen beim Sex** können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufig treten die Beschwerden im Rahmen der **Wechseljahre** auf, da sich in dieser Zeit und danach die Produktion des Hormons Östrogen verringert.

Dadurch wird die Haut im Intimbereich trockener und empfindlicher, und die Scheide ist weniger geschmeidig.

Doch es gibt eine Creme, die genau für dieses Problem gemacht ist: die hormonfreie **Vagisan FeuchtCreme**. Sie lindert die Symptome schon nach der ersten Anwendung, und durch ihre pflegenden Lipide macht sie die Haut im Intimbereich wieder zart und geschmeidig. Die enthaltene Milchsäure sorgt für einen **hautfreundlichen pH-Wert** und unterstützt so das Scheidenmilieu.

Erleichtern Sie spürbar Ihr Liebesleben und holen Sie sich mit der Vagisan FeuchtCreme Ihre Lebensqualität zurück!

UNSER TIPP:



Wertvolle Lipide & Feuchtigkeit
lindern schnell die Symptome



Milchsäure
unterstützt ein gesundes Scheidenmilieu



- ✓ Hormonfreie Intimcreme
- ✓ Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen und Juckreiz
- ✓ Hilft gegen Schmerzen beim Sex
- ✓ Milchsäure unterstützt ein gesundes Scheidenmilieu

*Vagisan FeuchtCreme = Marktführer bei Scheidentrockenheit;
Quelle: Insight Health 2024



Merkzettel für die Apotheke

Vagisan FeuchtCreme 25 g

PZN 9739474

Vagisan FeuchtCreme 50 g mit Applikator

PZN 6786786

SHOW

20.15 ZDF

Die Giovanni Zarrella Show

Unter dem Motto „Wir sagen Danke schön“ feiert Giovanni Zarrella besondere Künstlerjubiläen und Alltagshelden. Mit dabei ist u. a. die ESC-Legende Nicole (Foto). **bis 23.15**



SHOW

20.15 RTL

Die Unzerquizbaren

Fünf wissensstarke Kandidaten fordern das Duo Elton (M.) und Stefan Raab (l.) in einem ultimativen Quiz-Battle heraus. Laura Wontorra (r.) moderiert. **bis 23.30 Uhr**



SHOW

20.15 PRO 7

The Masked Singer

Verona Pooth und Chris Tall nehmen im Rateteam Platz. Woche für Woche begeben sie sich auf Spurensuche, um die Stars hinter den Masken zu enttarnen. **bis 23.40 Uhr**



KOMÖDIE

20.15 VOX

Bullyparade – Der Film

Old Shatterhand verhindert, dass Winnetou heiratet. Sissi (Michael Herbig, r.) und ihr Kaiser Franz (Christian Tramitz, l.) werden von Geistern heimgesucht. **bis 22.05 Uhr** ★★



SAMSTAG

BR

BR

9.55 Welt der Tiere 10.25 ★ Das Glück am anderen Ende der Welt **11.55** Glockenläuten **12.00** ★★ 1:0 für das Glück **13.30** Einfach und köstlich **14.00** **Fußball: 3. Liga**

LIVE Alemannia Aachen – Jahn Regensburg

16.00 Ländermagazin Heute aus Bayern

16.30 Der Kleine Panda – Verborgen im Himalaja Doku

17.15 Blickpunkt Sport mit der 3. Liga

17.45 Zwischen Spessart und Karwendel ☐

18.30 BR24 ☐ Nachrichten

18.45 Quarks ☐ U.a.: Schlaf: Die billigste Medizin der Welt

19.30 Kunst + Krempl ☐

20.00 Tagesschau ☐

20.15 ★★ Leo ☐ Drama, D 2006, mit Nina Proll

21.45 ★★ Eine ganz heiße Nummer ☐ Komödie, D 2011

23.15 ★★ Seitensprung mit Freunden ☐ Komödie, D 2016

0.45 ★★ 1:0 für das Glück ☐ Komödie, D 2008 (Wh.) (bis 2.15)

SWR

SWR

9.30 Eisenbahn-Romantik **10.00 Das Salzkammergut 11.30 KlimaZeit** **11.45 Doc. Fischer**

12.30 Ausweg Abnehmspritze? **13.15 Assenheims Promitalk**

14.00 ★ **Heimkehr mit Hindernissen** Heimatfilm, A/D 2012, mit Hansi Hinterseer

15.30 Tannheimer Tal, da will ich hin!

16.00 Ausgerechnet **16.45 Marktcheck**

Abo-Fallen und Kündigungsfristen zum Jahresende

17.30 Jäger & Sammler

18.00 Aktuell Magazin

18.15 Flohmarkt ☐

18.45 Stadt – Land – Quiz

19.30 Aktuell ☐

19.57 Wetter ☐

20.00 Tagesschau ☐

20.15 ★★ Hurra, die Schule brennt! ☐ Komödie, D 1969, mit Peter Alexander

21.50 Aktuell ☐

21.55 ★★ Wir haun die Pauker in die Pfanne ☐ Komödie, D 1970

23.15 ★★ Morgen fällt die Schule aus ☐ Komödie, D 1971

HR

hr

9.58 hessenschauwetter 10.00 Unsere Penny **10.25** Der Winzerkönig **11.10** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte ☐

12.00 In aller Freundschaft **12.30** Die Karibik Doku-Reihe. Nach der Flut

13.00 Visite Bauchartenaneurysma

14.00 Kochstories **14.45 Hessen à la carte**

15.00 Mit Herz am Herd **17.45 Vronis Lieblings-schmanker** Doku-Reihe. Schmortopf

17.30 Querbeet ☐ Mod.: Sabrina Nitsche

18.45 Auftrag Luxus ☐ Doku-Reihe

19.00 Luxury Travel

19.30 hessenschau ☐

20.00 Tagesschau ☐

20.15 Herrhausen – Der Herr des Geldes (1-2) ☐ Miniserie

22.00 Herrhausen – Die Macht des Bankers Dokumentation

22.30 ★★ **Die Diplomatin** (1) Das Botschaftsatentat. Krimi, D 2016

23.55 Mittendrin – Flughafen Frankfurt ☐

MDR

mdr

11.10 Familie Dr. Kleist ☐ **12.00 Eisenbahn-Romantik** **12.30** Hochwald im Zittauer Gebirge ☐ **13.15** Die Rhön – Vom Sommer zum Winter

13.58 MDR aktuell

14.00 Sport im Osten

15.55 MDR aktuell

16.00 Sport im Osten

18.00 Glaubwürdig – Was uns Kraft gibt

18.15 Unterwegs in Thüringen ☐

Unterwegs zwischen Masserberg und Schleusingen

18.45 Glaubwürdig ☐

18.50 Wetter für 3 ☐

18.54 Sandmännchen

19.00 MDR Regional ☐

19.30 MDR aktuell ☐

19.50 Thomas Junker unterwegs ☐

20.15 Ein Kessel Bunte – Spezial ☐ Lippis Lieblingsstücke

22.13 MDR aktuell ☐

22.15 Sport im Osten ☐

0.00 Klangor – Ein Mädchen verschwindet spurlos (4-6/8) ☐

Krimiserie. U.a.: Ein Geständnis / Die Hoffnung bleibt

3 SAT

3 sat

11.30 Schafe – Die heimlichen Helden der Almen **12.15** Winter im Almenland **13.00** ZIB **13.15** Notizen aus dem Ausland **13.20** quer. Magazin

14.05 Ländermagazin

14.35 Kunst & Krempel

15.05 Natur im Osten Ein Gartenparadies im Burgenland

15.30 Norwegen – Land der Polarlichter

16.00 Ella Schön ☐

Comedyserie. Die nackte Wahrheit / Sturmgeschwister

19.00 heute / Wetter ☐

19.18 3sat-Wetter

19.20 Der Wert der Kultur – Der Deutsche Theaterpreis DER FAUST Doku

20.00 Tagesschau ☐

20.15 Nathalie Stutzmann dirigiert das Requiem von W.A. Mozart

21.50 KlassiXS – Die großen Dramen in jungen Kurzfilmen

23.20 ★★ **Kaviar** ☐

NEU Komödie, A 2019, mit Margarita Breitkreuz, Darya Nosik **0.50 lebens.art** Magazin

ARTE

arte

9.50 Stadt Land Kunst Spezial **10.30** Zu Tisch ... Korfu 11.00 Naturber Kanada **13.40** ★★ Ingo Thiel – Die Frau ohne Gesicht. Krimi, D 2025

15.10 Abenteuer Brasilien – Ein Land wie ein Kontinent Vom Ipanema-Strand zum heiligen Berg / Der Rio Negro, von São Gabriel bis Manaus / Wüste mit Wasser, die einzigartigen Lençóis Maranhenses

17.25 Arte Reportage **18.20 Mit offenen Karten** **18.30 Die Anden Ecuadors – Eine mystische Bergwelt** ☐ Doku

19.20 Arte Journal **19.40 Das teuerste Stroh der Welt** ☐ Doku

20.15 Fleischlos glücklich – Die Geschichte der Vegetarier ☐ Dokufilm, F 2025

21.45 Homo Plasticus – Das Plastik in uns

22.45 Leben auf Plastik – Per Anhalter durchs Meer ☐ Doku

23.40 42 – Die Antwort ... **0.10 Kurzschluss** Magazin

20.15 Die Deutschen **18.45** Mythen Tahiti – Die Erfahrung des Paradieses **19.30** Schrecken der Meere – Das Rätsel der Monsterwellen **20.15** Julius Cäsar – Der Diktator. Aufstieg / Macht / Fall **22.30** Mythen Heinrich VIII. Aufstieg zum König / Sex und Intrigen / Größenwahn **0.45** Giganten der Kunst. Reihe

21.45 Homo Plasticus – Das Plastik in uns

22.45 Seefeld – Ein Tierparadies der Alpen. Dokumentation **23.15** Terra X-History. Dokumentation **0.00** Dokumentation

20.15 Das war dann mal weg **21.15** Die neue Heißzeit – Spurenreise in der Vergangenheit (Wh.) **19.30** phoenix persönlich **20.00** Tagesschau **20.15** Heimatleuchten **21.00** Österreichs Erbe für die Welt

22.30 Seefeld – Ein Tierparadies der Alpen. Dokumentation **23.15** Terra X-History. Dokumentation **0.00** Dokumentation

21.45 Die Tuning-Profis **19.10** Die Geschichtsjäger **20.15** LIVE Fußball: 2. Lliga. Darmstadt – Greuther Fürth **23.00** ★★ Vier Fäuste gegen Rio. Actionkomödie, I 1984

20.15 Sonnenklar.TV **18.30** Fernweh Besiegen **19.00** Reisecharts **19.15** Urlaub für ALLE **19.30** Reiselounge **20.00** Adt Show **20.15** Reiseticker **21.00** Urlaubsträume **22.00** Infomercial

DONNERSTAG

MITTWOCH

DIENSTAG

MONTAG

SONNTAG

FREITAG

SAMSTAG

Chance auf 10 000 Euro!

Rechts- und Postweg sind ausgeschlossen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

prisma-Mitarbeiter und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Teilnahmebedingungen auf www.prisma.de/agb. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Erhebung von Daten erfolgt ausschließlich zur Gewinnerziehung. Informationen zum Datenschutz unter www.prisma.de/datenschutz

RÄTSEL LÖSEN, GEWINNEN UND WÜNSCHE ERFÜLLEN:

Einfach bis zum 2.1.2026 unter **01378 / 900 300***

anrufen und Lösungswort nennen oder senden Sie eine

**SMS mit prismaKWR + Lösung + Name + Adresse an die
99699****

* 0,50 €/Anrufl ** 0,50 Euro/SMS.

Bundes-garten-schau (Kurzw.)	nicht laut	dt. Bild-hauerin u. Grafikerin (Käthe) †	Verständigungs-mittel	schlank, ge-schmeidig	kurz für: auf das	Anzeige des Ka-lenders	dichtes Fell	ugs.: Feier, Party	französisch: Insel	unpar-teiisch	Abge-kochtes	männl. Vorname	hin und ...
Scherz, Spaß			zimper-lich, spröde				Verbin-dungs-ansatz (Rohr)						
Erd-kundler	1				mit Bäu-men ein-gefasste Straße				Nacht-vogel				
		Aus-gangs-punkt, Beginn					dt. NOK-Präsident (Willi) † 1996		Haut-pflege-mittel				
Drau-Zufluss	profilloser Rennreifen	altröm. Dichter		Kurzform von Renate	Wahl-zettel-kasten	Ergebnis-heit					Kose-form v. Katha-rina		Honig-wein
			in der Nähe von	kuban. Tanz ugs.: heran			Aufguss-getränk	Stück Kautabak	2				
eh. dt. Fußball-bundes-trainer	Urein-wohner Spaniens		6	Ver-mutung, Meinung	Fahr-zeug-schaden								3
Vieh-hüter	Garten-blume			4		ugs.: nein!	®	gummi-artistiger Kun-ststoff	1	2	3	4	5
							s1909-47						6

ANZEIGE



„8 Tage Alpenzauber pur“

Die berühmten Panoramazüge Glacier und Bernina Express sind inklusive

Statt 1881,- € jetzt ab 1298,- € pro Person im Doppelzimmer

Sparen Sie bis zu 31 % bei Buchung vor dem 19.12.2025

Genießen Sie diese Reise-Highlights:

- » 3 Nächte (4 Tage) mit Frühstück in Kandersteg, dem Ausgangspunkt zum herrlichen Oeschinensee
- » 4 Nächte mit Frühstück in Davos, nahe dem berühmten Landwasserviadukt
- » Glacier Express bei seiner Fahrt über den 2033 m hohen Oberalppass
- » Bernina Express auf der UNESCO-Welterbe-Bahn nach Tirano in Italien
- » Zuschläge und Reservierungen für die Panoramazüge inklusive
- » Kostenlose Busse und Bahnen sowie ermäßigte Bergbahnen (soweit in Betrieb)
- » Einen zusätzlichen Panoramabahnausflug von Kandersteg im Wert von bis zu 240,- € pro Person – vom Zugprofi geschenkt. Sie reisen zum Thuner See inklusive Schifffahrt oder bewundern die GoldenPass Line aus dem Panoramazug auf dem Weg zum Genfer See
- » Bequeme Bahnanreise sowie Rückreise vom/zum Heimatort – gratis bei Buchung bis 19.12.2025
- » 1. Klasse Joker für alle Bahnreisen inklusive der An-/Rückreise – nur 298,- € pro Person
- » Anreise im Zeitraum 21.05.-04.10.2026

Fordern Sie jetzt unser Infopaket im Wert von 16,50 € gratis an

Nur solange Vorrat reicht!

www.zugprofi.com/info-ch

oder **02771 8808628**



Foto: Melanie Schiltlinger

Das Schloss Fantaisie fünf Kilometer westlich von Bayreuth wurde als Sommerresidenz erbaut.

Auf den Spuren von Sisi

Die oberfränkische Stadt Bayreuth dient erneut als Kulisse für die dritte Staffel der Netflix-Erfolgsserie „Die Kaiserin“ mit Devrim Lingnau in der Hauptrolle. Die Dreharbeiten haben bereits im September begonnen. Eine Reise zu Orten, die sicher auch Sisi gefallen hätten.

von Sarah Hegemann

Die Eremitage

Die Eremitage eignet sich hervorragend für all diejenigen, die einen kurzen Moment der Auszeit genießen wollen. Oberhalb der oberfränkischen Kulturstadt gelegen, erwartet die Besucher ein kunstvoll angelegter Schlosspark mit Wasserspielen, Blumenarrangements und weitläufigen Wiesen, die im Sommer zum Picknicken einladen. Nicht zuletzt sorgen das Alte Schloss sowie die Orangerie und der Sonnentempel, der im Sonnenlicht dank unzähliger

ger Glassteine bunt erleuchtet, für echtes kaiserliches Flair.

Das Neue Schloss

Mitten in Bayreuth lädt das Neue Schloss mit seinem prächtigen Hofgarten zu einer royalen Zeitreise ein. In dem im 18. Jahrhundert erbauten Rokoko-Juwel erleben Gäste noch heute den Glanz der Adelszeit. Prunkvolle Säle und kunstvolle Details, wie im berühmten Palmenzimmer oder im funkelnden Spiegelscherbenkabinett, versprühen höfisches Flair.

Das Markgräfliche Opernhaus

Es ist wohl eins der markantesten Bauwerke der Stadt und zählt zum Unesco-Weltkulturerbe. Das ganz aus Holz erbaute Opernhaus, mit bemalten Leinwänden, reichhaltigem Stuck und detailgetreuen Schnitzereien, gilt in dieser Form als weltweit einzigartig. Das Theater wird als Spielstätte für klassische Konzerte genutzt, Gäste erwartet in den Sälen eine unvergleichliche Akustik – gänzlich unverändert, wie vor 275 Jahren. Das

Welterbe-Informationszentrum und Opernhausmuseum im angrenzenden Redoutenhaus in der Bayreuther Innenstadt lädt mit vielen interaktiven Exponaten zu einer Zeitreise ein.

Schloss Fantaisie

Das Schloss diente als sommerliches Refugium für das Markgrafenpaar Friedrich und Wilhelmine von Brandenburg-Bayreuth. Gebaut Ende des 18. Jahrhundes, vereint das Schloss, fünf Kilometer von Bayreuth entfernt, Rokoko-Eleganz mit eleganten Formen von Historismus. Heute beherbergt es Deutschlands erstes Gartenkunst-Museum. Im weitläufigen Schlosspark mit Springbrunnen, Skulpturen und verwunschenen Wegen wäre sicher auch Sisi gelustwandelt.



Die dritte Staffel der Netflix-Serie „Die Kaiserin“ wird erneut in Bayreuth gedreht.

DAS GANZE RUHRGEBIET
IN EINEM MUSICAL



ESSEN

ZOLLVEREIN HALLE 5

3. - 7. Dezember 2025

DORTMUND

ORCHESTERZENTRUM

10. - 13. Dezember 2025

TICKETS & INFOS: www.ruhrical.de

TIPP DES TAGES

20.15 DAS ERSTE

Tatort: Überlebe wenigstens bis ...

Eine junge Frau wird erst Wochen nach ihrem Tod in ihrer Wohnung gefunden. Niemand hat sie vermisst. Die Stuttgarter Kommissare Lannert (Richy Müller, l.) und Bootz (Felix Klare, r.) decken das Bild einer zutiefst einsamen Person auf, die verzweifelt nach Nähe suchte. Auf ihrer Suche nach einem Ausweg traf sie womöglich auf ihren Mörder. **bis 21.45 Uhr**



DAS ERSTE

- 5.30 Kinder-TV** **7.15** Himbeeren mit Senf **Komödie**, D/LUX/NL/CH 2021
- 8.35 Pan Tau** **9.25** Der Maus **9.55** Märchenreise, Doku **10.20** Tagess.
- 10.25 Sportschau** **Ski** **LIVE** alpin: Weltcup / ca. 11.30 Bob: Weltcup / ca. 12.00 Eiskunstlauf: Grand Prix / ca. 12.15 Skispringen: Weltcup / ca. 13.30 Ski alpin: Weltcup / ca. 14.30 Zwei für Gold - Wendl & Arlt / ca. 15.05 Bob: Weltcup / ca. 15.50 Skispringen: Weltcup
- 18.00 Bericht aus Berlin** **18.30 Weltspiegel** **19.15 Sportschau** **Fußball: BL; 2. Liga** **20.00 Tagesschau** **20.15 ★★ Tatort** **TIPP** Überlebe wenigstens bis morgen. Krimireihe, D 2025, mit Richy Müller, Felix Klare



ZDF

- 5.35 Kinder-TV** **9.03** Gewalt erlebt - Hass überwinden **9.30** Ev. Gottesdienst **10.15** Ehrlich Brothers DIAMONDS **11.45** Xpress **11.50** Bares für Rares **14.00** Waldis Welt **14.45** Bares für Rares - Händlerstücke **15.30** Re:turn - Frauen schützen, Schweigen brechen **16.15** Die Rosenheim-Cops (4/26) **17.00** heute **17.15** Krieg, Krise, Katastrophe - bist du vorbereitet? **18.00** Der Alte **Serie** **18.55 Aktion Mensch** **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Expedition Anden **Doku-Reihe**



RTL

- 7.30 Der Blaulicht-Report** **9.15** Zurück ins Weihnachtsglück. Komödie, USA 2023 **11.00** Unwrapping Christmas - Ein Weihnachtswunder für Tina **12.45 ★★ Unwrapping Christmas - Ein Weihnachtssprinz für Mia** Romantikkomödie, CDN 2024 **14.25 ★★ Unwrapping Christmas - Zwei Weihnachtsdates** für Lily Romanze, CDN 2024, mit Ashley Newbrough **16.00 ★★ Unwrapping Christmas - Eine Weihnachtsgala für Olivia** Komödie, CDN 2024 **17.45 Exclusiv - Weekend** **18.45 RTL Aktuell**



SAT.1

- 6.05 Auf Streife** **6.35 Auf Streife - Berlin** **8.40** So gesehen - Talk am So. **9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen** am Sonntag **12.00** Die dreisten drei **12.30 Independence Day** Sci-Fi-Film, USA 1996, mit Will Smith **15.20 ★★★ Harry Potter und der Orden des Phönix** **Fantasyfilm**, GB/USA 2007, mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson; Regie: David Yates **18.00 Inside Harry Potter** **18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich** **Jule sucht ihre Mutter Julia in Chile.** **19.55 SAT.1 :newstime**



PRO 7

- 5.05 The Neighborhood**. Co-medyserie **7.30 Galileo**. Magazin **10.40 Die Cooking Academy**. Dramaserie **13.10 Joko & Klaas gegen ProSieben**. Show **16.20 taft weekend** „taft“ weiß auch am Wochenende: Über was spricht Deutschland gerade? **17.45 ProSieben :news-time** Nachrichten **17.55 Galileo Stories** „Galileo Stories“ erzählt fesselnde Reportagen und gibt wissenschaftliche Tipps. **19.05 Galileo X-Plorer** **Dank Donald Trump haben die Rednecks in den USA ein neues Selbstbewusstsein.**



VOX

- 5.30 CSI: NY** **6.10 Criminal Intent**. Im falschen Glauben / Der Guru / Doppelleben / Die Botox-Tote **11.35 Criminal Intent** **15.15 ★★ Bullyparade - Der Film** Komödie, D 2017, mit Michael Herbig, Rick Kavanian, Christian Tramitz; Regie: Michael Herbig **17.00 auto mobil Magazin** **18.10 Die Tuning-Profs** Melanie, Chemikerin aus Freising, will ihren Seat Ibiza zu ihrem Vater nach Ibiza bringen. **19.10 Die Autodoktoren** Moderation: Hans-Jürgen Faul, Holger Parsch **20.15 Europa grillt den Tipp** **Henssler** Jury: **NEU** Alexander Herrmann, Jana Ina Zarrella, Ali Güngörüm, Mousse T., Koral Elci, Frédéric Morel, Antony Ross, Dolly Buster, Josef Micek. Moderation: Laura Wontorra **23.35 Prominent! Spezial** Mod.: Laura Dahm **0.20 Medical Detectives** Dokumentarreihe. Zeugen der Anklage / Verstörende Motive / Mörderische Verwandtschaft / Außer Kontrolle / Fatale Bekanntschaften / Akribie des Grauens. Eine junge Frau wurde ermordet.



ONE

- 15.10 ★★ Rock my Heart**. Drama, D 2017 **16.55** kinokino **17.10 Walking on Sunshine** **18.40** Petrocelli **20.15** Tieflwasseraucher unterm Dach Drama, A 2024 **21.45 ★★ Tatort**. Überlebe wenigstens bis morgen. Krimireihe, D 2025 **23.15 Agatha Christie's Poirot** **0.45 ★★ Dreizehn Leben**. Actionthriller, GB/CDN/USA 22



ZDF NEO

- 15.05 Eine kurze Geschichte über...** **15.50** Tutanchamun **16.35** Die glorreichen 10 **18.05** Sketch History **18.30** Death in Paradise **20.15 NEU** The other gAlrl (siehe Seite 5) **21.40** ZDF Magazin Royale **21.10** Maithink X - Die Show **22.40** heute-show **23.20** Maithink X **23.50 ★★** Halt nicht an! Horrorfilm, NL/B 19



RTL ZWEI

- 8.00 Infomercial** **9.00 X-Factor**: Das Unfassbare **12.10** Hartz Rot Gold **17.15** Mein neuer Alter **18.15 GRIP** - Das Motormagazin **20.15 ★★ Dirty Dancing**. Tanzfilm, USA 1987 **22.15 ★★ Dirty Dancing 2** - Heiße Nächte auf Kuba. Romanze, USA 2004 **23.58 ★★ John Wick**: Kapitel 3. Actionthriller, USA 2019 (bis 2.20)



KABEL 1

- 5.20 Navy CIS** **6.00 Magnum** **8.05** Das A-Team **13.00 Strand in Sicht** - Das Quiz **14.00** Mein Lokal, Dein Lokal **16.00** Kabel Eins: newtime **16.10** Mein Lokal, Dein Lokal **18.10** Morlock Motors - Big Deals im Westerwald **20.15** Willkommen bei den Reimanns **22.20** Abenteuer Leben am Sonntag **0.25 Rosin vs. Kumpfner**



KI.KA

- 15.55 Belfort & Lupin** **16.35 Anna** **17.00** 1, 2 oder 3 **17.30 Findus** **18.05 Erdmännchen** **18.20 Team Nuggets** **18.35** Tilda Apfelkern **18.50** Unser Sandmännchen **19.00** Die drei Musketiere - Eine für alle, alle für Eine **19.25 pur+ 19.50** logo! **20.00** Team Timster **20.15 TIPPI Stark!** **20.30 Schau in meine Welt!** Doku-Reihe



SUPER RTL

- 15.15 Grizzly** **16.10 SpongeBob** **17.10** Voll zu spät! **17.50** Chipmunks **18.10** Weihnachtsmann & Co. KG **19.10** Voll zu spät! **19.40 Ninja Warrior** Germany Kids Academy **20.05** TOGGO Touchdown **20.15** ★★ Der Weihnachtswunsch des Jahres **22.00 ★★** Verrückte Weihnachten **23.50 ★★** Ein Weihnachtsbaum ist ...

TV-Bestellnummer 251 287



Kabinenbeispiel

GESCHENKT
Haustürabholung und Getränkekaket

2.672,-¹⁾

ab 1.549,- p.P.

Ihre nickoVISION in Budapest

Kultur & Erholung entlang der Donau

7 Nächte auf Ihrer nickoVISION mit Vollpension & Getränkekaket

Zwischen dem UNESCO-Welterbe Wachau und Budapest erwartet Sie eine Reise voller Höhepunkte. Quirige Städte, herrliche Landschaften und ein völlig neues Flusserlebnis an Bord der nickoVISION! Die An- und Abreise mit einem Reisebus ist bereits inkludiert. Zudem werden Sie von zu Hause abgeholt.

Ihre nickoVISION:

Ihre nickoVISION verfügt über 4 Passagierdecks mit drei Restaurants, VISIONbar mit Veranda am Bug, Panorama-Salon, einem Sonnendeck mit Pool sowie Putting Green. Außerdem stehen ein Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad zur Verfügung. Alle Außenkabinen (ca. 14 m²) bieten Fenster oder französ. Balkone.

Verpflegung: All Inclusive

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Mittags- und Abendmenüs oder wahlweise ein leichtes Mittagsbuffet
- Hauswein (weiß, rosé und rot), Hausekt, Fass- und Flaschenbiere, alkoholfreies Bier, offene alkoholfreie Getränke, Cocktails, Longdrinks, Kabinenwasser, Ausflugswasser sowie Kaffeespezialitäten (ohne Alkohol), Tee von 09:00 Uhr bis 24:00 Uhr

Ihr Routenverlauf:

- | | |
|---------------|---|
| TAG 1: | Hautürabholung und Busanreise nach Passau - Einschiffung |
| TAG 2: | Ybbs an der Donau und Wien |
| TAG 3: | Wien / Österreich |
| TAG 4: | Budapest / Ungarn |
| TAG 5: | Budapest / Ungarn |
| TAG 6: | Bratislava / Slowakei |
| TAG 7: | Melk / Österreich |
| TAG 8: | Passau - Ausschiffung und Busabreise |

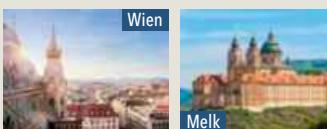
INKLUSIVLEISTUNGEN

- Haustürabholung** und Busan- und abreise nach Passau und zurück
- Transport eines Gepäckstücks bis 20 kg
- 7 Nächte** an Bord von **nickoVISION** in der gebuchten Kabinenkategorie inklusive **Vollpension** und **Getränkekaket**
- 1 x **Festliches Gala-Dinner** an Bord
- Unterhaltungsprogramm an Bord
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna und Dampfbad
- Gepäcktransport bei Ein- und Ausschiffung
- Deutsch sprechende Kreuzfahrtleitung

GESCHENKT

- Busan- und abreise inklusive Haustürabholung
- All Inclusive Getränkekaket

Wert: € 1.046,- pro Kabine



März - Oktober 2026 // Preise p.p.

Zeit-Belegung	30.03.	12.10.	10.08. / 17.08.	18.05. / 29.06. 14.09. / 21.09.
Hauptdeck	€ 1.549,-	€ 1.659,-	€ 1.779,-	€ 1.889,-
Mitteldeck achtern	€ 1.749,-	€ 1.949,-	€ 2.059,-	€ 2.169,-
Mitteldeck	€ 1.979,-	€ 2.179,-	€ 2.289,-	€ 2.399,-
Oberdeck achtern	€ 2.039,-	€ 2.239,-	€ 2.349,-	€ 2.459,-
Oberdeck	€ 2.199,-	€ 2.359,-	€ 2.469,-	€ 2.579,-

Wunschleistung: Ausflugspaket mit 4 Ausflügen (Wien, Budapest, Bratislava & Melk): € 149,- p.p.

Buchen Sie unsere einmaligen Angebote



ONLINE
www.sonnenklar.tv

Buchen Sie in der sonnenklar.TV-App



Alle unsere Angebote finden Sie auch in unserer brandneuen App.
Alle Infos auf: www.sonnenklar.tv/app



TV-Bestellnummer 251 315



GESCHENKT
Getränkekaket Classic, Hotelaufenthalt auf Barbados und Stadtrundgang/-fahrt Panama City

Ihre VASCO DA GAMA

6.586,-¹⁾

ab 5.299,- p.P.

Barbados

Kreuzfahrt von Barbados bis Panama & Baden

19 Nächte: 4 Nächte im 3* Hotel & 15 Nächte auf der VASCO DA GAMA

Erleben Sie die Faszination der Karibik mit ihren traumhaften Landschaften und lebhaften Kulturen. Ihre Reise beginnt mit 4 Nächten auf dem wunderschönen Barbados und führt Sie zu den schönsten und abwechslungsreichsten Orten dieser paradiesischen Region bis nach Panama City.

Ihre VASCO DA GAMA:

Ihr Schiff begeistert mit einer kleinen Schiffsgröße mit 9 Passagierdecks und einer familiären Atmosphäre. Neben fünf Restaurants, 7 Bars und Lounges gibt es einen edlen Wellnessbereich (gg. Gebühr) sowie einen Außenpool & einen Innenpool mit zwei Entspannungsbecken.

Verpflegung: All Inclusive

- Mahlzeiten in Buffetform bzw. am Tisch serviert
- Hausweise & Hausekt im Glas, Portwein, Sherry, ausgew. Biere, offene alkoholfreie Getränke und Cocktails, ausgew. Aperitifs, Mineralwasser sowie ausgew. Kaffeesspezialitäten & Tee

Ihr Reiseverlauf:

- | | |
|-------------------|--|
| TAG 1: | Flug nach Barbados |
| TAG 2-4: | Christ Church / Barbados |
| TAG 5: | Bridgetown - Einschiffung |
| TAG 6: | Kingstown / St. Vincent |
| TAG 7: | St. George's / Grenada |
| TAG 8: | Scarborough / Tobago |
| TAG 9: | Port of Spain / Trinidad |
| TAG 10: | Erholung auf See |
| TAG 11: | Willemstad / Curaçao |
| TAG 12: | Oranjestad / Aruba |
| TAG 13: | Erholung auf See |
| TAG 14-15: | Cartagena / Kolumbien |
| TAG 16: | Erholung auf See |
| TAG 17: | Puerto Limón / Costa Rica |
| TAG 18: | Colón / Panama |
| TAG 19: | Erholung auf See mit Tagespassage durch den Panamakanal |
| TAG 20: | Panama City - Rückflug |
| TAG 21: | Ankunft in Deutschland |

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Zug zum Flug (in der 2. Klasse inkl. ICE)
- Flug nach Barbados** und zurück von **Panama City**
- Alle Transfers laut Reiseverlauf
- 4 Nächte im 3* Divi Southwinds Beach Resort** im Doppelzimmer Poolblick mit Frühstück
- 15 Nächte** in der gebuchten Kabinenkategorie auf der **VASCO DA GAMA** mit **Vollpension** & **Getränkekaket Classic**
- Teilnahme am Bordprogramm
- Kofferservice bei Ein- und Ausschiffung
- Ein- und Ausschiffungsgebühren
- Deutsch sprechender Gästeservice an Bord

GESCHENKT

- 4 Nächte im 3* Divi Southwinds Beach Resort mit Frühstück
- Getränkekaket Classic an Bord
- Stadtrundgang/-fahrt in Panama City inklusive Mittagessen und 1 Getränk

Wert: € 2.573,- pro Kabine



28.11.26 // Preise p.p.

Innenkabine vorne/achtern	€ 5.299,-
Innenkabine	€ 5.449,-
Außenkabine	ab € 5.749,-
Balkonkabine	ab € 8.249,-

Abflughafen: Frankfurt // Einzelkabine: ab € 5.949,-

TELEFONISCH
089 - 710 456 476
täglich 08:00 bis 22:00 Uhr



In einem von über 250 sonnenklar.TV-Reisebüros

TV-REIHE

20.15 ZDF

Das Raumschiff: Auckland

Esther (Susanna Simon, Foto) reist mit ihrem Team nach Neuseeland. Die Winzerin ist unnahbar – ihre Assistentin leidet unter den Launen ihrer Chefin. **bis 21.45 Uhr**



SCI-FI-FILM

Independence Day 2

20 Jahre nachdem die Amerikaner eine Alieninvasion abwenden konnten, droht ein erneuter Angriff der Außerirdischen. Aber dieses Mal sind sie vorbereitet. **bis 22.40 Uhr**



20.15 SAT.1

SHOW

Europa grillt den Henssler

Steffen Henssler (Foto) kocht gegen europäische Traditionsköche und Promis. Sie fordern ihn mit landestypischen Gerichten und Teamgeist heraus. **bis 23.35 Uhr**



GOTTESDIENSTE

Aus der St. Nikolai-Kirche in Bad Liebenwerda
9.30 ZDF (ev.) (bis 10.15)

Ev. Gemeindezentrum Obermeiderich, Duisburg
10.00 WDR 5 (ev.) (bis 11.00)

Aus der Heimkirche Maria Königin, Sasbach
10.05 DLF (kath.) (bis 11.00)

SAMSTAG

BR



9.25 Johann Sebastian Bach – eine musikalische Biografie
10.45 Sinn & Seele 11.00 Der Sonntags-Stammtisch
12.00 quer 12.45 Querbeet

13.15 Gemeinsam singen – Ein Weg zum Glück Doku

14.00 Zwischen Spessart und Karwendel

14.45 Der Winzerkönig

15.30 Landfrauenküche

16.15 Unser Land

16.45 Landgasthäuser Bierschmankerl

17.15 Einfach & köstlich

17.45 Regional Magazin

18.30 BR24

18.45 Bergauf-Bergab

19.15 Unter unserem Himmel

Himmelschichten

20.00 Tagesschau

20.15 Zsammgsput am Walchen- und Kochelsee

Show 21.45 Blickpunkt Sport

mit der BL-Sportschau

23.05 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller

23.50 Das schaffst du nie!

0.10 PULS Reportage

0.50 ★★ Leo

Drama, D 2006 (bis 2.20)

SWR

**10.00 Sehen statt Hören**

10.30 Helmut Lachenmann – MY WAY. Dokufilm

12.00 Vom Fischersohn zum Modedesigner

13.20 Lecker aufs Land

13.15 Die Europa-Park Macher Doku-Reihe

14.00 Daheim in den Bergen

Dramaserie. Die Zweitgeborenen

15.30 ★★ Meine Mutter gibt es doppelt

Romanze, D 2022

17.00 Einfach und köstlich Magazin

17.30 SWR Kultur

18.00 Aktuell Magazin

18.15 Handwerkskunst!

Doku-Reihe

18.45 Treffpunkt

19.15 Die Fallers (1278)

19.45 Aktuell

Magazin 20.00 Tagesschau

HR



10.00 An der dalmatinischen Küste

10.30 Geheimsache Kopernikus

12.15 ★★ Karla, Rosalie und das Loch in der Wand

Komödie, D 2021

13.45 Kuba erleben Doku

14.30 Der Camping-Check

Wilder Schwarzwald

15.15 herkules Die Ölmühle

15.45 Mittendrin – Flughafen Frankfurt

16.30 Die Ratgeber

17.00 Quarks Magazin

17.45 Mex Wie die Wirtschaft unter sozialer Ungleichheit leidet

18.30 maintower weekend

19.00 Mit dem E-Bike entlang des Grünen Bandes

Reportage

19.30 hessenschau

20.00 Tagesschau

MDR



9.20 Bärland

10.05 ★★ Scaramouche – Der Rächer mit dem Degen

Abenteuerfilm, F/I/E 1963

11.40 Riverboat

13.38 MDR aktuell

13.40 ★★ Von einem, der auszog, das Furcht zu lernen

Märchenfilm, D 14

14.40 ★★ Der Zauberlehrling

Märchenfilm, D 2017

16.15 ★★ Die goldene Jurte

Drama, DDR/MON 1961

17.35 MDR aktuell

17.40 ★★ Gevatter Tod

Märchenfilm, DDR 1980

18.52 Sandmännchen

19.00 MDR Regional

19.30 MDR aktuell

19.50 Kripo live

3 SAT



11.55 Die Seele der Kunst – Die Sammlung Merzbacher

12.40 Les Puces

ZIB 13.15 Schlossidylle, Weingenuss

und Klosterkultur in Venetien

13.40 Habsburgs letzte

Geheimnisse U.a.: Der rätselhafte Kopf

des Kara Mustafa

17.30 ★★★ Die Kinder

des Monsieur Mathieu

Musikfilm, F/CH/D 2004, mit Gérard Jugnot

19.00 heute

19.08 3sat-Wetter

19.10 Tod am Matterhorn

– Warum Bergsteiger die Gefahren unterschätzen

19.40 Schätze der Welt – Erbe der Menschheit

20.00 Tagesschau

ARTE



9.30 Schrecklich schöne Bausünden

9.55 Twist

10.30 Neuseeland – Wald der Riesen

11.25 Okawango – Fluss der Träume. Doku-Reihe

13.40 ★★ Die Misere

blen (1/2) Drama, F/DDR/I 1988, mit Jean Gabin

15.05 ★★ Die Misere

blen (2/2) Drama, F/DDR/I 1958

16.45 Nicolas de Staël, Ein Maler zwischen Himmel und Meer

17.40 Die Anfänge der Musik – Das Abschlusskonzert

18.25 Karambolage

18.40 Zu Tisch ...

19.10 Arte Journal

19.30 Töchter des Karakorum

20.15 ★★★ Mystic River

Thriller, USA/AUS 2003, mit Sean Penn

22.25 Sean Penn – Amerikas Enfant terrible

23.20 Klang der Erinnerung – Orchesterspuren von München bis Tel Aviv

0.15 Das West-Eastern Divan Orchestra ...

MITTWOCH

RBB



14.45 ★★ Wie ein Licht in der Nacht.

Drama, D 2010

16.15 IAF – Die jungen Ärzte

17.05 In aller Fr.

17.53 Sandmännchen

18.00 rbb UM 18.30 rbb Gar

Tamentezeit

19.00 Täter – Opfer – Po

Polizei

19.30 Regional-Magazin

20.00 Tagesschau

21.45 rbb24

22.00 Nuhn im Ersten

22.45 Olafs Klub

23.30 Krömer

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup

22.45 Skispringen: Weltcup

23.30 Skispringen: Weltcup

EUROSPORT 13.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

14.30 LIVE

Ski alpin: Weltcup

17.45 Ski alpin: Weltcup

19.15 Skispringen: Weltcup

20.00 Skispringen: Weltcup

22.00 Skispringen: Weltcup</b

IHRE GEWINNCHANCE - MEGA-GEHALT GEWINNEN!

Genießen Sie finanzielle Sorgenfreiheit – mit unserem Mega-Gehalt!

Mit ein bisschen Glück wandert ein Megagehalt i.H.v.

1.000€ pro Monat ein Jahr lang auf Ihr Konto!

Gesamtwert: **12.000€!** TEILNAHMESCHLUSS: 27.2.2026

Oder Sie entscheiden sich für **10.000€ sofort!**

A **1.000€ jeden Monat ein Jahr lang auf Ihr Konto!**

01378 / 901 712* und nennen Sie das Kennwort **Gehalt12** oder schicken Sie eine **SMS mit Gehalt12 + Name + Ihre Adresse an 99699***

* 0,50 Euro/Anruf, 0,50 Euro/SMS

B **10.000€ sofort!**

01378 / 901 710* und nennen Sie das Kennwort **Gehalt10** oder schicken Sie eine **SMS mit Gehalt10 + Name + Ihre Adresse an 99699***

* 0,50 Euro/Anruf, 0,50 Euro/SMS

C **500€ jeden Monat zwei Jahre lang auf ihr Konto!**

01378 / 901 724* und nennen Sie das Kennwort **Gehalt24** oder schicken Sie eine **SMS mit Gehalt24 + Name + Ihre Adresse an 99699***

* 0,50 Euro/Anruf, 0,50 Euro/SMS

Nicht jeder Anrufer oder jede SMS führt automatisch zur Gewinnspielmöglichkeit. Nähere Informationen finden Sie hier: [prisma.de/teilnahmebedingungen](#). Rechts- und Postleitzahl sind ausgeschlossen. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. prisma-Mitarbeiter und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Teilnahmebedingungen auf [www.prisma.de/dsp](#). Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Erhebung von Daten erfolgt ausschließlich zur Gewinnerziehung. Informationen zum Datenschutz unter [www.prisma.de/datenschutz](#)



Warnung vor sozialer Spaltung

Wie gerecht ist das deutsche Bildungssystem? Dieser Frage widmet sich Linda Zervakis in ihrer neuen ProSieben-Reportage – auch ganz persönlich als Mutter. „Große Sorge bereitet mir, dass im Bereich Bildung leider nach wie vor keine soziale Gerechtigkeit herrscht“, sagt sie im Gespräch mit *prisma*. Nach wie vor entscheidet die Herkunft über den Bildungsweg der Kinder. „Bildung ist auch im heutigen Deutschland – nach der momentanen Tendenz sogar wieder verstärkt – von der Postleitzahl abhängig“, so die Moderatorin. Sie selbst lebt in einer Gegend, in der gut situierte Schulen die Regel sind. Doch nur wenig entfernt, im Stadtteil ihrer Kindheit, sieht die Lage völlig anders aus. Dort treffe sie auf Klassen, in denen Kinder mit mangelnden Deutschkenntnissen sitzen

Foto: ProSieben; Joy/Nadine Rupp



Das komplette
Interview lesen Sie auf:
[www.prisma.de/magazin](#)

und Lehrkräfte zunächst Sprachgrundlagen vermitteln müssen, bevor sie überhaupt zum Unterrichtsstoff kommen. Gleichzeitig wachse der Trend, Kinder auf Privatschulen zu schicken. „Das vertieft wiederum die gesellschaftliche Spaltung.“

ak

Dumm, dümmer, Deutschland?
Raus aus der Bildungskrise

Montag, 24. November,
20.15 Uhr ProSieben



IHRE STERNE

22.11. bis 28.11.2025

WIDDER 21.3. – 20.4.

Sie sollten sich im Augenblick nicht nur um finanzielle Angelegenheiten kümmern, stattdessen aber viel mehr um Ihre Familie und den Freundeskreis.

STIER 21.4. – 20.5.

Es kommt zu Verzögerungen, Sie müssen einiges umplanen. Nicht nervös machen lassen! Erledigen Sie zuerst einmal gründlich das Nächstliegende.

ZWILLINGE 21.5. – 21.6.

Zukunftsweisende Entscheidungen sollten Sie jetzt umgehend auf den Weg bringen und beim Verfolgen Ihrer Ziele weiterhin unbedingt am Ball bleiben.

KREBS 22.6. – 22.7.

Erfolge werden sich, wenn es an der Zeit ist, schon einstellen. Nur Geduld und gelassen jede Hektik vermeiden! Schalten Sie öfter ganz bewusst ab.

LÖWE 23.7. – 23.8.

Alle Zweifel sind fehl am Platz, Sie haben sich richtig entschieden. Achten Sie ein wenig mehr auf Ihre Gesundheit und auch auf die Ihrer Familie.

JUNGFRAU 24.8. – 23.9.

Die Grundtendenz ist durchweg positiv und berechtigt zu Optimismus. Aus einer Zufallsbegegnung könnte sich eine wunderschöne Beziehung entwickeln.

WAAGE 24.9. – 23.10.

Gerade dann, wenn die Worte heftiger werden und es nur noch darum geht, recht zu behalten, sollte sich an die Regeln der Fairness erinnert werden.

SKORPION 24.10. – 22.11.

Vermeiden Sie derzeit Überlastungen und teilen Sie sich anstrengende Arbeiten so ein, dass nicht alles im letzten Augenblick erledigt werden muss.

SCHÜTZE 23.11. – 21.12.

Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten hin und wieder kritisch, um sich beispielsweise ballaststoffreicher zu ernähren und um Giftstoffe loszuwerden.

STEINBOCK 22.12. – 20.1.

Sie sollten öfter einmal über Ihren pflichtbewussten Schatten springen und nach getaner Arbeit die wertvolle Freizeit mit Muße ausgiebig genießen.

WASSERMANN 21.1. – 19.2.

Der Verlauf einer Sache findet ganz und gar nicht Ihre Zustimmung. Planen Sie daher besser, wie Sie sich der gegebenen Situation anpassen könnten.

FISCHE 20.2. – 20.3.

Kein Grund zur Panik! Lassen Sie sich nicht von unerwartet auftretenden Schwierigkeiten beirren. Schließen Sie neue Kontakte, es wird sich lohnen.

prisma SCHAUFENSTER

Alle Angebote
auf einen Blick

Treppenlift

Bundesweiter Service,
24 Stunden täglich
365 Tage im Jahr
Sehr preiswert
Neu oder
gebraucht
Auch
zur
Miete
Rufen Sie kostenlos an
0800 -2345655
[www.minova-treppenlifte.de](#)

PRISMA MITGESTALTEN UND GEWINNEN!

Heute die Trends von morgen bestimmen.

prisma
Trend

Trendsetter werden!



prisma

IMPRESSIONUM

Verlag: PRISMA-Verlag GmbH & Co. KG
Zülpicher Straße 10, 40549 Düsseldorf, Tel. 0211/505 28 666
[info@prisma-verlag.de](#), [www.prisma-verlag.de](#)

Geschäftsführung: Christina Esser

Chefredakteur: Stephan Braun (V.i.S.d.P.)

Produktmanagerin: Jill Wiegand

Leitung Digitales: Lisa Pötsche

Alle erreichbar unter [redaktion@prisma-verlag.de](#)

Verantwortlich für Anzeigen: Sven Retz

Herstellung: Sabine Forsbach-Janßen

Redaktion & Grafik: Rheinland Presse Service GmbH,

Mönchauer Str. 1, 40549 Düsseldorf, [prisma@rheinland-presse.de](#)

Redaktion: Anja Kawohl (OVD), Felix Förster, Danina Esau,

Marcus Italiani, Anne Richter, Sarah Hegemann, Karin Werner

Grafik: SiMa-Design - Michael Sieger,

Pascal Gerlach (AD), Laura Bartel

Druck: Burda Druck GmbH,

Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Auflage: prisma Gesamt, Supplementverkauf wöchentlich:

8.338.781 Exemplare (IVW III/2025)

Gütige Anzeigenpreisliste Nr. 50 vom 01.01.2025

Datenschutzbeauftragter: [datenschutz@prisma-verlag.de](#)



iDumo
Badelife
Für jede Wanne
Gratis
Testen

0800 960 1000
[www.idumo.de](#)



**SOS
KINDERDORF**

TIPP DES TAGES

20.15 ZDF

Katharina Tempel – Was wir ...

Die Kommissarin Katharina Tempel (Franziska Hartmann, Foto) ermittelt in zwei Fällen: dem mutmaßlichen Suizid einer jungen Frau und der Vergewaltigung einer anderen. Die Ermittlungen zeigen, dass beide Verbrechen zusammenhängen. Als ihr Ehemann einem Verdächtigen ein falsches Alibi gibt, führt eine DNA-Spur zu einer erschütternden Erkenntnis. **bis 21.45 Uhr**



DAS ERSTE



- 5.30 MoMa 9.05 Hubert ohne Staller
- 9.50 WaPo Bodensee
- 10.45 Meister des Alltags
- 11.15 Wer weiß denn sowas?
- 12.10 MiMa 14.00 Tagess.
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Tagesschau
- 15.10 Sturm der Liebe
- 16.00 Brisant
- 17.00 Tagesschau
- 17.10 Gefragt – Gejagt
- 18.00 Wer weiß denn sowas? **Gäste:** Désirée Nosbusch, Miroslav Nemec
- 18.50 Morden im Norden **NEU** (1/12)
- Krimiserie. Sugardaddy
- 19.45 Wissen vor acht – Zukunft
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Wirtschaft vor acht
- 20.00 Tagesschau

20.15 Die Wahrheit über Schnäppchenpreise

TIPP Experten erklären die psychologischen Mechanismen beim Kaufen, während Gehirnmessungen die Reaktionen auf Kaufreize sichtbar machen.

- 21.00 Hart aber fair
- 22.15 Tagesthemen
- 22.50 Riefenstahl **Dokumentarfilm**, D 2025
- 0.20 Tagesschau
- 0.25 ★★ Tatort **Überlebe wenigstens bis morgen. Krimireihe**, D 2025
- 1.55 Tagesschau
- 2.00 Hart aber fair
- 3.15 Riefenstahl **Dokumentarfilm**, D 2025

ONE



- 12.25 In aller Freundschaft
- 13.50 Tierärztin Dr. Mertens
- 15.30 Walking on Sunshine
- 16.15 Detektiv Rockford **17.05 Rote Rosen 18.40 Sturm der Liebe 20.15 ★★★ Maudie. Biografie, CDN/IRL 2016, mit Ethan Hawke 22.00 ★★★ Mord auf Shetland – Späte Rache (8) Krimi, GB 2018 0.00 Inspector Foyle. Adlertag**

ZDF



- 5.30 MoMa 9.05 Volle Kanne – Service täglich
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Wismar **Krimiserie**
- 12.00 heute 12.10 MiMa 14.00 heute – in Dtl.
- 14.15 Die Küchenschlacht
- 15.00 heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute: in Europa
- 16.10 Die Rosenheim-Cops (5/26)
- Die Tote in der Kiste**
- 17.00 heute
- 17.10 hallo deutschland
- 18.00 SOKO Potsdam (12/12)
- Krimiserie. Tatütata
- 19.00 heute / Wetter
- 19.25 Die Zukunft des Handels – Zölle, Kriege, freie Märkte? **Dokumentation**

20.15 ★★ Katharina

- TIPP** Tempel – Was wir begehren
- Kriminalfilm, D 2025, mit Franziska Hartmann, Florian Stetter
- 21.45 heute journal
- 22.15 ★★ Kandahar **NEU Action, USA/SAR 23, mit Gerard Butler**
- 0.05 heute journal update
- 0.20 Schlechte Menschen (1-4/4)
- Der Schönling / Die Mutter / Der Nörgler / Die Perfekte**
- 1.30 ★★★ Schneewittchen am See **NEU Liebesdrama, D 2020, mit Maria Ehrlich**
- 3.00 ★★ Weihnachten im Morgenland **Komödie, D 2010**

RTL



- 7.00 Punkt 7 8.00 Punkt 8 9.00 GZSZ 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht
- 11.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht 12.00 Punkt 12
- 15.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht
- 15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht
- 17.00 Der Blaulicht Report – Die neuen Einsätze Doku-Soap
- 17.30 Unter uns Soap
- 18.00 Explosiv – Das Magazin
- 18.30 Exclusiv – Das Star-Magazin
- 18.45 RTL Aktuell
- 19.03 Das Wetter
- 19.05 Alles was zählt Sag mir die Wahrheit!
- 19.40 GZSZ Soap. That is, what friends are for

20.15 Bauer sucht

- TIPP** Frau Inka Bause unterstützt einsame Bauernherzen bei der Suche nach einer passenden Partnerin.
- 22.30 Ralf, der Bauern-reporter Doku-Soap
- 23.25 Spiegel TV Magazin 0.00 RTL Nachjournal
- 0.33 Das Wetter
- 0.35 Justice Reportage Bupfusch – Risiko in Haus und Garten
- 1.15 Seitenwechsel – Familien-Chaos im E-Auto – Volle Ladung Richtung Zukunft
- 1.45 CSI: Miami (23-25/25) Krimiserie. U.a.: Sterne verglühen / Ende mit Schrecken
- 4.00 Der Blaulicht-Report

FANTASYSERIE

20.10 KIKA

In anderen Welten

Sara (Caroline Videl, Foto) gesteht Janus ihre Liebe, doch der lässt sie abblitzen. Sara ist nicht mehr in der Lage, die Kusszzene zu spielen und läuft weg. **bis 21.00 Uhr**



DOKU

20.15 DAS ERSTE

Die Wahrheit über ...

Die Jagd auf Schnäppchen steht im Mittelpunkt der Sendung. In der Doku werden Fakeshops entlarvt und die Tricks von Webshops analysiert. **bis 21.00 Uhr**



SAT.1



- 5.30 SAT.1-Frühstückfernsehen 10.00 Lebensretter hautnah 13.00 Auf Streife – Die Spezialisten. Per Anhalter ins Verderben 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze
- 16.00 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **Report-Reihe**
- 17.00 Notruf **Report-Reihe**
- 17.30 Regional-Magazin
- 18.00 LenBenz hilft Ingo LenBenz und sein Team berät Hilfsbedürftige in Berlin.
- 19.00 Die Spreewald-klinik (103/126) **Dramaserie**
- 19.45 SAT.1 :newstime

20.15 Der letzte Bulle

- TIPP** (1/8) Krimiserie
- NEU** Da isses wieder Mit Henning Baum, Maximilian Grill
- 21.15 Der letzte Bulle (2/8) Besser Essen
- 22.20 Frier und Fünfzig – Am Ende meiner **NEU Tage (1-2/8) Comedyserie. Respekt / Emotionaler Overload (siehe Seite 4)**
- 23.25 Der letzte Bulle (1-2/8) Da isses wieder / Besser Essen (Wh.)
- 1.15 Der letzte Bulle (1-2/8) Die Büchse der Pandora / Die wollen nur spielen
- 2.55 So gesehen Magazin
- 3.00 Frier und Fünfzig **Comedyserie**

PRO 7



- 9.35 Two and a Half Men 10.55 Young Sheldon 11.25 The Big Bang Theory 12.45 How I Met Your Mother 13.15 The Middle 13.45 Two and a Half Men
- 15.05 Young Sheldon (20/22) **Ein Geheimnis und vier Plappermäuler**
- 15.35 The Big Bang Theory (10-12/24) **Sitcom. Strafe muss sein / Mädelsabend mit Kerl / Das Eiersalat-Aquivalent**
- 17.00 taff Magazin
- 18.00 newstime
- 18.10 Die Simpsons (10-11/22) **Manga Love Story / Enter the Matrix**
- 19.05 Galileo Moderation: Aiman Abdallah

20.15 Linda Zervakis.

- TIPP** Dumm, dümmer, Deutschland? Raus aus der Bildungs-krise! (siehe Seite 17)
- 22.20 JENKE. Experiment. **Alltagsdrogen: Besser, schneller, schlauer – wie gedopt ist Deutschland?**
- 0.20 Linda Zervakis. Dumm, dümmer, Deutschland? Raus aus der Bildungs-krise! (Wh.)
- 2.05 JENKE. Experiment. **Alltagsdrogen (Wh.)**
- 3.40 Pnewstime
- 3.45 Superior Donuts **Ballspiele / Die Führerscheinprüfung / Der Icemann kommt / Kunstfehler**

VOX



- 5.30 CSI: Miami 6.05 CSI: NY 7.55 CSI: Den Tätern auf der Spur 9.35 Nachrichten 9.40 CSI: Den Tätern auf der Spur 12.20 CSI: Miami. Krimiserie
- 15.00 Shopping Queen Gruppe Dortmund: Tag 1 / Zeynep
- 16.00 Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen Wer kann einer Braut das perfekte Kleid anbieten?
- 17.00 Zwischen Tüll und Tränen Bräute suchen nach dem perfekten Brautkleid.
- 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei Doku-Soap
- 19.00 Das perfekte Dinner Tag 1: Tobi, Bonn

- 20.15 Lege kommt auf den Geschmack **Jury: Hanna Hong, Eszter Simon, Tobias Bätz, Martin Volkelt, Michael Straßfeld, Nerus Kalil, Annette Weiss, Missy von der Mark. Mit Sebastian Lege**
- 22.15 Superstadt Las Vegas glänzt mit Casinos und Shows. Dahinter zeigt sich der Alltag – fernab der glitzernen Fassade.
- 23.40 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer Oksana erobert Las Vegas
- 0.45 vox nachrichten
- 1.05 Medical Detectives U.a.: Aus nächster Nähe / Tödliche Nähe

SUPER RTL



- 15.35 Woazole Goozle 16.05 SpongeBob 17.05 Voll zu spät! 17.45 Unicorn Academy 18.05 Weihnachtsträume & Co. KG
- 19.05 Voll zu spät! 19.45 Willkommen bei den echten Lounds 20.15 ★★ Das Weihnachtswunder von Biltmore 22.00 ★★ Meine Weihnachtsprinzessin 23.45 ★★ Verliebt unter Weihnachtsbaum

RTL ZWEI



- 15.00 Hartz Rot Gold 16.00 News 16.05 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 17.05 Hartz Rot Gold
- 18.05 Hartz und herzlich – Tag für Tag Benz-Baracken 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15 Hertes Deutschland – Leben im Brennpunkt. Ruhrgebiet (7) 22.20 Hertes Deutschland 0.20 Love Island VIP

KABEL 1



- 11.00 Navy CIS 12.00 Bull 12.55 The Mentalist 13.50 Castle 15.45 newtime 15.55 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand
- 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 ★ Jason Bourne. Action-thriller, USA/CHN/E/J/ISL/D/I 2016 22.40 ★★ Projekt: Peacemaker. Thriller, USA 97

KI.KA



- 15.50 Klinicus 16.15 Power Sisters 16.40 Garfield 17.05 Simsalagriff 17.30 Die Schlümpfe 18.05 Ein Fall für die Erdmännchen 18.20 Team Nuggets – Karlas Chaos-Klasse 18.35 Tilda Apfelferkern 18.50 Sandmännchen 19.00 Die drei Musketiere 19.25 Wissen macht Ah! 19.50 logo!
- 20.00 KiKA Live 20.10 **TIPP** In anderen Welten. Fantasyserie

DOKU-SOAP 20.15 RTL

Bauer sucht Frau

Über 70 Prozent der deutschen Landwirte sind Singles. Inka Bause (Foto) unterstützt einsame Bauernherzen bei der Suche nach einer Partnerin. **bis 22.30 Uhr**



KRIMISERIE 20.15 SAT.1

Der letzte Bulle (1/8)

Elf Jahre lang galt Mick Brisgau (Henning Baum, Foto) als tot, bis er plötzlich wieder auftaucht. Kaum zurück, wird er selbst zum Verdächtigen in einem Mordfall. **bis 21.15 Uhr**



DOKU 20.15 PRO 7

Linda Zervakis. Dumm, ...

Linda Zervakis (Foto) beschäftigt sich mit dem Thema Bildung. Sie möchte wissen, warum deutsche Schüler in den Pisa-Studien schlecht abschneiden. (siehe Seite 17) **bis 22.20**



COMEDYSERIE 22.20 SAT.1

Frier und Fünfzig (1/8)

Annette (Annette Frier, Foto) steht kurz vor ihrem 50. Geburtstag und steckt in den Wechseljahren. Sie verdächtigt ihren Mann, eine Affäre zu haben. (siehe Seite 4) **bis 22.55**



BR



9.10 Dahoam is Dahoam 10.10 Sturm der Liebe 11.00 Leopard & Co. 11.50 Krokodile – das wahre Leben der Urzeiteichen 12.35 Gefragt – Gejagt 13.20 Quizduell – Olymp 14.10 Tierärztin Dr. Mertens Hoch hinaus 15.00 Landfrauenküche Report-Reihe 15.30 Schnittgut Adventskranz mit Wachs 16.00 BR24 Nachrichten 16.15 Wir in Bayern Mod.: Sandra Bouscarrat 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 BR24 Nachr. 19.00 Unkraut 19.30 Dahoam is Dahoam (3651) 20.00 Tagesschau

20.15 Landfrauenküche 21.00 Lust aufs Land – Bayerische Hofgeschichten 21.45 BR24 Nachrichten 22.00 Lebenslinien 22.45 Der Wasmeier präsentiert Adventsbräuche Doku 23.30 Nachtlinie Gast: Konrad O. Bernheimer

SWR



9.25 Landesschau 10.40 Sturm der Liebe 11.30 aktiv und gesund 12.00 ARD-Bufet Spezial 12.45 ★★ Unser Papa, das Genie 14.15 Eisenbah-Romantik Die Ybbstalbahn 14.45 Meister des Alltags Show 15.15 Gefragt – Gejagt 16.00 Aktuell 16.05 Kaffee oder Tee Das tägliche Servicemagazin mit Expertentipps rund um Heim und Garten, Gesundheit, Küche und Haushalt. 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau

20.15 Lecker aufs Land – Es weihnachtet! Report-Reihe 21.00 Die Europa-Park Macher Doku-Reihe 21.45 Aktuell 22.00 Sag die Wahrheit 22.30 Meister des Alltags 23.00 Quizduell-Olymp 23.50 strassenstars 0.20 Faking Bad Show

HR



9.35 Rote Rosen 10.25 Sturm der Liebe 11.15 Um Himmels Willen 12.45 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 13.30 Familie Dr. Kleist 14.20 WaPo Bodensee Vom Fischer und seiner Frau 15.10 Quizduell – Olymp Gäste: Jana Klinge, Marleen Lohse 16.00 hallo hessen 16.45 hessenschau 17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 17.55 hessenschau Sport 18.00 Maintower – News & Boulevard 18.25 Brisant Magazin 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau

20.15 Die Nährungs-Docs Madeleine G. – PCOS 21.00 Die Gesundmacher Diäten-Challenge 21.45 hessenschau 22.00 ★★ Tator Her mit der Marie! Krimireihe, A 2018 23.30 Auf den Spuren eines Giftmischers

MDR



9.45 WaPo Bodensee 10.35 Elefant, Tiger & Co. 10.58 MDR aktuell 11.00 In aller Fr. 12.30 ★★ Die Kraft, die Du mir gibst Drama, D 2014 14.00 MDR um 2 14.25 Elefant, Tiger & Co. 15.15 Gefragt – Gejagt Gäste: Meret Becker, Ronald Zehrfeld, Jördis Triebel, Trystan Pütter 16.00 MDR um 4 17.45 MDR aktuell 18.05 Wetter für 3 18.10 Brisant 18.54 Sandmännchen Geschichtenerzähler: „Goldtöchterchen“ 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Mach dich ran! Das MDR-Spiel Show

20.15 ★★ Tator Frühstück für immer Krimireihe, D 2014 21.45 MDR aktuell 22.10 ★★ Polizeiruf 110 Fehlrechnung Krimireihe, DDR 1974 23.10 ★★ Der Irland-Krimi: Familienbande Krimi, D 2022, mit D. Nosbusch

3 SAT



9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.25 Faszination Erde 11.05 Faszination Erde 11.50 Sylt im Winter 12.20 Servicezeit 12.50 Zugspitze, da will ich hin! 13.20 Im Land der Feuerberge Doku-Reihe Indonesien / Kapverdische Inseln / Island / Zentralamerika 16.15 Afrika von oben Die Kraft des Wassers / Wildnis der Extreme / Zukunft trifft auf Tradition 18.30 nano Magazin 19.00 heute Moderation: Jana Pareigis 19.18 3sat-Wetter 19.20 Kulturzeit Moderation: Lillian Moschen 20.00 Tagesschau

20.15 Die Habsburger in Europa Doku-Reihe 21.05 Königliche Gärten 22.00 ZIB 2 22.25 Der Präsident Dokumentarfilm, D 2025 23.05 Das Lied der Anderen Dokumentarfilm, CH 2024 1.20 37°: Hoher Einsatz: Soldaten im Kosovo

ARTE



10.25 Wilde Welten. Eisberge, die vergänglichen Riesen 11.25 Kiruna, eine Stadt zieht um 11.55 Küchen der Welt 12.25 Stadt Land Kunst 14.00 ★★ Mein Jahr mit Juliette Komödie, F 1995, mit Fabrice Luchini, V. Stroh 15.25 Die Bienenflüsterer 16.00 Indonesien – Im Einsatz für Sumatras Urwald 16.55 Schmetterlinge!!! – Superhelden der Natur Doku-Reihe 17.50 Frankreichs Norden Doku-Dokumentation 18.35 Europas Amazonien Doku-Reihe 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Was Europa bewegt Report-Reihe

20.15 ★★ Der zerrissene Vorhang Thriller, USA 1966, mit Paul Newman, L. Kedrova 22.15 Ich werde dich töten 23.10 ★★★ Mystic River Thriller, USA/AUS 2003, mit Sean Penn 1.25 Born to Be Wild – John Kay und Steppenwolf Doku

RBB



16.15 In aller Fr. – Die jungen Ärzte 17.05 Panda, Gorilla & Co. 17.53 Sandmännchen 18.00 DER TAG in Berlin & Brandenburg 19.30 Regional-Magazine 20.00 Tagesschau 20.15 Supermarkt 21.00 Mit Impfungen gegen schwarzen Hautkrebs 21.45 rbb24 22.00 ★★ Tator. Schiffe versenken 23.30 ★★ Polizeiruf 110. Eifersucht

EUROSPORT 15.00 Skispringen: Weltcup 17.00 New-York-City-Marathon 19.00 Die Sail-GP-Doku 21.15 Ski alpin: Weltcup 22.00 Mountainbike: Weltcup 0.00 Skispringen

SAT.1 GOLD 15.15 Mord ist ihr Hobby 17.10 Hart aber herzlich 18.05 Cold Case 18.55 K 11 20.15 City Confidential 22.05 Homicide Hunter 23.55 Dr. G - Beruf: Gerichtsmediziner

NDR RB



16.15 Gefragt – Gejagt 17.00 NDR Info 17.10 Leopard & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 Bremerhavens 24-Stunden-Supermarkt 18.45 DAS! 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau. 20.15 Markt 21.00 Die Tricks ... 21.45 NDR Info 22.00 Das Kuh-Experiment 22.45 NDR Kultur 23.15 NEU Letzter Abend. Tragikomödie, D 2023

SPORT 1 16.00 Hunde außer Kontrolle 17.00 Storage Hunters 17.30 Storage Hunters 18.00 Container Wars 19.00 Bitte Lächeln! 20.15 Exation Germany 23.00 Exation Germany

SIXX 14.55 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 The Mentalist Unangreifbar / Miranda 22.05 Instinct 0.00 The Mentalist Krimiserie

WDR



16.00 aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Der Vorkoster. Schoko-Kult 21.00 Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag 21.45 WDR aktuell 22.15 Mitternachtsspitzen 23.15 Ralf Senkel solo 0.00 Quizduell – Olymp

WELT 18.05 Meine WELT 18.15 Die Welt am Abend 20.10 Meine WELT 20.15 Hightech und Handarbeit 21.10 Gegen Wind und Wellen 22.05 Der XXL-Mähdrescher. Dokumentation

TELE 5 16.10 Star Trek – DS9 18.10 Star Trek – Das nächste Jahrhundert 20.15 Star Trek: Discovery. Sci-Fi-Serie 0.00 ★★ Bulletproof Monk – Der kugelsichere Mönch (bis 1.55)

ALPHA



15.15 Lebenslinien 17.15 RESPEKT kompakt 17.30 Zwischen Spessart und Karwendel 18.15 Druckfrisch 18.45 Einfach genial 19.15 Die Frage 19.30 nano 20.00 Tagesschau 20.15 Wyoming – Im einsamen Herzen Amerikas 21.00 Wohin die Flüsse verschwinden – Leben in der Wasserkrise 22.30 Klimazeit 22.45 alpha Uni. Mag.

RTLUP 15.00 Der Blaulicht-Report 16.45 Das Strafgericht 20.15 Dr. Stefan Frank – Der Arzt, dem die Frauen vertrauen 22.00 Hinter Gittern – Der Frauenknast 2.15 Teleshopping

DMAX 17.20 Steel Buddies 19.15 Kings Of Cash 20.15 NEU Speed Cops – Poser und Raser im Visier 22.15 Police Interceptors 23.10 News 23.15 Police 911: Michigan

ZDF INFO



16.30 Aufgedeckt – Rätsel der Geschichte 17.15 Verlorene Schätze 18.00 Aufstieg und Fall der Minoer 18.45 besserer – Food Stories mit Sebastian Lege. U.a.: Die Wahrheit über Rügenwalder Mühle 21.00 BesserEsser – Sebastian Lege packt aus 22.30 bessereser – Food Stories mit Sebastian Lege 0.00 besseresser

N-TV 18.40 News Spezial 19.00 Nachr. 19.15 Telebörse 19.30 News Spezial 19.55 Klima 20.00 Nachr. 20.15 Blome & Pfeffer – Der neue Hauptstadttalk 21.05 Große Gefahren 23.00 Nachr.

TOGO PLUS 15.40 Lana Longbeard 16.05 Tom und Jerry in NY 16.35 Wozzie Goozle 17.05 SpongeBob 18.05 Voll zu spät! 18.45 Unicorn Academy 19.05 Weihnachtsmann & Co. KG

PHOENIX



12.00 phoenix vor ort 12.45 phoenix plus 14.00 phoenix vor ort 14.45 phoenix plus 16.00 Dokumentation 17.30 phoenix der tag 18.00 Aktuelle Reportage 18.30 Afrikas Berge 20.00 Tagesschau 20.15 24 Stunden Erde 21.45 heute-journal 22.15 unter den linden 23.00 phoenix der tag 0.00 unter den linden. Talkshow

NITRO 16.25 M.A.S.H. 18.20 Ein Käfig voller Helden 19.10 Hör mal, wer da hämmert! 20.15 Medical Detectives 22.05 Die schlimmsten Serienkiller der Welt 0.05 Medical Det.

SONNENKLAR.TV 19.15 Urlaub für ALLE 19.30 Reise-lounge 20.00 Adt Show 20.15 Reisecharts 20.30 Willkommen 20.45 Reiseticker 21.15 Urlaubsträume 22.00 Info

SAMSTAG

MONTAG

DIENSTAG

DONNERSTAG

MITTWOCH

TIPP DES TAGES

20.15 ZDF

Weil du mir gehörst! – Wenn ...

Jährlich werden in Deutschland über 100 Frauen von ihren Partnern getötet. Diese Taten folgen oft wiederkehrenden Mustern. Meist gehen ihnen Kontrolle, Isolation und extremer Besitzanspruch über Jahre voraus. Die Gewalt eskaliert, wenn die Frauen die Trennung wagen. Viele suchen vergeblich Schutz, was auch auf Behördenversäumnisse hindeutet. **bis 21.00 Uhr**



DAS ERSTE



- 5.30 MoMa 9.05 Hubert ohne Staller
- 9.50 WaPo Bodensee
- 10.45 Meister des Alltags
- 11.15 Wer weiß denn sowas?
- 12.10 MiMa 14.00 Tagess.
- 14.10 Rote Rosen
- 15.00 Skispringen: LIVE Weltcup
- 17.00 Tagesschau
- 17.10 Gefragt – Gejagt
- 18.00 Wer weiß denn sowas? Gäste: Carolin Wörbs, Miguel Robitzky
- 18.50 WaPo Bodensee (11/16)
- 19.45 Wissen vor acht – Natur
- 19.50 Wetter vor acht
- 19.55 Wirtschaft vor acht
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Die Heiland – Wir sind Anwalt (10/13)
- 21.00 In aller Freundschaft (27/42)
- 21.45 Report München
- 22.15 Tagesthemen
- 22.50 Maischberger
- 0.05 Italiens Jugend im Knast
- 0.50 Tagesschau
- 1.00 Die Heiland – Wir sind Anwalt (10/13)
- 1.45 In aller Freundschaft (27/42)
- 2.30 Tagesschau
- 2.35 Maischberger Diskussion (Wh.)
- 3.50 Hubert ohne Staller

ONE



- 14.15 ★★ Die Drei von der Müllabfuhr – Kassensturz 15.45 Detektiv Rockford
- 17.05 Rote Rosen
- 18.40 Sturm der Liebe
- 20.15 ★★ Der Pathologe – Mörderisches Dublin (1-3/3): Nicht frei von Sünde / Der silberne Schwan / Eine Frau verschwindet. Krimi, GB/IRL 2014
- 0.40 ★★ Der Pathologe – Mörderisches Dublin (1-3/3) (Wh.)

ZDF



- 5.30 MoMa 9.05 Volle Kanne – Service täglich. Magazin
- 10.30 Notruf Hafenkante
- 11.15 SOKO Wismar
- 12.00 heute 12.10 MiMa 14.00 heute
- 14.15 Die Küchenschlacht
- 15.00 heute Xpress
- 15.05 Bares für Rares
- 16.00 heute: in Europa
- 16.10 Die Rosenheim-Cops (6/26)
- 17.00 Ausgetanzt
- 17.10 Verbrechen! True Crime mit Sarah Tacke
- 18.00 SOKO Köln (8/24)
- 19.00 heute
- 19.20 Wetter
- 19.25 Die Rosenheim-Cops (7/24)
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Weil du mir gehörst! – Wenn Männer ihre Frauen töten
- 21.00 frontal
- 21.45 heute journal
- 22.15 37°: Tatort Land: Rettung aus häuslicher Gewalt
- 22.45 Markus Lanz
- 0.00 heute journal update
- 0.15 ★★ Kandahar
- Actionthriller, USA/SAR 2023
- 2.05 The Killing Kind
- NEU Dramaserie. Der Stalker / Anonymous Grüße / Schatten der Vergangenheit
- 4.20 Die Zukunft des Handels – Zölle, Kriege, freie Märkte?

- 20.15 Das Sommerhaus der Stars – Das große Wiedersehen
- 21.00 frontal
- 21.45 heute journal
- 22.15 37°: Tatort Land: Rettung aus häuslicher Gewalt
- 22.45 Markus Lanz
- 0.00 heute journal update
- 0.15 ★★ Kandahar
- Actionthriller, USA/SAR 2023
- 2.05 The Killing Kind
- NEU Dramaserie. Der Stalker / Anonymous Grüße / Schatten der Vergangenheit
- 4.20 Die Zukunft des Handels – Zölle, Kriege, freie Märkte?

RTL



- 6.00 Punkt 6 7.00 Punkt 7 8.00 Punkt 8 9.00 GZSZ 9.30 Unter uns 10.00 Ulrich Wetzel
- 11.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht
- 12.00 Punkt 12
- 15.00 Barbara Salesch – Das Strafgericht
- 15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht
- 17.00 Der Blaulicht Report – Die neuen Einsätze
- 17.30 Unter uns Ein geheimnisvolles Paket
- 18.00 Explosiv – Das Magazin
- 18.30 Exclusiv – Das Star-Magazin
- 18.45 RTL Aktuell / Wetter
- 19.05 Alles was zählt
- 19.40 GZSZ Soap

- 20.15 Hochzeit auf den ersten Blick
- 21.25 Experte für alles
- 22.30 Erkennt DU den Song? Zu Gast: Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
- 22.55 Wacken bebt – 3 Tage Matsch, Metall, Megadöhnung
- 0.00 RTL Nachtjournal
- 0.43 Das Wetter
- 0.45 CSI: Miami (1+4+3/24)
- Rio / Nie wieder im Rampenlicht / Wer stirbt als nächstes?
- 3.05 CSI: Vegas Krimiserie. Zartbitter / Der Prinz und das Zimmermädchen / Im Sog der Gewalt

- 20.15 Hochzeit auf den ersten Blick
- 21.25 Experte für alles
- 22.30 Erkennt DU den Song? Zu Gast: Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
- 22.55 Wacken bebt – 3 Tage Matsch, Metall, Megadöhnung
- 0.00 RTL Nachtjournal
- 0.43 Das Wetter
- 0.45 CSI: Miami (1+4+3/24)
- Rio / Nie wieder im Rampenlicht / Wer stirbt als nächstes?
- 3.05 CSI: Vegas Krimiserie. Zartbitter / Der Prinz und das Zimmermädchen / Im Sog der Gewalt

RTL ZWEI



- 12.55 Hartz und herzlich – Rostock
- 15.00 Hartz Rot Gold
- 16.05 Hartz und herzlich – Benz-Baracken
- 17.05 Hartz Rot Gold
- 18.05 Hartz und herzlich – Benz-Baracken
- 19.05 Berlin – Tag & Nacht
- 20.15 Armes Deutschland. Treffen der Legenden
- 22.15 Hartz und herzlich. Krefeld
- 0.15 Armes Deutschland. Doku (Wh.)

- 12.55 Hartz und herzlich – Rostock
- 15.00 Hartz Rot Gold
- 16.05 Hartz und herzlich – Benz-Baracken
- 17.05 Hartz Rot Gold
- 18.05 Hartz und herzlich – Benz-Baracken
- 19.05 Berlin – Tag & Nacht
- 20.15 Armes Deutschland. Treffen der Legenden
- 22.15 Hartz und herzlich. Krefeld
- 0.15 Armes Deutschland. Doku (Wh.)

ABENTEUERSERIE

18.05 KIKA

Ein Fall für die Erdmännchen



Die Gräfin von Undzu (Ute Willing, Foto) wird Opfer des „Haus-tiertricks“. Die Erdmännchen-Detective Jan und Henry wollen den Betrügern das Handwerk legen. **bis 18.20**

SHOW

Das Sommerhaus der Stars

Es wird Zeit über das Geschehene zu sprechen. Beim großen Wiedersehen treffen alle Kandidaten (Foto: Paulina Ljubas) der Staffel noch einmal aufeinander. **bis 22.30 Uhr**



20.15 RTL

SAT.1



- 5.30 SAT.1-Frühstücksernährung 10.00 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt
- 13.00 Auf Streife – Die Spezialisten
- 14.00 Auf Streife
- 15.00 Auf Streife – Die neuen Einsätze
- 15.55 Ulrich Wetzel – Doku-Strafgericht
- 17.00 Der Blaulicht Report – Die neuen Einsätze
- 17.30 Unter uns Ein geheimnisvolles Paket
- 18.00 Explosiv – Das Magazin
- 18.30 Exclusiv – Das Star-Magazin
- 18.45 RTL Aktuell / Wetter
- 19.05 Alles was zählt
- 19.40 SAT.1 :newstime

- 20.15 Hochzeit auf den ersten Blick
- 21.25 Experte für alles
- 22.30 Erkennt DU den Song? Zu Gast: Joko Winterscheidt, Klaas Heufer-Umlauf
- 22.55 Wacken bebt – 3 Tage Matsch, Metall, Megadöhnung
- 0.00 RTL Nachtjournal
- 0.43 Das Wetter
- 0.45 CSI: Miami (1+4+3/24)
- Rio / Nie wieder im Rampenlicht / Wer stirbt als nächstes?
- 3.05 CSI: Vegas Krimiserie. Zartbitter / Der Prinz und das Zimmermädchen / Im Sog der Gewalt

KABEL 1



- 12.00 Bull 13.00 The Mentalist
- 13.55 Castle 15.45 newstime
- 15.55 Trucker Babes 16.55 Abenteuer Leben täglich
- 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal
- 18.55 Achtung Kontrolle!
- 20.15 ★★ Die unendliche Geschichte. Fantasyfilm, D/USA 1984
- 22.30 Die besten Fantasy-Filme aller Zeiten
- 23.40 ★★ Underworld: Evolution. Horror

KI.KA



- 15.50 Klinicus
- 16.15 Power Sisters
- 16.40 Garfield
- 17.05 Simsalabim 17.30 Die Schlümpfe
- 18.05 TIPP NEU Ein Fall für die Erdmännchen
- 18.20 Team Nuggets
- 18.35 Tilda Apfelferkel
- 18.50 Sandmännchen
- 19.00 Die drei Musketiere
- 19.25 pur+ 19.50 logo!
- 20.00 KIKA Live
- 20.10 Die Jungs-WG – Pistengaudi im Pitztal

SUPER RTL



- 15.35 Woozle Goozle
- 16.05 SpongeBob 17.05 Voll zu spät!
- 17.45 Unicorn Academy
- 19.05 Voll zu spät!
- 19.45 Willkommen bei den echten Louds
- 20.15 ★★ Eine Königin zu Weihnachten. Romanze, USA 2015
- 22.00 ★★ Das Weihnachtswunder von Biltmore
- 23.45 ★★ Designing Christmas

DOKU-SOAP

20.15 SAT.1

Hochzeit auf den ersten Blick
Nach einem Streit können Marén (Foto) und Frank ihre Hochzeitsreise auf Madeira wieder genießen. Lina und Daniel ziehen Bilanz: Was fühlen sie? **bis 22.55 Uhr**

**BR****BR**

9.10 Dahoam is Dahoam 10.10 Sturm der Liebe 11.00 Leopard & Co. 11.50 Gepärde - Afrikas elegante Jäger 12.35 Gefragt - Gejagt 13.20 Quizduell - Olymp 14.10 Tierärztin Dr. Mertens Wut im Bauch 15.00 Landfrauenküche 15.30 Schnittgut Bioreaktor / Tiere im Winter 16.00 BR24 Nachrichten 16.15 Wir in Bayern Mod.: Sandra Bouscarrut 17.30 Regional 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 Nachrichten 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam (3652) 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort Hackl. Krimi, D 2022 21.45 BR24 Nachrichten 22.00 ★★ Der Masuren-Krimi (1) Frydryks Erbe Krimireihe, D 2021 23.30 Schlachthof Gänge: Martin Frank, HG. Butzko, Tina Teubner 0.15 Karlsplatz Talk

SWR**SWR**

9.25 Landesschau 10.40 Sturm der Liebe 11.30 aktiv und gesund 12.00 ARD-Bufet Spezial Magazin 12.45 ★★ Mona kriegt ein Baby 14.15 Eisenbahn-Romantik Grande amore - Il treno a vapore 14.45 Meister des Alltags Show 15.15 Gefragt - Gejagt Moderation: Alexander Bommes 16.00 Aktuell 16.05 Kaffee oder Tee Moderation: Evelin König 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell / Wetter 20.00 Tagesschau

20.15 Marktcheck 21.00 „Marktcheck“ deckt auf 21.45 Aktuell 22.00 Wohnzimmer-Comedy - Mit Dui do on de Sell Show 22.30 Kroymann Show 23.00 kabarett.com Monsieur Momo 23.45 Nuhr im Ersten

16.00 rbb24 16.15 In aller Fr. - Die jungen Ärzte 17.05 Panda, Gorilla & Co. 17.53 Sandmännchen 18.00 DER TAG in Berlin & Brandenburg 19.30 Regional-Magazin 20.00 Tagesschau 20.15 Wir wollen reden 21.15 Drill auf hoher See 21.45 rbb24 22.00 Thadeusz lang und breit 22.55 Berlin Sounds Inside 23.25 Hauptstadtderby

EUROSPORT 14.15 Skispringen 16.55 Ski alpin: Weltcup 19.15 Skispringen 20.45 Springreiten: GCT 22.00 Tourenwagen: TCR World Tour 22.30 Motorsport 23.30 Skispringen

SAT.1 GOLD 15.20 Mord ist ihr Hobby 17.10 Hart aber herzlich 18.05 Cold Case 18.55 K11 20.15 An Unexpected Killer 22.00 Im Kopf des Verbrechers 23.50 Angeklagt

SHOW**Mälzers Meisterklasse**

Jan Hartwig (Foto) präsentiert kreative Gemüseküche. Die Teilnehmenden müssen ihr Können unter Beweis stellen, während Tim nach mutigen Ansätzen sucht. **bis 22.15 Uhr**



20.15 VOX

BR**BR**

9.10 Dahoam is Dahoam 10.10 Sturm der Liebe 11.00 Leopard & Co. 11.50 Gepärde - Afrikas elegante Jäger 12.35 Gefragt - Gejagt 13.20 Quizduell - Olymp 14.10 Tierärztin Dr. Mertens Wut im Bauch 15.00 Landfrauenküche 15.30 Schnittgut Bioreaktor / Tiere im Winter 16.00 BR24 Nachrichten 16.15 Wir in Bayern Mod.: Sandra Bouscarrut 17.30 Regional 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 Nachrichten 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam (3652) 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort Hackl. Krimi, D 2022 21.45 BR24 Nachrichten 22.00 ★★ Der Masuren-Krimi (1) Frydryks Erbe Krimireihe, D 2021 23.30 Schlachthof Gänge: Martin Frank, HG. Butzko, Tina Teubner 0.15 Karlsplatz Talk

SWR**SWR**

9.25 Landesschau 10.40 Sturm der Liebe 11.30 aktiv und gesund 12.00 ARD-Bufet Spezial Magazin 12.45 ★★ Mona kriegt ein Baby 14.15 Eisenbahn-Romantik Grande amore - Il treno a vapore 14.45 Meister des Alltags Show 15.15 Gefragt - Gejagt Moderation: Alexander Bommes 16.00 Aktuell 16.05 Kaffee oder Tee Moderation: Evelin König 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell / Wetter 20.00 Tagesschau

20.15 Marktcheck 21.00 „Marktcheck“ deckt auf 21.45 Aktuell 22.00 Wohnzimmer-Comedy - Mit Dui do on de Sell Show 22.30 Kroymann Show 23.00 kabarett.com Monsieur Momo 23.45 Nuhr im Ersten

16.00 rbb24 16.15 In aller Fr. - Die jungen Ärzte 17.05 Panda, Gorilla & Co. 17.53 Sandmännchen 18.00 DER TAG in Berlin & Brandenburg 19.30 Regional-Magazin 20.00 Tagesschau 20.15 Wir wollen reden 21.15 Drill auf hoher See 21.45 rbb24 22.00 Thadeusz lang und breit 22.55 Berlin Sounds Inside 23.25 Hauptstadtderby

EUROSPORT 14.15 Skispringen 16.55 Ski alpin: Weltcup 19.15 Skispringen 20.45 Springreiten: GCT 22.00 Tourenwagen: TCR World Tour 22.30 Motorsport 23.30 Skispringen

SAT.1 GOLD 15.20 Mord ist ihr Hobby 17.10 Hart aber herzlich 18.05 Cold Case 18.55 K11 20.15 An Unexpected Killer 22.00 Im Kopf des Verbrechers 23.50 Angeklagt

HR**hr**

9.25 Rote Rosen 10.25 Sturm der Liebe 11.15 Um Himmels Willen 12.45 Alles Klara 13.30 Familie Dr. Kleist 14.20 WaPo Bodensee 15.10 Quizduell - Olymp 16.00 hallo hessen 16.45 hessenschau 17.00 hallo hessen 17.45 hessenschau 18.00 Maintower - News & Boulevard 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau

20.15 Der Camping-Check TIPP Ein Roadtrip ... 21.00 Make it Reihe 21.45 hessenschau 22.00 7 Tage ... Wohnungssuche 22.30 Du gehörst mir! Das Muster der Frauenmorde 23.25 Arbeit ohne Barrieren

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort. Der Reiz des Bösen. Krimireihe, D 2021 21.45 WDR aktuell 22.15 ★★ Die Füchsin - Romeo muss sterben. Krimi, D 2021 23.45 ★★ Die Füchsin - Alte Sünden

18.00 Die Welt am Abend 18.05 Meine WELT 18.15 Die Welt am Abend 20.10 Meine WELT 20.15 Spacetime. Dokumentarreihe 22.05 Strip the Cosmos 23.55 UFO-Theorien

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

DOKU**Mälzers Meisterklasse**

Friso (Foto) und Lukas erkunden zuerst einen Indoor-Platz in Bayern, wo man in Oldtimer-Wohnwagen übernachtet. Danach besuchen sie einen Campingplatz. **bis 21.00 Uhr**

20.15 HR

**DOKU****37°: Tatort Land: Rettung ...**

Für Frauen auf dem Land ist die Flucht vor häuslicher Gewalt oft unmöglich. Miriam Peters (Foto) bietet mit ihrer mobilen Beratungsstelle Unterstützung vor Ort. **bis 22.45**

**BR****BR**

9.10 Dahoam is Dahoam 10.10 Sturm der Liebe 11.00 Leopard & Co. 11.50 Gepärde - Afrikas elegante Jäger 12.35 Gefragt - Gejagt 13.20 Quizduell - Olymp 14.10 Tierärztin Dr. Mertens Wut im Bauch 15.00 Landfrauenküche 15.30 Schnittgut Bioreaktor / Tiere im Winter 16.00 BR24 Nachrichten 16.15 Wir in Bayern Mod.: Sandra Bouscarrut 17.30 Regional 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 Nachrichten 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam (3652) 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort Hackl. Krimi, D 2022 21.45 BR24 Nachrichten 22.00 ★★ Der Masuren-Krimi (1) Frydryks Erbe Krimireihe, D 2021 23.30 Schlachthof Gänge: Martin Frank, HG. Butzko, Tina Teubner 0.15 Karlsplatz Talk

20.15 Marktcheck 21.00 „Marktcheck“ deckt auf 21.45 Aktuell 22.00 Wohnzimmer-Comedy - Mit Dui do on de Sell Show 22.30 Kroymann Show 23.00 kabarett.com Monsieur Momo 23.45 Nuhr im Ersten

16.00 rbb24 16.15 In aller Fr. - Die jungen Ärzte 17.05 Panda, Gorilla & Co. 17.53 Sandmännchen 18.00 DER TAG in Berlin & Brandenburg 19.30 Regional-Magazin 20.00 Tagesschau 20.15 Wir wollen reden 21.15 Drill auf hoher See 21.45 rbb24 22.00 Thadeusz lang und breit 22.55 Berlin Sounds Inside 23.25 Hauptstadtderby

EUROSPORT 14.15 Skispringen 16.55 Ski alpin: Weltcup 19.15 Skispringen 20.45 Springreiten: GCT 22.00 Tourenwagen: TCR World Tour 22.30 Motorsport 23.30 Skispringen

SAT.1 GOLD 15.20 Mord ist ihr Hobby 17.10 Hart aber herzlich 18.05 Cold Case 18.55 K11 20.15 An Unexpected Killer 22.00 Im Kopf des Verbrechers 23.50 Angeklagt

SWR**SWR**

9.25 Landesschau 10.40 Sturm der Liebe 11.30 aktiv und gesund 12.00 ARD-Bufet Spezial Magazin 12.45 ★★ Mona kriegt ein Baby 14.15 Eisenbahn-Romantik Grande amore - Il treno a vapore 14.45 Meister des Alltags Show 15.15 Gefragt - Gejagt Moderation: Alexander Bommes 16.00 Aktuell 16.05 Kaffee oder Tee Moderation: Evelin König 17.00 Aktuell 17.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Landesschau 19.30 Aktuell / Wetter 20.00 Tagesschau

20.15 Der Camping-Check TIPP Ein Roadtrip ... 21.00 Make it Reihe 21.45 hessenschau 22.00 7 Tage ... Wohnungssuche 22.30 Du gehörst mir! Das Muster der Frauenmorde 23.25 Arbeit ohne Barrieren

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort. Der Reiz des Bösen. Krimireihe, D 2021 21.45 WDR aktuell 22.15 ★★ Die Füchsin - Romeo muss sterben. Krimi, D 2021 23.45 ★★ Die Füchsin - Alte Sünden

18.00 Die Welt am Abend 18.05 Meine WELT 18.15 Die Welt am Abend 20.10 Meine WELT 20.15 Spacetime. Dokumentarreihe 22.05 Strip the Cosmos 23.55 UFO-Theorien

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

WDR**WDR**

9.10 Dahoam is Dahoam 10.10 Sturm der Liebe 11.00 Leopard & Co. 11.50 Gepärde - Afrikas elegante Jäger 12.35 Gefragt - Gejagt 13.20 Quizduell - Olymp 14.10 Tierärztin Dr. Mertens Wut im Bauch 15.00 Landfrauenküche 15.30 Schnittgut Bioreaktor / Tiere im Winter 16.00 BR24 Nachrichten 16.15 Wir in Bayern Mod.: Sandra Bouscarrut 17.30 Regional 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 Nachrichten 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam (3652) 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort Hackl. Krimi, D 2022 21.45 BR24 Nachrichten 22.00 ★★ Der Masuren-Krimi (1) Frydryks Erbe Krimireihe, D 2021 23.30 Schlachthof Gänge: Martin Frank, HG. Butzko, Tina Teubner 0.15 Karlsplatz Talk

20.15 Der Camping-Check TIPP Ein Roadtrip ... 21.00 Make it Reihe 21.45 hessenschau 22.00 7 Tage ... Wohnungssuche 22.30 Du gehörst mir! Das Muster der Frauenmorde 23.25 Arbeit ohne Barrieren

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort. Der Reiz des Bösen. Krimireihe, D 2021 21.45 WDR aktuell 22.15 ★★ Die Füchsin - Romeo muss sterben. Krimi, D 2021 23.45 ★★ Die Füchsin - Alte Sünden

18.00 Die Welt am Abend 18.05 Meine WELT 18.15 Die Welt am Abend 20.10 Meine WELT 20.15 Spacetime. Dokumentarreihe 22.05 Strip the Cosmos 23.55 UFO-Theorien

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

WDR**WDR**

9.10 Dahoam is Dahoam 10.10 Sturm der Liebe 11.00 Leopard & Co. 11.50 Gepärde - Afrikas elegante Jäger 12.35 Gefragt - Gejagt 13.20 Quizduell - Olymp 14.10 Tierärztin Dr. Mertens Wut im Bauch 15.00 Landfrauenküche 15.30 Schnittgut Bioreaktor / Tiere im Winter 16.00 BR24 Nachrichten 16.15 Wir in Bayern Mod.: Sandra Bouscarrut 17.30 Regional 18.00 Abendschau - Das bewegt Bayern heute 18.30 BR24 Nachrichten 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam (3652) 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort Hackl. Krimi, D 2022 21.45 BR24 Nachrichten 22.00 ★★ Der Masuren-Krimi (1) Frydryks Erbe Krimireihe, D 2021 23.30 Schlachthof Gänge: Martin Frank, HG. Butzko, Tina Teubner 0.15 Karlsplatz Talk

20.15 Der Camping-Check TIPP Ein Roadtrip ... 21.00 Make it Reihe 21.45 hessenschau 22.00 7 Tage ... Wohnungssuche 22.30 Du gehörst mir! Das Muster der Frauenmorde 23.25 Arbeit ohne Barrieren

16.00 WDR aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort. Der Reiz des Bösen. Krimireihe, D 2021 21.45 WDR aktuell 22.15 ★★ Die Füchsin - Romeo muss sterben. Krimi, D 2021 23.45 ★★ Die Füchsin - Alte Sünden

18.00 Die Welt am Abend 18.05 Meine WELT 18.15 Die Welt am Abend 20.10 Meine WELT 20.15 Spacetime. Dokumentarreihe 22.05 Strip the Cosmos 23.55 UFO-Theorien

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

ALPHA**alpha**

16.15 Wohin die Flüsse verschwinden 16.45 Wyoming. Dokumentarreihe 17.30 Expedition in die Heimat 18.15 Unkraut 18.45 Quarks 19.30 nano 20.00 Tagesschau 20.15 Der Mississippi: Die Seele Amerikas 21.00 Toxische Männlichkeit: Woher kommt die Wut auf Frauen? 21.45 Morgen bin ich tot 22.20 Quarks (Wh.) 23.05 POV

20.15 Die Wahrheit über Schnäppchenpreise 21.00 Dokumentation 21.45 Gefechtszone Altmark 22.00 Doku 22.30 Du gehörst mir! Das Muster der Frauenmorde 23.10 Die Andersdenkenden 24.05 Dokumentation 25.25 Maria träumt - Oder: Die Kunst des Neuanfangs

16.15 Hier und heute 18.00 WDR akt. / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 ★★ Tatort. Der Reiz des Bösen. Krimireihe, D 2021 21.45 WDR aktuell 22.15 ★★ Die Füchsin - Romeo muss sterben. Krimi, D 2021 23.45 ★★ Die Füchsin - Alte Sünden

18.00 Die Welt am Abend 18.05 Meine WELT 18.15 Die Welt am Abend 20.10 Meine WELT 20.15 Spacetime. Dokumentarreihe 22.05 Strip the Cosmos 23.55 UFO-Theorien

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

ZDF INFO**zdf.info**

9.45 Der Zweite Weltkrieg. Dokumentarreihe 18.45 Geheime Unterwelten der SS. Reportage 19.30 Geheime Unterwelten der DDR - Atombunker und Schutträume. Dokumentarreihe 20.15 Geheimes Russland. Die Unterwelten von Kaliningrad / Wladivostok 20.45 heute-journal 21.15 UFO gesichtet - Die wahren Foo-Fighter

19.00 Nachr. 19.10 NFL Aktuell 19.30 News Spezial 20.15 Fürchte Deinen Nächsten! 21.05 Fürchte Deinen Nächsten! 22.05 Anwälte der Toten. Dokumentarreihe

16.15 Der Zweite Weltkrieg. Dokumentarreihe 18.45 Geheime Unterwelten der SS. Reportage 19.30 Geheime Unterwelten der DDR - Atombunker und Schutträume. Dokumentarreihe 20.15 Geheimes Russland. Die Unterwelten von Kaliningrad / Wladivostok 20.45 heute-journal 21.15 UFO gesichtet - Die wahren Foo-Fighter

19.00 Nachr. 19.10 NFL Aktuell 19.30 News Spezial 20.15 Fürchte Deinen Nächsten! 21.05 Fürchte Deinen Nächsten! 22.05 Anwälte der Toten. Dokumentarreihe

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

PHOENIX**phoenix**

12.00 vor ort 12.45 phoenix plus 14.00 vor ort 15.15 phoenix plus 16.00 Dokumentation 17.30 der tag 18.00 Akt. Reportage 18.30 24 Stunden Erde 20.00 Tagesschau 20.15 Der Zweite Weltkrieg. Dokumentarreihe 18.45 Geheime Unterwelten der SS. Reportage 19.30 Geheime Unterwelten der DDR - Atombunker und Schutträume. Dokumentarreihe 20.15 Geheimes Russland. Die Unterwelten von Kaliningrad / Wladivostok 20.45 heute-journal 21.15 UFO gesichtet - Die wahren Foo-Fighter

19.00 Nachr. 19.10 NFL Aktuell 19.30 News Spezial 20.15 Fürchte Deinen Nächsten! 21.05 Fürchte Deinen Nächsten! 22.05 Anwälte der Toten. Dokumentarreihe

16.15 Der Zweite Weltkrieg. Dokumentarreihe 18.45 Geheime Unterwelten der SS. Reportage 19.30 Geheime Unterwelten der DDR - Atombunker und Schutträume. Dokumentarreihe 20.15 Geheimes Russland. Die Unterwelten von Kaliningrad / Wladivostok 20.45 heute-journal 21.15 UFO gesichtet - Die wahren Foo-Fighter

19.00 Nachr. 19.10 NFL Aktuell 19.30 News Spezial 20.15 Fürchte Deinen Nächsten! 21.05 Fürchte Deinen Nächsten! 22.05 Anwälte der Toten. Dokumentarreihe

TELE 5 16.10 Star Trek - DS9 18.10 Star Trek - Das nächste Jh. 20.15 ★★ Sunshine. Sci-Fi-Film, USA/GB 2007 22.20 ★★ Trance - Gefährliche Erinne rung 0.20 Star Trek: Discovery

11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

SIXX 11.05 Gilmore Girls 14.50 Grey's Anatomy 16.45 Ghost Whisperer 18.35 Elementary 20.15 Fixer Upper - Umbauen, einrichten, einziehen! 22.10 No Demo Reno

TOGGO PLUS**TOGGO**

15.10 ALVINNN!! 15.40 Lana Longboard 16.05 Tom und Jerry in New York 16.35 Woozle Goozle 17.05 SpongeBob 18.05 Voll zu spät! 18.45 Unicorn Academy

19.00 Nachr. 19.10 NFL Aktuell 19.30 News Spezial 20.15 Fürchte Deinen Nächsten! 21.05 Fürchte Deinen Nächsten! 22.05 Anwälte der Toten. Dokumentarreihe

TIPP DES TAGES**Polizei**

Anton (Levy Rico Arcos, Foto) hat sein altes Leben hinter sich gelassen und eine Kochlehre begonnen. Unerwartet erhält er eine Anklage wegen Landfriedensbruchs während einer Demonstration vor zwei Jahren, an die er sich nicht erinnern kann. Auf Anraten seiner Anwältin, rekonstruiert er die Ereignisse und erkennt, dass er kein Täter war, sondern Opfer. **bis 21.45 Uhr** ★★★

**20.15 DAS ERSTE****DAS ERSTE**

5.30 MoMa 9.00 Tagesschau
9.05 Hubert ohne Staller ☐
9.50 WaPo Bodensee ☐ **10.40**
 Tages. **10.45 Meister des Alltags**
11.15 Wer weiß denn sowas?

12.00 Tagesschau

12.10 Mittagsmagazin

14.00 Tagesschau ☐

14.10 Rote Rosen ☐

15.00 Skispringen:

LIVE Weltcup ☐ Herren,
 Aus Falun (S)

17.00 Tagesschau ☐

17.10 Gefragt – Gejagt ☐

**18.00 Wer weiß denn
 sowas? ☐ Show**

18.50 Hubert ohne Staller
 (3/12) ☐ ☐ Serie

**19.45 Wissen vor acht –
 Erde** ☐ ☐

19.50 Wetter vor acht ☐

19.55 Wirtschaft vor acht

20.00 Tagesschau ☐

20.15 ★★★ Polizei ☐ ☐

**TIPP Drama, D 2025, mit
 NEU Levy Rico Arcos, Petra
 Schmidt-Schaller,
 Alexander Hörbe;
 Regie: Buket Alakus**

21.45 Plusminus ☐

**Wirtschaftsmagazin
 Moderation: Alek Seker**

22.15 Tagesthemen ☐

22.50 Maischberger ☐

0.05 Tagesschau ☐

0.15 ★★★ Polizei ☐ ☐

Drama, D 2025 (Wh.)

1.45 Tagesschau

1.50 ★★ Rosannas

Tochter ☐ ☐ **Drama,**
 D/USA/SAR 2010, mit
 Veronica Ferres

3.20 Maischberger ☐

Diskussion (Wh.)

4.35 Deutschlandbilder

4.55 Tagesschau

ONE

**14.05 Tiefwasseraucher unterm
 Dach. Drama, A 2024 **15.30**
 Walking on Sunshine **16.20** De-
 tektiv Rockford **17.05** Rose
 n **18.40** Sturm der Liebe **20.15**
 Agatha Christie's Poirot. Auf
 doppelter Spur **21.45** ★★ Nord
 Nord Mord: Sievers und das
 Geisterhaus. Krimi, D 24 **23.15**
 Aktenzeichen XY ... ungelöst
0.45 XY gelöst. Doku-Reihe**

ZDF

5.30 MoMa 9.00 Xpress **9.05**
 Volle Kanne **10.30** Notruf Ha-
 fenkante ☐ **11.15** SOKO Wis-
 mar ☐ **12.00** heute **12.10** MiMa
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 (7/26) ☐ ☐

Krimiserie. Abpfiff
17.00 heute ☐

17.10 hallo deutschland ☐

18.00 SOKO Wismar
 (9/22) ☐ ☐ Krimi-
 serie. Böser Blick

18.54 Lotto am Mittwoch

19.00 heute / Wetter ☐

19.25 Die Lebensretter
 von Murnau –
 Einsatz am Limit ☐

Doku-Reihe
20.15 Aktenzeichen XY ...
ungelöst ☐ Schloss-
 besitzer überfallen /
 Raub mit Folgen /
 Mord an fünfjährigem
 Kind / Der XY-Preis

21.45 heute journal ☐

22.15 auslandsjournal ☐

23.00 sportstudio UEFA
 Champions League
 ☐ Ligaphase:
 5. Spieltag, Zsgf.

0.00 Markus Lanz ☐

0.45 heute journal update

1.00 Nie wieder Opfer:
 Der Kampf der
 Frauen weltweit ☐

1.45 Wenn Männer ihre
 Frauen töten ☐

2.30 Re:turn – Frauen
 schützen, Schwei-
 gen brechen ☐

3.15 auslandsjournal ☐

RTL

7.00 Punkt 7 **8.00** Punkt 8 **9.00**
 GZSZ **9.30** Unter uns **10.00** Ul-
 rich Wetzel – Das Strafgericht
11.00 Barbara Salesch – Das
 Strafgericht **12.00** Punkt 12

15.00 Barbara Salesch –
 Das Strafgericht

15.55 Ulrich Wetzel –
 Das Strafgericht

17.00 Der Blaulicht
 Report – Die
 neuen Einsätze

17.30 Unter uns Soap

Ein wilder Ritt

18.00 Explosiv –
 Das Magazin

18.30 Exclusiv –
 Das Star-Magazin

18.45 RTL Aktuell / Wetter

19.05 Alles was zählt

Soap. Schmerzhafte
 Entscheidung

19.40 GZSZ Soap. Perdu?

20.15 Die Stefan Raab

TIPP Show Stefan Raab

präsentiert eine
 unverwechselbare
 Mischung aus Humor,
 Scharfsinn und
 Entertainment.

21.30 stern TV

Aktuelle Studiogäste,
 spannende Hinter-
 gründe, bewegende
 Schicksale und fes-
 selnde Reportagen.

0.00 RTL Nachtjournal

0.45 CSI: Miami (2-5-
 6/24) Krimiserie. Um
 die Ecke / Eine Hand

tötet die andere / Ein
 Fluch geht um

3.05 CSI: Vegas Fürstin

der Schmerzen /
 Hirnlos in Las Vegas /
 So viele Verbrechen

12.45 Death in Paradise **14.30**
 The Rookie **15.50** Suits **18.35**

Duell der Gartenprofis (Wh.)

19.20 Bares für Rares (Wh.)

20.15 ★★ Wilsberg. Die Bie-
 lefeld-Verschwörung. Krimi-
 reihe, D 2012 **21.45** ★★ Nord

Nord Mord: Sievers und das

Geisterhaus. Krimi, D 24 **23.15**

Aktenzeichen XY ... ungelöst

0.25 Der Trödeltrupp

DOKU**19.25 KIKA****Anna und die wilden Tiere**

Anna (Foto) besucht zwei For-
 schende in Wien, die untersuchen,
 wie sich der Kli-
 mawandel auf den
 Siebenstädter auswirkt. Sie hat dabei
 jede Menge Fragen. **bis 19.50 Uhr**

MAGAZIN**Aktenzeichen XY ... ungelöst**

Ein prachtvolles
 Anwesen gerät in
 den Fokus Krimi-
 neller. Die Männer
 kundschaften den
 späteren Tat-
 ort aus. Die Sendung wird von Rudi
 Cerne (Foto) moderiert. **bis 21.45 Uhr**

20.15 ZDF**SAT.1**

5.30 SAT.1-Frühstückfernse-
 hen **10.00** Lebensretter haut-
 nah – Wenn jede Sekunde
 zählt **13.00** Auf Streife – Die
 Spezialisten **14.00** Auf Streife

15.00 Auf Streife – Die
 neuen Einsätze

16.00 Lebensretter haut-
 nah – Wenn jede
 Sekunde zählt **17.00**

Notruf ☐ Reihe

17.30 Regional-Magazin

18.00 LenBén hilft

19.00 Die Spreewald-
 klinik (105/126)

☐ Dramaserie

Eine unerwartete

Gelegenheit. Nico

und Radu wollen

Koschwitz mit dem

Zettel seiner Geliebten

überführen.

19.45 SAT.1 :newstime

20.15 The Taste ☐ ☐ Jury:

TIPP Tim Rau, Alexander

Herrmann, Elif Oskan,

Steffen Hessler, Sa-

rah Henke. Moderati-

on: Angelina Kirsch.

Sarah Henke fordert

von den Kandidaten

einen asiatischen

Löffel.

23.30 Best-of The Taste

Freche Früchte

0.30 Dream Kitchen

Doku. Ist Sascha dem

Druck gewachsen? /

Platz für Jolin der

Traum vom eigenen

Restaurant?

1.50 The Taste ☐

Moderation: Angelina

Kirsch (Wh.)

4.15 Best-of The Taste

Freche Früchte (Wh.)

KABEL 1

11.05 Navy CIS **12.00** Bull **13.00**

The Mentalist **13.55** Castle

15.45 :newstime **15.55** Trucker

Babes **16.55** Abenteuer Leben

täglich **17.55** Mein Lokal, Dein

Lokal **18.55** Achtung Kontrol-
 le! **20.15** ★★ Over the Top.

Actionfilm, USA 1987 **22.05**

★★ Lock Up – Überleben ist

alles. Actionfilm, USA 1989

0.15 ★★ Over the Top (Wh.)

19.50 logo! **20.00** KiKA Live

20.10 Durch die Wildnis

KI.KA

15.50 Klinicus **16.15** Power Sis-
 ters **16.40** Garfield **17.05** Sim-
 salagrimm **17.30** Die Schlümpfe

18.05 Ein Fall für die

Erdmännchen **18.20** Team

Nuggets **18.35** Tilda Apfelpfern

18.50 Sandmännchen **19.00** Die

drei Musketiere **19.25** **TIPP**

Anna und die wilden Tiere

19.50 logo! **20.00** KiKA Live

20.10 Durch die Wildnis

SUPER RTL

16.05 SpongeBob **17.05** Voll zu

spät! **17.45** Unicorn Academy

18.05 Weihnachtsmann & Co.

19.05 Voll zu spät! **19.45**

Willkommen bei den echten

Louds **20.15** ★★ Verliebt in

meinen Weihnachtsschwarm.

Romanze **22.00** ★★ Eine Kö-
 nigin zu Weihnachten.

Romanze **23.45** ★★ Der Weih-
 nachtswunsch des Jahres

SHOW

20.15 RTL

Die Stefan Raab Show

Mit einer Mischung aus Humor, Scharfsinn und Entertainment präsentiert Stefan Raab (Foto) spannende Geschichten und überraschende Perspektiven. **bis 21.30 Uhr**



9.10 Dahoam is Dahoam **10.10**
Nashorn, Zebra & Co. **11.00** Leopar & Co. **11.50** Wildes Deutschland **12.35** Gefragt-Gejagt **13.20** Quizduell - Olymp

14.10 Tierärztin Dr. Mertens Tierärztserie
15.00 Landfrauenküche
15.30 Schnittgut U.a.: Gartentipps: Ideen für Adventsgestecke / Gestecke / Taubnesseln

16.00 BR24**16.15 Wir in Bayern****17.30 Regional****18.00 Abendschau****18.30 BR24****19.00 Stationen**

19.30 Dahoam is Dahoam (3653) **20.00** Ein langes halbes Jahr

20.00 Tagesschau

20.15 Münchner Runde **21.15 Kontrovers**

21.45 BR24

22.00 Morgen bin ich tot - Gewalt gegen Frauen

22.45 The Bibi Files - Die Akte Netanjahu **Dokufilm, USA 2024**

0.15 kinokino**16.00 rbb24** **16.15 IAF** - Die jungen Ärzte**17.05 Panda & Co.****17.53 Sandmännchen****18.00 DER TAG** **19.27** rbb wetter**19.30 Regional-Magazine****20.00 Tagesschau****20.15 Der Ostbahnhof** - Tor zum Osten**21.00 Adlershof****21.45 rbb24****22.00 Wehrlos** ausgeliefert.
Doku **22.30 Spielerinnen. Dokufilm**, D 25 **0.00** Super.Markt**EUROSPORT** **14.55 LIVE** Skispringen: Weltcup**16.55 Ski alpin: Weltcup****18.00 NYC-Marathon****19.00 Springreiten: Weltcup****20.00 Skispringen: Weltcup****23.30 Skispringen****SAT.1 GOLD** **15.20** Mord ist ihr Hobby**17.05** Hart aber herzlich**18.05 Cold Case** **18.55 K 11.20****20.15 Navy CIS: New Orleans****22.05 East New York****23.00 Cold Case****23.50 Navy CIS: New Orleans**

TIPP DES TAGES

20.15 DAS ERSTE

Die Füchsin – Rachespiel

Nach dem Mord an einem Mann sollen Anne Fuchs (Lina Wendel, r.) und Youssef El Kilali (Karim Cherif, l.) eigentlich eine aus Saudi-Arabien geflohene Lehrerin beschützen. Doch die Frau ist aus ihrem Versteck verschwunden und wird nun selbst zur Hauptverdächtigen. Anne und Youssef finden in der Nähe des Tatorts bisher unentdeckte Spuren. **bis 21.45 Uhr**



DAS ERSTE



- 5.30 MoMa 9.00 Tagesschau 9.05 Hubert ohne Staller **9.50** WaPo Bodensee **10.40** Tages. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.10** MiMa **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Brisant **17.00** Tagesschau **17.10** Gefragt – Gejagt **18.00** Wer weiß denn sowas? Show **18.50** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte (18/42) **19.45** Wissen vor acht – Mensch **19.50** Wetter vor acht **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau **20.15** ★★ Die Füchsin – Rachespiel **NEU** Krimi, D 2025, mit Lina Wendel, Karim Cherif, Kotbong Yang

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

ZDF



- 5.30** MoMa 9.00 heute Xpress **9.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** MiMa **14.00** heute – in Dtl. **14.15** Die Küchen Schlacht Mit Cornelia Poletto **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **Trödel-Show.** Moderation: Horst Lichter **16.00** heute: in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops (8/26) **Gefährliche Affären** **17.00** heute **Nachrichten** **17.10** hallo deutschland **18.00** SOKO Stuttgart (9/20) **Krimi-serie.** Rosenkrieg **19.00** heute / Wetter **19.25** Notruf Hafenkante (8/22) **Toxisch**

20.15 Die Bergretter (5/7)

- TIPP** Abenteuerserie Gespenster. Mit Sebastian Ströbel, Luise Bähr, Markus Brandl **21.45** heute journal **22.15** maybrit illner **Diskussion** **23.15** Markus Lanz **Talk** **0.30** heute journal update **0.45** ★★ Weihnachtspäckchen ... haben alle zu tragen **Komödie,** D 2023, mit Yann Mbiene **2.15** ★★ Ein Regenbogen zu Weihnachten **Liebesfilm,** D 23, mit Maximilian Brückner, Jasmin Gerat **3.45** SOKO Stuttgart **Rosenkrieg (Wh.)** **4.30** hallo deutschland **20.15** RTL Aktuell Spezial Spezialsendungen zu aktuellen News-Ereignissen. **20.35** Fußball: Europa League Go Ahead Eagles Deventer – VfB Stuttgart. Zum zweiten Mal in Folge treffen die Stuttgarter auf einen Vertreter der Eredivisie. **0.00** RTL Nachtjournal **0.33** Das Wetter **0.35** CSI: Miami (7/9/24) **Krimiserie.** Benzin im Blut / Wer hat Natalias Schwester? / Miami in Gefahr **3.05** CSI: Vegas **Krimiserie** Geteiltes Leid **3.50** CSI: Den Tätern auf der Spur **Krimiserie**

ZDF NEO



- 15.35** Walking on Sunshine **16.20** Detektiv Rockford **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** ★★ Monsieur Claude und sein großes Fest. Komödie, F/B 2021 **21.45** Vorstadtweiber **23.20** ★★★ Maudie. Biografie, CDN/IRL 2016 **1.10** ★★ Kanzlei Liebling Kreuzberg – Bewährungsprobe. Krimi, D 2025 (Wh.)

RTL



- 6.00** Punkt 6 **7.00** Punkt 7 **7.30** Punkt 8 **9.00** GZSZ **9.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel – Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch **12.00** Punkt 12. Magazin **15.00** Barbara Salesch – Das Strafgericht **15.55** Ulrich Wetzel – Das Strafgericht **17.00** Der Blaulicht Report – Die neuen Einsätze Doku-Sop **17.30** Unter uns Soap Date oder Desaster **18.00** Explosiv Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL Aktuell **19.03** Wetter / Klima **19.05** Alles was zählt Soap. Spiel, Satz, abserviert! **19.40** GZSZ Soap. Vereint **20.15** Das 1% Quiz – **TIPP** Wie clever ist Deutschland? **Gast:** Jeannine Michaelsen, Ralph Caspers **21.45** heute journal **22.15** maybrit illner **Diskussion** **23.15** Markus Lanz **Talk** **0.30** heute journal update **0.45** ★★ Weihnachtspäckchen ... haben alle zu tragen **Komödie,** D 2023, mit Yann Mbiene **2.15** ★★ Ein Regenbogen zu Weihnachten **Liebesfilm,** D 23, mit Maximilian Brückner, Jasmin Gerat **3.45** SOKO Stuttgart **Rosenkrieg (Wh.)** **4.30** hallo deutschland **20.15** RTL Aktuell Spezial Spezialsendungen zu aktuellen News-Ereignissen. **20.35** Fußball: Europa League Go Ahead Eagles Deventer – VfB Stuttgart. Zum zweiten Mal in Folge treffen die Stuttgarter auf einen Vertreter der Eredivisie. **0.00** RTL Nachtjournal **0.33** Das Wetter **0.35** CSI: Miami (7/9/24) **Krimiserie.** Benzin im Blut / Wer hat Natalias Schwester? / Miami in Gefahr **3.05** CSI: Vegas **Krimiserie** Geteiltes Leid **3.50** CSI: Den Tätern auf der Spur **Krimiserie**

RTL ZWEI



- 12.55** Hartz und herzlich – Rostock **15.00** Duell der Gartenprofis (Wh.) **19.20** Bares für Rares (Wh.) **20.15** The Rookie. Feuergefecht / Auf der Flucht **21.35** heute-show **22.10** heute-show **22.45** ZDF Magazin Royale. Talkshow **23.15** Maithink X – Die Show **23.45** Neo Ragazzi. Talkshow **0.25** Alex Rider. Actionserie (bis 5.20) **15.10** The Rookie **15.50** Suits **17.15** Suits **18.35** Duell der Gartenprofis (Wh.) **19.20** Bares für Rares (Wh.) **20.15** The Rookie. Feuergefecht / Auf der Flucht **21.35** heute-show **22.10** heute-show **22.45** ZDF Magazin Royale. Talkshow **23.15** Maithink X – Die Show **23.45** Neo Ragazzi. Talkshow **0.25** Alex Rider. Actionserie (bis 5.20) **15.55** Trucker Babes **16.15** Power Sisters **16.40** Garfield **17.05** Simsalabim **17.30** Die Schlämperfe **18.05** Ein Fall für die Erdmännchen **18.20** Team Nuggets **18.35** Tilda Apfelkern **18.50** Sandmann **19.00** Die drei Musketiere – Eine für alle, alle für Eine **19.25** **TIPP** Löwenzahn **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Elefant, Tiger & Kids **15.55** Klinicus **16.15** Power Sisters **16.40** Garfield **17.05** Simsalabim **17.30** Die Schlämperfe **18.05** Ein Fall für die Erdmännchen **18.20** Team Nuggets **18.35** Tilda Apfelkern **18.50** Sandmann **19.00** Die drei Musketiere – Eine für alle, alle für Eine **19.25** **TIPP** Löwenzahn **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Elefant, Tiger & Kids

DOKU

Löwenzahn

Zum Geburtstag wünscht sich Fritz Fuchs' (Guido Hammesfahr, Foto) Oma ein Essen auf dem Dach des Bauwagens. Doch die Stuhltreppe wurde zerstört. **bis 19.50 Uhr**

19.25 KIKA



ABENTEUERSERIE Die Bergretter (5/7)

Nachdem Markus (Sebastian Ströbel, Foto) seinen Freund und dessen Braut vor einem Steinschlag gerettet hat, stoßen sie in einer Hütte auf ein Geheimnis. **bis 21.45 Uhr**

20.15 ZDF



VOX



- 6.05** CSI: NY (Wh.) **7.00** CSI: NY **7.55** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.35** vox – nachrichten **9.40** CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami **15.00** Shopping Queen Gruppe Dortmund: Tag 4 / Hannah **16.00** Das Duell – Zwischen Tüll und Tränen Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen Doku-Soap **18.00** First Dates Michael sucht die große Liebe und teilt sein Herz mit seinem Thai-Kater. **19.00** Das perfekte Dinner U.a.: Tag 4: Lilli, Bonn / Motto: Zwischen Gisch und Geweih

20.15 ★★ James Bond

- 007:** Die Welt ist nicht genug Agentenfilm, GB/USA/E 1999, mit Pierce Brosnan, Sophie Marceau, Robert Carlyle; Regie: Michael Apted

- 22.55** ★★ Demolition Man Actionfilm, USA 1993, mit Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock; Regie: Marco Brambilla

1.10 vox nachrichten

- 1.30** Medical Detectives Doku-Reihe. Mord ist nicht genug / Wahn und Willkür / Kurzer Prozess / Jäger und Gejagte / Nachricht aus dem Jenseits

SUPER RTL



- 16.05** SpongeBob **17.05** Voll zu spät! **17.45** Unicorn Academy **18.05** Weihnachtsmann & Co. KG **19.05** Voll zu spät! **19.45** Bei den echten Louds **20.15** ★★ Weihnachten auf der Alpakafarm. Romanze **22.00** ★★ Designing Christmas – Renovierung mit Herzschlägen. **23.45** ★★ Drei Weihnachtsmänner und ein Baby (bis 1.30)

KABEL 1



- 15.55** Trucker Babes **16.15** Power Sisters **16.40** Garfield **17.05** Simsalabim **17.30** Die Schlämperfe **18.05** Ein Fall für die Erdmännchen **18.20** Team Nuggets **18.35** Tilda Apfelkern **18.50** Sandmann **19.00** Die drei Musketiere – Eine für alle, alle für Eine **19.25** **TIPP** Löwenzahn **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Elefant, Tiger & Kids

KI.KA



- 15.50** Klinicus **16.15** Power Sisters **16.40** Garfield **17.05** Simsalabim **17.30** Die Schlämperfe **18.05** Ein Fall für die Erdmännchen **18.20** Team Nuggets **18.35** Tilda Apfelkern **18.50** Sandmann **19.00** Die drei Musketiere – Eine für alle, alle für Eine **19.25** **TIPP** Löwenzahn **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Elefant, Tiger & Kids



Schwarzwald Kurgarten-Hotel in Wolfach



Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen ✓ **Halbpension**
- ✓ 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- ✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad und Sauna
- ✓ WLAN ✓ Informationen über die Region
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

Termine & Preise in €/Person im DZ/EZ

Saison	Anreise	täglich				
		Nächte	2	3	5	7
17.11.-20.12.25		129	189	318	419	
02.01.-31.03.26, 15.10.-20.12.26		139	199	319	429	
01.04.-30.04.26, 01.10.-14.10.26		149	209	333	439	
01.05.-30.09.26		179	259	419	529	

Kein Einzelzimmerzuschlag! Kurtaxe: ca. 1,70 € pro Person/Nacht

3 Tage • Halbpension

ab € **129,-** p.P.

Reise-Code:
kuwo



Bayerischer Wald Waldhotel Seebachsleife in Bayerisch Eisenstein

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/4/7 Übernachtungen
- ✓ **Halbpension Plus**
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ **Wellnessbereich** mit Hallenbad und Sauna
- ✓ 1 x Hydrojet-Wassermassage pro Zimmer ✓ WLAN
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

Termine & Preise in €/Person im DZ

Saison	Anreise	täglich			
		Nächte	3	4	7
17.11.-18.12.25		139	179	299	
01.03.-30.04.26, 01.12.-18.12.26		149	189	299	
02.01.-28.02.26, 01.06.-31.08.26, 01.11.-30.11.26		159	199	319	
01.05.-31.05.26, 01.09.-31.10.26		169	219	349	

Einzelzimmerzuschlag: 12 €/Nacht
Kurtaxe: ca. 2,70 € pro Person/Nacht

4 Tage • Halbpension Plus

ab € **139,-** p.P.

Reise-Code:
baye



10 % Last-Minute-Special:
im Reisezeitraum 17.11. - 15.12.25 (letzte Abreise)



Nähe zum
Hausberg
Großer Arber



Jetzt **BLACK DEALS**
sichern und

20 % SPAREN!
Im Buchungszeitraum 28.11. - 01.12.25



Alle
BLACK DEAL-Angebote
finden Sie **hier**



Beratung & Buchung unter **0261-293519621** Mo.-Fr. 8-19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10-19 Uhr

Online buchen auf **ReisenAKTUELL.COM** und in Ihrem Reisebüro

ReisenAKTUELL.COM
EHRLICH GÜNSTIG VERREISEN!

500 Euro zu gewinnen!

anrufen **01378 / 900 303** *SMS an **99699****

mit prisma503 + Lösung + Name + Adresse

Lösen Sie das *prisma*-Rätsel und teilen Sie uns das Lösungswort per Telefon oder SMS (prisma503 + Lösung + Name + Adresse) bis zum 28.11.2025 mit.

* 0,50 Euro/Anruf ** 0,50 Euro/SMS



Ehre-bietung, Achtung	▼	Stier-kämpfer	Figur in „Zi-geuner-liebe“	alträm. Heeres-einheit	▼	Trink-bares	Nadelbaum	britischer Popstar (Sir ... John)
gesell-schaftl. Umgangs-formen	►	▼	▼			▼	4	▼
römi-scher Sonnen-gott	6			wunder-tätige Schale (Sage)	►			
Mund-vorrat, Ver-pflegung	►	2			5			
nieder-länd.: eins	►			fries. männl. Vorname	►			
Gefühle ver-letzen	►	1	1			3		
engl.: zu, nach	1	2	3	4	5	6		
	s0907-47							

prisma verlost unter den richtigen Anrufern/SMS einmal 500 Euro. Einsendeschluss ist der 28.11.2025.

Teilnahmebedingungen finden Sie auf <https://www.prisma.de/teilnahmebedingungen>.

Lösung ab 29.11.2025 auf www.prisma.de/loesung.

75 Euro zu gewinnen!

Lösen Sie das Sudoku-Rätsel und teilen Sie uns die Gewinnziffern per Telefon oder SMS (prismaMU Gewinnziffer Name Adresse) bis zum 28.11.2025 mit. Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3 x 3-Quadrat alle Zahlen von 1 bis 9 nur jeweils einmal vorkommen.

		5	6	I		2	1	
		7	1					
		8		2		7	6	
5				9				
9	3			4		1	8	
		II	3					5
8	5		2		1			
				4	5			
1	2	III		3	6			

prisma verlost unter den richtigen Anrufern/SMS einmal 75 Euro.
Einsendeschluss ist der 28.11.2025. Teilnahmebedingungen finden Sie
auf <https://www.prisma.de/teilnahmebedingungen>.
Lösung ab 29.11.2025 auf www.prisma.de/loesung. Lösungen aus
Heft 45/2025: 75 Euro/784; 500 Euro/Ziegel.

**Sudoku
mittel
75 Euro**

Gewinnziffern



anrufen **01378 / 900 301***

SMS an **99699**** mit prismaMU +
Gewinnziffern + Name + Adresse

* 0,50€/Anruf ** 0,50 Euro/SMS

Lifta 

Damit Zuhause
Zuhause bleibt.

Neu:
Hauslifte
von Lifta



Rufen Sie uns gebührenfrei an, auch samstags und sonntags.

0800 20 33 159

**Unsere Liftvielfalt für den
wichtigsten Ort der Welt.**

www.lifta.de

Sehenswertes im Stream

prisma zeigt's euch. Jede Woche neue Highlights!

von Sarah Hegemann



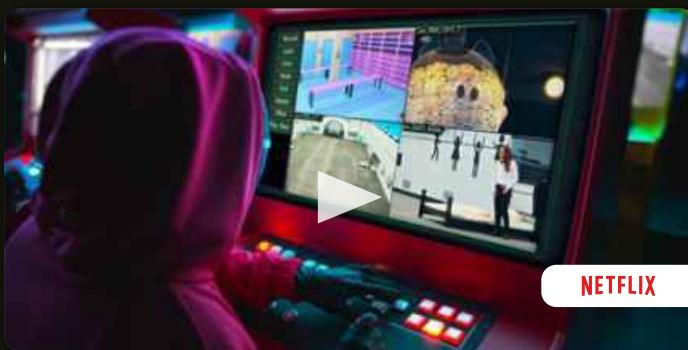
MAXTON HALL

Amazon Prime liefert endlich die von den Fans lang ersehnte Fortsetzung von „Maxton Hall“ nach der Buchvorlage von Mona Kasten. Die zweite Staffel umfasst insgesamt sechs Episoden, die sukzessive immer freitags veröffentlicht werden und ab dem 28. November alle verfügbar sind. Die Fortsetzung der Liebesgeschichte von Ruby Bell (Harriet Herbig-Matten, Foto) und dem privilegierten James Beaufort (Damian Hardung, Foto) verspricht erneut jede Menge Drama und Herzschmerz. Denn James muss den Tod seiner Mutter verkraften und braucht dafür Abstand von Ruby.



PAW PATROL

Es ist Zeit für neue Einsätze der beliebten Paw Patrol in Adventure Bay. In der zwölften Staffel der erfolgreichen Kinder-Animations-Serie lösen die heldenhaften Welpen der Paw Patrol mit ihrem Anführer Ryder erneut spannende Fälle und unternehmen spektakuläre Rettungsaktionen. In den mehr als 20 neuen Folgen helfen die Hunde etwa bei einem Konzert des Popstars Frieda Funkel und bei einem Fahrradrennen weiter. Die kleinen Zuschauer lernen wertvolle Lektionen über das Lösen von Problemen sowie die Bedeutung von Teamgeist und Zusammenhalt.



SQUID GAME – THE CHALLENGE

Seit der Ausstrahlung der ersten Staffel von „Squid Game“ im Jahr 2021 zieht die dystopische Welt ein Millionenpublikum rund um den Globus in den Bann. Die südkoreanische Serie brach nicht nur Streaming-Rekorde, sondern sorgte auch mit den ikonischen roten Anzügen der Aufseher und den scheinbar harmlosen Kinderspielen, bei denen es letztendlich um Leben und Tod geht, für Furore. In der zweiten Staffel der Spiel-Show „Squid Game – The Challenge“ treten erneut 456 Teilnehmende gegeneinander an und kämpfen um ein Preisgeld in Höhe von 4,56 Millionen US-Dollar. Die Spielewelt aus der Originalserie wird dabei nachgestellt, selbstredend aber ohne den Gewaltaspekt.



ANNE RICE'S TALAMASCA: THE SECRET ORDER

Die neue Mystery-Horrorserie, die auf dem berühmten Roman „Chronik der Vampire“ von Bestseller-Autorin Anne Rice basiert, umfasst sechs Episoden und dreht sich um eine geheimnisvolle Gesellschaft namens Talamasca. Der Geheimbund hat sich die Beobachtung, Verfolgung und Eindämmung übernatürlicher Wesen wie Hexen, Vampire und anderer Kreaturen zur Aufgabe gemacht. Guy Anatole (Nicholas Denton, Foto) steht kurz vor seinem Abschluss an der juristischen Fakultät, als er von einem Vertreter der Talamasca angesprochen wird. Als er erfährt, dass die Organisation ihn schon seit seiner Kindheit verfolgt, stürzt er sich kopfüber in eine Welt voller Geheimagenten und unsterblicher Wesen.



SCAN MICH!

Noch mehr
Streaming-
Highlights

www.prisma.de/streaming

HIER KLICKEN!



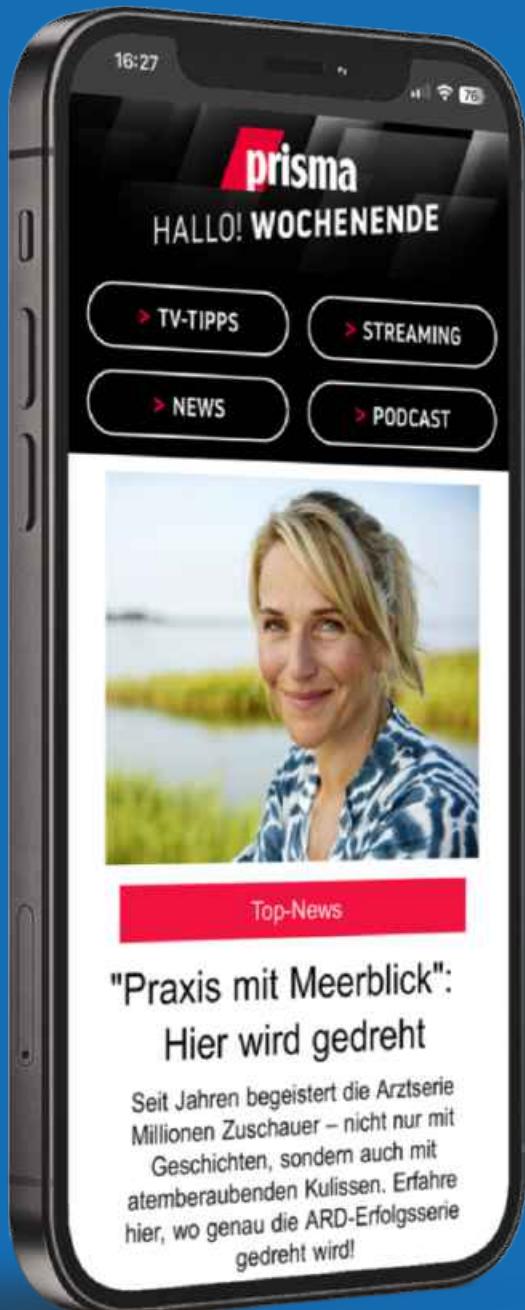
Wir wissen nicht wie dein Ex tickt

**aber wir kennen
die spannendsten
Psychothriller.**

Jetzt klicken und deinen perfekten Film- oder
Serien-Match finden! 

prisma

HALLO! WOCHENENDE: DER PRISMA-NEWSLETTER



**Damit fängt dein Wochenende
gleich noch besser an:**

Jeden Freitag verschicken wir unseren Newsletter **HALLO! WOCHENENDE** per E-Mail.

Mit interessanten Star-Geschichten, leckeren Rezepten und ausgewählten TV- und Streaming-Tipps fürs Wochenende – alles aufbereitet von unserer prisma-Redaktion. Außerdem verlosen wir jede Woche einen exklusiven Preis.

**Jede Woche
exklusive Preise
gewinnen!**

Mit einem Klick anmelden!



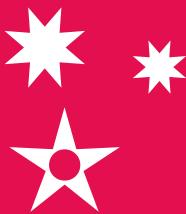
0,- €
Versand-
kosten

TOLLE *

GESCHENKIDEEN FÜR WEIHNACHTEN!

prisma
Shopping

Anzeige



RETRO-PLATTENSPIELER MIT UKW-STEREO-RADIO

Stilvoller Radio-Plattenspieler im Retro-Design der 70er Jahre mit edlem Holzgehäuse und transparentem Deckel

- Plattenspieler 33/45/78 UpM
- 3,5 mm Kopfhöreranschluss
- RCA (Cinch) Audio Ausgang
- Eingebaute Stereo-Lautsprecher
- Single/LP Adapter (inkl.)

79,95 €



**65
Teile**



3D-HOLZPUZZLE, SOFORTBILDKAMERA BAUSATZ

inkl. Fujifilm Instax (für 10 Aufnahmen)

Aus 65 Bauteilen wird eine Sofortbildkamera - und was für eine! Kein Firlefanz, nichts Digitales, kein Schnickschnack. Ein echtes Stück Handwerkskunst. Komplett-Set inkl. Schraubenzieher
Maße: ca. 20 x 14 x 10 cm

149,- €



**180
Teile**

3D-HOLZPUZZLE, GLOBUS, BELEUCHTET

Nicht nur ein klassisch raffinierter Globus, sondern auch ein praktisches Nachtlicht mit einem warmen Lichtschein dank stromsparender LEDs.

- Hochpräzise Teile durch CO2-Laserschneidetechnologie.
- Drehen und Wenden in sämtliche Richtungen.
- Kein Werkzeug & Kleber nötig.
Maße: 16,7 x 20,3 x 29,3 cm

49,95 €

Weitere Geschenkideen finden Sie unter:

WWW.PRISMA-SHOPPING.DE

oder ☎ 0911 65 67 78 40

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.prisma-shopping.de/geschenkideen/

TIPP DES TAGES

20.15 DAS ERSTE

Kanzlei Liebling Kreuzberg ...

In der Kanzlei Liebling kämpft Anwältin Lisa (Luise von Finckh, Foto) für eine verschuldete Witwe und deckt mit einem unorthodoxen Coup den Betrug eines Bankberaters auf. Während es zwischen ihr und einem Kollegen knistert, hilft ihre Kollegin Talia einer Freundin, deren Tanzschule nach dem Unfall eines Schülers durch Behördenwillkür bedroht wird. **bis 21.45 Uhr** ★★

**DAS ERSTE**

5.30 MoMa **9.00** Tagesschau **9.05** Hubert ohne Staller **9.50** WaPo Bodensee **10.40** Tagesschau. **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.10** MiMa **14.00** Sportschau **14.00** Lang-LIVE lauf / ca. 14.50 Ski alpin / ca. 15.05 Nordische Kombination / ca. 15.15 Nordische Kombination / ca. 15.45 Skeleton / ca. 16.05 Skispringen / ca. 16.35 Skeleton / ca. 16.40 Skispringen **17.15** Gefragt - Gejagt **18.00** Wer weiß denn sowas? Show **18.55** Quizduell-Olymp **19.45** Sportschau vor 8 **19.50** Wetter vor acht **19.55** Wirtschaft vor acht **20.00** Tagesschau **20.15** ★★ Kanzlei Liebling Kreuzberg - **NEU** Nachbarschaftshilfe **21.45** Tagesthemen **22.20** Morden im Norden (11/16) **23.10** Sportschau **23.55** ★★ Fast perfekte Weihnachten **23.55** Komödie, F 2023 **1.20** Tagesschau **1.25** ★★ Kanzlei Liebling Kreuzberg - Nachbarschaftshilfe **2.55** Tagesschau **3.00** Fast perfekte Weihnachten **3.00** Komödie, F 2023 (Wh.)

ZDF

5.30 MoMa **9.00** heute Xpress **9.05** Volle Kanne **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** MiMa **14.00** heute - in Dtl. **14.15** Die Küchenschlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute: in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops (9/26) **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **18.00** SOKO Wien (8/13) **18.30** Krimiserie Das Schweigen der Gartenzwerge **19.00** heute / Wetter **19.25** Bettys Diagnose (8/23) **19.40** GZSZ Soap. Das Apfel im Schafrock

RTL

6.00 Punkt 6 **7.00** Punkt 7 **8.00** Punkt 8 **9.00** GZSZ **9.30** Unter uns **10.00** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **11.00** Barbara Salesch **12.00** Punkt 12. Magazin **15.00** Barbara Salesch - Das Strafgericht **15.55** Ulrich Wetzel - Das Strafgericht **17.00** Der Blaulicht Report - Die neuen Einsätze Doku-Soap **17.30** Unter uns Soap **18.00** Explosiv Magazin **18.30** Exklusiv Magazin **18.45** RTL Aktuell **19.03** Das Wetter **19.04** RTL Wir helfen Kindern - Update **19.05** Alles was zählt Soap. Trost vom Ex **19.40** GZSZ Soap. Das schwarze Schaf

DRAMA**Lars is LoL**

Für Amanda (Lilly Winger Schmidt, Foto) kommt es einer Katastrophe gleich, als sie erfährt, dass sie Lars, den Mitschüler mit Down-Syndrom, begleiten soll. **bis 21.00 Uhr** ★★

19.30 KIKA**FRAUEN-FUSSBAL****Finale: Deutschland - Spanien**

Nations League. Erstmals seit 2022 steht die DFB-Auswahl wieder in einem Finale - und zwar gegen die Vizeeuropameisterinnen. Claudia Neumann (Foto) kommentiert. **bis 22.40**

**VOX**

6.05 CSI: NY (Wh.) **7.00** CSI: NY **7.55** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.35** vox :nachrichten **9.40** CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami. Serie **15.00** Shopping Queen Gruppe Dortmund: Tag 5 / Saeedeh **16.00** Das Duell - Zwischen Tüll und Tränen Doku-Soap **17.00** Zwischen Tüll und Tränen Doku-Soap **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner U.a.: Tag 5: Magdalena, Bonn / Motto: Eine kleine Reise durch meine Welt / Vorspeise: Polnische Tapas - Bigos im Brötchen

SAT.1

5.30 SAT.1-Frühstückfernsehen **10.00** Lebensretter hauthnah - Wenn jede Sekunde zählt **13.00** Auf Streife - Die Spezialisten **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife - Die neuen Einsätze **16.00** Lebensretter hauthnah - Wenn jede Sekunde zählt **17.00** Notruf **17.30** Regional-Magazin **18.00** LenBben hilft **19.00** Die Spreewaldklinik (107/126) **19.45** SAT.1 :newstime

PRO 7

9.40 Two and a Half Men **11.05** Young Sheldon **11.30** The Big Bang Theory **12.50** How I Met Your Mother **13.15** The Middle **13.45** Two and a Half Men **15.05** Young Sheldon (2/22) **17.00** Comedyserie. Die Bettneräserin und die wilde Mary **15.35** The Big Bang Theory (22-24/24) **18.00** Professor Proton / Würfeln und küssen / Wie ein Wasserfall **17.00** taff Magazin **18.00** Pro7 :newstime **18.10** Die Simpsons (19-20/22) **19.05** Galileo Magazin

20.15 House of the Dragon (3/8) Die brennende Mühle / Der rote und der goldene Drache. Gelingt es Rhaenyra und Alicent, eine Ausweitung des Krieges zu verhindern? **22.40** ★★ Split **22.45** Horrorthriller, USA/J 2016, mit James McAvoy, Anya Taylor-Joy, Betty Buckley **0.55** House of the Dragon (3-4/8) Fantasyserie **3.05** Pro7 :newstime **3.10** Deutschlands dümmer Promi **3.30** Show. Mitwirkende: Alessia Herren, Mario Basler, Calvin Klein, Manni Ludolf, Gülcanc Kamps

20.15 Daniela Katzenberger Doku-Soap Sophia Cordalis hat ihr erstes Model-Casting, um ihrem Traum, Model zu werden, näherzukommen.

21.10 Daniela Katzenberger Doku-Soap Daniela Katzenberger tritt in der Aerobic-Klasse der Bodybuilding-WM an.

22.15 ★★ James Bond 007: Der Morgen stirbt nie Agentenfilm, GB/USA/E 1997, mit Pierce Brosnan, Jonathan Pryce, Michelle Yeoh

0.45 vox :nachrichten **1.05** Medical Detectives Doku-Reihe. (bis 5.00)

15.35 Woozle Goozle **16.05** SpongeBob **17.05** Voll zu spät! **17.45** Unicorn Academy **18.05** Weihnachtsmann & Co. KG

19.05 Voll zu spät! **19.45** Bei den echten Louds **20.10** TOGGO Touchdown **20.15** ★★ The Christmas Retreat **22.00** ★ Weihnachten auf der Alpaka-farm **23.45** ★★ Verliebt in meinen Weihnachtsschwarz

20.15 Ninja Warrior**TIPP** many **20.15** Teamfights

(3/3). Coaches: Nico Santos, Shirin David, Smudo, Michael Beck, Rea Garvey. Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj. Welche Talente ergattern in den Teamfights einen Hot Seat? **23.20** The Voice: **TIPP** Comeback Stage Coach: Calum Scott **23.50** The Floor **21.00** Kandidaten treten auf einem riesigen LED-Boden im Quiz gegeneinander an. **1.55** The Voice of Germany **1.55** (Wh.) **4.20** The Voice: Comeback Stage (Wh.) aus dem Drucker

RTL ZWEI

15.00 Hartz Rot Gold **16.00** News **16.05** Hartz und herzlich - Benz-Baracken **17.05** Hartz Rot Gold **18.05** Hartz und herzlich - Tag für Tag Benz-Baracken **19.05** Berlin - Tag & Nacht **20.15** ★★ Hangover. Komödie, USA/D 2009 **22.25** ★★ Predator 2. Action, USA 1990 **0.30** ★★ Coma. Sci-Fi, RUS/USA 2019

KABEL 1

13.55 Castle **15.45** news **15.55** Trucker Babes **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Mord unter Palmen. Doku-Reihe **22.20** Joe Bausch - Meine härtesten Fälle. Doku-Reihe. Silvio S. / Dr. Porno **23.15** Perspektiven des Todes. Doku-Soap **1.15** news

KI.KA

15.50 Klinicus **16.15** Power Siseters **16.40** Garfield **17.05** Tashi **17.30** Die Schlümpfe **18.05** Ein Fall für die Erdmännchen **18.20** Team Nuggets **18.35** **NEU** Sam & Julia im Mäusehaus **18.50** Sandmännchen **19.00** Die drei Musketiere **19.25** logo! **19.30** **TIPP** **NEU** ★★ Lars is LoL. Drama, N 23, mit Lilly Winger Schmidt

SUPER RTL SUPER RTL

15.35 Woozle Goozle **16.05** SpongeBob **17.05** Voll zu spät! **17.45** Unicorn Academy **18.05** Weihnachtsmann & Co. KG **19.05** Voll zu spät! **19.45** Bei den echten Louds **20.10** TOGGO Touchdown **20.15** ★★ The Christmas Retreat **22.00** ★ Weihnachten auf der Alpaka-farm **23.45** ★★ Verliebt in meinen Weihnachtsschwarz

SHOW

20.15 RTL

Ninja Warrior Germany

Im zweiten Halbfinales trennt sich endgültig die Spreu vom Weizen – Frank Buschmann (Foto), Jan Köppen und Laura Wontorra fieben kurz vor dem Finale mit. **bis 23.15 Uhr**

SHOW

20.15 SAT.1

The Voice of Germany

Die Kandidaten von Rea Garvey, Nico Santos, Shirin David (Foto) sowie Michi und Smudo kämpfen in der letzten Runde der Teamfights um den Hotseat. **bis 23.20 Uhr**

DOKU

23.15 RTL

Cirque du Soleil: Alizé

Der Cirque du Soleil (Foto) bringt seine erste feste Residenzshow nach Europa mit einer Weltpremiere im Theater am Potsdamer Platz in Berlin. **bis 00.00 Uhr**

SHOW

23.20 SAT.1

The Voice: Comeback Stage

Kandidaten, für die in den Auditions niemand gebuzzert hat und bereits ausgeschiedene Kandidaten erhalten dank Calum Scott (Foto) eine zweite Chance. **bis 23.50 Uhr**

BR

9.10 Dahoam is Dahoam **10.10** Sturm der Liebe **11.00** Leopard & Co. **11.50** Die Murmeltiere von Kasachstan **12.35** Gefragt – Gejagt **13.20** Quizduell – Olymp **14.10** Tierärztin Dr. Mertens Alles auf Sieg

15.00 Landfrauenküche **15.30** Schnittgut Beim Profi überwintern / Adventsbasteln

16.00 BR24 Nachrichten**16.15** Wir in Bayern**17.30** Eröffnung des**LIVE** Nürnberger Christkindlesmarktes **2025** Bericht**18.30** BR24 Nachrichten**19.00** Unser Land**19.30** Weihnachtszauber**NEU** mit Marcus Fahn

Magie der Märkte

20.00 Tagesschau**20.15** Watzmann ermittelt (1-2/8) **21.15** Martha Hari / Fremde Heimat**21.50** BR24 Nachrichten**22.05** Drei. Zwo. Eins.

Michl Müller

22.50 ★★ Der Mann, den sie Pferd nannten **23.00** Western, USA/MEX**0.40** ★★ The Green Knight **23.30** Fantasyfilm**RBB**

16.15 In aller Fr. – Die jungen Ärzte **17.05** Panda & Co. **17.53** Sandmann **18.00** DER TAG **19.30** Regional-Magazine **20.00** Tagess. **20.15** Dinge, warum wir den Friedrichshain lieben **21.45** rbb24 **22.00** Die 30 schönsten Hits der 90er **23.30** Der Musiktalk mit Anja Caspary **0.00** ★★★ Match Point. Drama, GB/IRL/LUX 2005

EUROSPORT **15.45** **LIVE** Skispringen: WM **17.15** Ski alpin: WM **19.30** Skispringen: WM **20.45** **LIVE** Ski alpin: Riesenslalom Herren **23.00** Langlauf: WM **0.00** Skispringen: WM**SAT.1 GOLD** **15.20** Mord ist ihr Hobby **17.05** Hart aber Herzlich **18.05** Cold Case **18.55** K 11 **20.15** K 11 – Die neuen Fälle **21.45** Auf Streife **23.40** K 11 **0.50** Lenßen & Partner**SWR**

10.40 Sturm der Liebe **11.30** aktiv und gesund **12.00** ARD-Buffet **12.45** ★★ Utta Danella – Die Himmelsstürmer **13.20** Drama, D 2014

14.15 Eisenbahn-Romantik **15.00** Im Luxuszug von Neu-Delhi nach Jaipur **14.45** Meister des Alltags

15.15 Rateteam: Enie van de Meiklokjes, Bodo Bach, Alice Hoffmann, Christoph Sonntag

16.00 Gefragt – Gejagt**16.00** Aktuell**16.04** Wetter**16.05** Kaffee oder Tee**18.00** Aktuell**18.15** Landesschau**19.30** Aktuell**20.00** Tagesschau**20.15** Weihnachtsmarkt **LIVE** live – Magische Adventszeit **21.00** Dokumentarfilm, D 2025
21.45 Aktuell**22.00** Nachtcafé

Wenn Kinder Täter werden

23.30 Krause kommt!**0.20** ★★★ Silberdisteln

Krimikomödie, D 1998 (bis 1.50)

HR

9.30 Rote Rosen **10.20** Sturm der Liebe **11.10** ★★ Eltern allein zu Hause: Frau Busche **12.40** Hubert und Staller **13.30** Familie Dr. Kleist

14.20 WaPo Bodensee**15.10** Quizduell – Olymp

Gäste: Christoph Maria Herbst, Janina Uhse. Moderation: Esther Sedlaczek

16.00 hallo hessen**16.45** hessenschau**17.00** hallo hessen**17.45** hessenschau**17.55** hessenschau Sport**18.00** Maintower – News & Boulevard**18.25** Brisant **19.00** Magazin**18.45** Die Ratgeber**19.15** alle wetter**19.30** hessenschau**20.00** Tagesschau**20.15** Japan – Kommt auf die Bucket List **21.00** Hokkaido – Japans wilden Norden
21.45 hessenschau**22.00** NDR Talk Show

0.00 Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch **0.55** Auf den Spuren eines Giftmischers

0.55 Auf den Spuren eines Giftmischers**MDR**

9.45 WaPo Bodensee **10.35** Elefant & Co. **10.58** aktuell **11.00** In aller Fr. **12.30** ★★ Anna und ihr Untermieter: Aller Anfang ist schwer **13.58** aktuell

14.00 MDR um 2**14.25** Elefant, Tiger & Co.

Schöne neue Welt

15.15 Gefragt – Gejagt

Kandidaten: Nessi Danschke, Fabian Hezel, Margarethe Lorenz, Mirko Pohl.

Moderation: Alexander Bommes

16.00 MDR um 4**17.45** MDR aktuell**18.05** Wetter für 3**18.10** Brisant Classix**18.54** Sandmännchen**19.00** MDR Regional**19.30** MDR aktuell**19.50** Elefant, Tiger & Co.**20.15** Fußball: Regionalliga Nordost **21.00** Hokkaido – Japans wilden Norden
21.45 hessenschau**22.00** NDR Talk Show**0.00** Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch**0.55** Auf den Spuren eines Giftmischers**0.30** WaPo Elbe (1-2/8)**0.55** Krimisserie**3 SAT****9.00** ZIB **9.05** Kulturzeit **9.45** nano **10.30** Rundschau **11.15** Reportage Special **11.50** Sehen statt Hören **12.20** Leben mit Down-Syndrom **12.50** Gewalt erlebt
13.20 Paris – Im Glanz der Geschichte
13.50 Zeitreise Heimat
14.00 ★★ Robin und Marian

Abenteuerfilm, USA 1976,

mit Sean Connery,

Audrey Hepburn,

Robert Shaw; Regie:

Richard Lester

15.45 Tolkien: Die wahre

Geschichte der

Ringe

○○ Doku

17.20 Die Bienenflüsterer**17.50** Der Ozello – Eine

Katze in Not

Doku

18.35 San Diego – Amerikas wilde Oase**19.20** Arte Journal**19.40** Re: Was Europa be-wegt Report-Reihe**ARTE****10.25** Island – von strickenen Männern und Pullovern **11.25** Re: Was Europa bewegt **11.55** Zu Tisch mit Lucie – Kitchen Hacks **12.25** Stadt Land Kunst
14.00 ★★ Robin und

Marian

Abenteuer-

film, USA 1976,

mit Sean Connery,

Audrey Hepburn,

Robert Shaw; Regie:

Richard Lester

15.45 Tolkien: Die wahre

Geschichte der

Ringe

○○ Doku

17.20 Die Bienenflüsterer**17.50** Der Ozello – Eine

Katze in Not

Doku

18.35 San Diego – Amerikas wilde Oase**19.20** Arte Journal**19.40** Re: Was Europa be-wegt Report-Reihe**PHOENIX****16.00** maybrit illner **17.15** Aktuelle Reportage **17.30** der tag **18.00** Aktuelle Reportage **18.30** Dokumentation **20.00** Tagess
20.15 Die geheime

Nordkorea

20.15 Nordkoreas heimlicheHerrschiner **21.00** NordkoreasKim Jong-un **21.45** Nordkorea

– Die Macht der Kim-Dynas

ties **23.15** Gold für Kim. Doku**0.00** Rätsel Nordkorea. Doku**19.30** News Spezial**19.55** Klima **20.00** Nachr. **20.15** Gefährliche Bauten **21.00** Nachr. **21.05** News-Ereignisse **23.00** Nachr. **23.15** Börse **23.30** Giganten der Geschichte**20.15** Hör mal, wer da hämmert! **20.15** ★★ Metro.Actionkomödie **22.30** **NEU**

SchleFaZ: Fighter Gang. Magazin

1.20 SchleFaZ: Die schlech-

testen Filme aller Zeiten

20.45 Reiseticker **21.15** Ur-laub für ALLE **19.30** Reise-lounge **20.00** Ad Show **20.15**Reisecharts **20.30** Willkommen**20.45** Reiseticker **21.15** Ur-laubstrände **22.00** Infomercial**SAT.1 GOLD** **15.20** Mord ist ihr Hobby **17.05** Hart aber Herzlich **18.05** Cold Case **18.55** K 11 **20.15** K 11 – Die neuen Fälle **21.45** Auf Streife **23.40** K 11 **0.50** Lenßen & Partner**SIXX** **15.00** Grey's Anatomy **16.50** Ghost Whisperer **18.35** Elementary **20.15** Verpfuscht – Ein Fall für die Beauty Docs **0.00** Verpfuscht – Ein Fall für die Beauty Docs**TELE 5** **16.10** Star Trek – DS9 **18.10** Star Trek – Das nächste Jh. **20.15** ★ Independence War – Sie sind wieder da **22.00** ★ Starship Troopers III: Marauder **0.00** ★ Pakt der Rache**DMAX** **15.15** Die Schatzsucher – Goldrausch in Alaska **17.20** Steel Buddies **19.15** Kings Of Cash – Die Pfandleiher **20.15** Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte **0.20** News**TOGO PLUS** **15.10** ALVINNN! **15.40** Lana Longbeard **16.05** Tom und Jerry **16.35** Woozie Goozie **17.05** SpongeBob Schwammkopf **18.05** Voll zu spät! **18.45** Unicorn Academy**SONNENKLAR.TV** **19.15** Ur-laub für ALLE **19.30** Reise-lounge **20.00** Ad Show **20.15** Reisecharts **20.30** Willkommen **20.45** Reiseticker **21.15** Ur-laubstrände **22.00** Infomercial

GESUNDHEITSMELDUNGEN

Krebsvorsorge nicht verpassen!

Wissen Sie, ab welchem Alter welche Vorsorgeuntersuchungen für Männer und Frauen angeraten sind? Wann hat zum Beispiel zuletzt ein Dermatologe geschaut, ob es Hautveränderungen an Ihrem Körper gibt? Wann hat ein Arzt die Hoden beziehungsweise die Gebärmutter untersucht? Obwohl die gesetzlichen Kassen die Kosten für zahlreiche regelmäßige Krebsvorsorgeuntersuchungen übernehmen, schieben viele Menschen solche Termine oft lange vor sich her. Keine Zeit, keine Lust, Sorge, dass die Untersuchung unangenehm sein könnte – die Gründe für das Aufschieben sind vielfältig.

Mit dem „Tag der Krebsvorsorge“, der in diesem Jahr am Freitag, 28. November, stattfindet, soll über die verschiedenen Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krebs aufgeklärt

werden. Initiiert haben den Aktionstag die Deutsche Krebsgesellschaft, die in diesem Jahr ihr 125-jähriges Bestehen feiert, und die AOK.

Wird eine Krebserkrankung frühzeitig erkannt, haben die Betroffenen oft bessere Überlebens- und Heilungschancen. Mit der von der STIKO empfohlenen HPV-Impfung im Kindes- oder Jugendalter gibt es sogar eine Chance, Gebärmutterhalskrebs vorzubeugen. Zur entsprechenden Vorsorgeuntersuchung sollten Frauen aber natürlich trotzdem gehen.

Ein spielerisches, aber dennoch hilfreiches Instrument, um herauszufinden, welche Früherkennungsuntersuchung man als nächste wahrnehmen sollte, bietet die AOK mit dem „Vorsorg-O-Mat“ auf ihrer Homepage. Gibt man dort Alter und Geschlecht an, werden



in Frage kommende Untersuchungen vorgeschlagen. Dabei wird kurz beschrieben, was bei der jeweiligen Untersuchung passiert. Zudem gibt es Videos mit weiterreichenden Informationen und außerdem die Möglichkeit, direkt einen passenden Facharzt zu finden.

Übrigens: Laut AOK fühlen sich viele Menschen besser, wenn sie

eine lange aufgeschobene Aufgabe – wie das Vereinbaren und Wahrnehmen eines Vorsorgetermins – schließlich doch erledigt haben.

Weitere Infos gibt es auf der Homepage der AOK, wo auch der „Vorsorg-O-Mat“ über das Suchfeld leicht zu finden ist.

www.aok.de/pk/magazin/

Durchfall: Krankheitserreger natürlich bekämpfen

Durchfall kommt meist überraschend und zur Unzeit. Dann muss schnell etwas Wirksames zur Hand sein. Zusätzlich zu den üblichen Hausmitteln wie schwarzer Tee und Schonkost gibt es jetzt ein neues, natürli-

ches Arzneimittel, das Krankheitserreger und deren Gifte wie ein Schwamm binden kann.

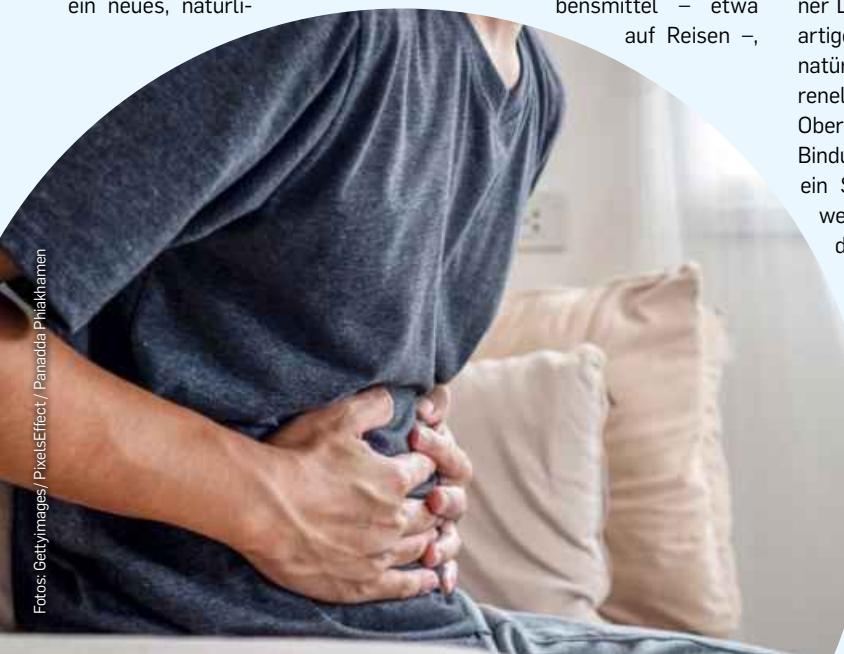
Die häufigsten Ursachen für Durchfall sind Magen-Darm-Infektionen sowie verdorbene Lebensmittel – etwa auf Reisen –,

aber auch Nahrungsmittel-Intoleranzen und Nebenwirkungen von Medikamenten. Eine Möglichkeit, die Krankheitserreger und deren Gifte zu bekämpfen, ist mikrofeine Heilerde. Sie ist ein naturreiner Löss und hat mit ihrer einzigartigen Zusammensetzung aus natürlichen Mineralien und Spurelementen eine große innere Oberfläche. Durch ihr besonderes Bindungsvermögen wirkt sie wie ein Schwamm. Auf diese Weise werden Krankheitserreger mit dem Stuhl ausgeschieden.

Heilerde normalisiert außerdem die Magen-Darm-Tätigkeit, enthält wertvolle Mineralien und Spurenelemente und keine chemischen Zusätze wie Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe. Ihre Zusammensetzung

wirkt sich zudem positiv auf den Elektrolyt-Haushalt aus, der durch den Wasserverlust aus dem Lot geraten kann. Heilerde mikrofein ist in Apotheken, Reformhäusern und Bio-Fachgeschäften erhältlich.

Am besten röhrt man das Heilerde-Pulver in ein Glas Wasser oder Tee und trinkt es in kleinen Schlucken. Das ist auch deswegen sinnvoll, weil es dem Körper hilft, den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, den eine Durchfall-Erkrankung hervorruft. Reichlich zu trinken, ist ohnehin bei Durchfall wichtig. Zusammen mit Schonkost wie Bananen, Zwieback, Reis, Kartoffel- oder Haferbrei und gedünstete Möhren sollte sich der Darm bald beruhigen. Wenn die Beschwerden jedoch nach 24 Stunden nicht nachlassen und ungewöhnliche Schlappe, Schwindel oder Fieber auftreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden.





So lernen Kleinkinder durchzuschlafen

„Ich habe das Gefühl, meine kleine Tochter braucht viel weniger Schlaf als ich“, berichtete mir eine erschöpfte Mutter vor ein paar Tagen in der Sprechstunde. Die Einjährige ist nicht nur tagsüber, sondern auch nachts ein sehr lebhaftes Kind. „Sie schläft schlecht ein und wacht mehrmals pro Nacht auf, ich muss sie dann stundenlang herumtragen, dabei kann ich selbst schon nicht mehr vor Müdigkeit. Und dann kommt meine Schwiegermutter mit dem Ratschlag, sie einfach mal brüllen zu lassen, aber das will ich natürlich auch nicht“, beschrieb die junge Mutter die aktuelle Situation.

Tatsächlich haben viele aus der GroßelternGeneration noch im Kopf, dass man Kindern mit dosiertem Schreienlassen das Einschlafen beibringen kann. Aus heutiger Sicht keine gute Idee. „Sie können ihrer Tochter mit etwas Geduld und Konsequenz helfen, leichter in den Schlaf zu finden und auch durchzuschlafen. Sie muss lernen, eigenständig ein- und durchzuschlafen. Dabei hilft als Erstes tagsüber viel Bewegung an der frischen Luft. Denn richtig müde schläft es sich am besten. Sind Kinder dagegen übermüdet und überdreht, können sie nur schwer einschlafen. Etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen – das am besten immer zur selben Zeit stattfinden sollte – ist deshalb ‚Runterkommen‘ angesagt. Das geht am besten mit Vorlesen, Malen, Kuscheln, Singen“, riet ich der Mutter.

Dabei ist es sehr wichtig, den „müden Punkt“ nicht zu verpassen, denn sonst drehen Kinder oft nochmal

richtig auf. Und dann sollten Eltern alles Störende aus dem Schlafzimmer verbannen, vor allem Licht und

Lärm. Und es sollten schon gar keine elektronischen Geräte wie Fernseher, Tablet oder Ähnliches dort sein. All das hilft auch beim Durchschlafen. Kinder wechseln während der Nacht regelmäßig die Schlafphasen, dazwischen wachen sie auf und vergewissern sich, ob sie sicher und geborgen sind. Ein Schutzprogramm der Evolution

und daher völlig normal. Auch wir Erwachsenen durchleben diese Phasen, finden aber schneller wieder in den Schlaf. Kinder müssen das erst lernen.

Manchmal führen auch Veränderungen im Alltag zu Durchschlafproblemen: Stress in der Familie, das neue Leben in der Kita oder ein Wachstumsschub. Ältere Kinder können zudem unter dem so genannten Nachschreck leiden. „Auch hier hilft Geduld. Manchmal ist ein Schlafprotokoll nützlich. Dann können wir bei Ihrem nächsten Besuch in der Praxis schauen, wie Ihre Tochter schläft und ob sich durch die neuen Einschlafrituale etwas verändert hat“, bot ich der Mutter an.



ÜBER DIE AUTORIN

Dr. Melanie Ahaus ist niedergelassene Kinder- und Jugendärztin in Leipzig und Sprecherin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzt*innen in Sachsen.

GESUNDHEIT IM TV

Hilft die Spritze?



Schnelle Gewichtsreduktion – das versprechen neue Präparate, die auch als „Abnehmspritze“ bekannt sind. Sie sollen dem Gehirn ein Sättigungsfühl vermitteln. Ungewiss ist, ob dabei Nebenwirkungen auftreten oder ein Jojo-Effekt droht. Wissenschaftsjournalistin und Filmautorin Dagmar Stoeckle leidet an Übergewicht und lässt sich für die Doku bei ihrer Spritzen-Therapie begleiten.

Ausweg Abnehmspritze?

Samstag, 22. November, 12.30 Uhr

SWR»

Wie im Käfig

ME/CFS-Betroffene fühlen sich manchmal, als ob sie in einem unsichtbaren Käfig eingesperrt sind. Einfachste Dinge wie Sprechen kosten unfassbar viel Kraft, Dinge, die einmal Freude gemacht haben, scheinen unerreichbar. Wie geht es Betroffenen, wie beispielsweise Jan Equiluz (Foto), der nach einer Corona-Infektion an ME/CFS erkrankte? Was brauchen sie und ihre Angehörigen? Gibt es Hoffnung auf Heilung?



Viel Leid, wenig Hilfe: Die Krankheit ME/CFS

Mittwoch, 26. November, 21 Uhr

alpha
mediaportal

Für Sie gelesen



Der Winter und die Vorweihnachtszeit stehen vor der Tür. Und bringen Genüsse wie Lebkuchen, Plätzchen und Bratwürstchen vom Weihnachtsmarkt mit sich. Ein Blähbauch, auch liebevoll Food-baby genannt, bleibt bei den ganzen Leckereien oftmals nicht aus. Ernährungswissenschaftlerin und Food-Influencerin Maria Maas, die rund 221 000 Follower auf Instagram hat, liefert mit ihrem neuen Buch „I Gut You – Der leckerste 30-Tage-Neustart für deinen Darm“ ein 30-tägiges Reset-Programm für den Darm und für mehr Vitalität, eine reinere Haut und insgesamt ein besseres Wohlbefinden. Perfekt für alle, die nach der Völlerei ihrem Körper etwas Gutes tun wollen – oder aber direkt auf eine gesunde Ernährung achten wollen. Denn Maria Maas zeigt in ihrem Buch, dass darmfreundliche Rezepte auch schmecken. So bringt sie beispielsweise ein klassisches Rindergulasch, fermentierten Rotkohl mit Birne, Pistazien-Cheesecake oder „Zimtschnecken 2.0“ auf den Tisch. Die 60 Rezeptideen liefern Vorschläge für alle Mahlzeiten, vom Frühstück bis hin zum Abendessen.

sdt

„I GUT YOU – Der leckerste 30 Tage-Neustart für deinen Darm“ von Maria Maas, Becker Joest Verlag, 192 Seiten, 32 Euro, ISBN: 978-3-95453-359-6

48 Enjoyhotels
in den Niederlanden, Belgien,
Deutschland und Frankreich.



5 Tage All-Inclusive
mit eigenen PKW!

5 Tage All-Inclusive-Urlaub

Unterkunft + Essen + Trinken + Unterhaltung

HOCHSAUERLAND | Enjoy Berghotel Hochsauerland in Winterberg



NEU
Enjoyhotel in
Deutschland

GEÖFFNET
AB JANUAR
2026

Einer der schönsten Orte
im Hochsauerland.

- ✓ Ruhe und Natur
- ✓ Ideal zum Wandern
- ✓ Hier fühlt sich jede Jahreszeit wie Hochsaison an
- ✓ 10 km vom gemütlichen Winterberg entfernt

ERÖFFNUNGSANGEBOT

5 TAGE AB €

229⁹⁵
p.P.



Das ganze Jahr über können Sie im bezaubernden Hochsauerland die schönsten Naturlandschaften entdecken. Genießen Sie Frühlingswanderungen durch blühende Wiesen, Sommerwanderungen durch kühle Wälder, das goldene Leuchten im Herbst oder eine

Winterlandschaft voller Schneespaß. Das Enjoy Berghotel Hochsauerland befindet sich in ruhiger Lage an einem der schönsten Orte dieser Region. Hier können Sie in 700 Metern Höhe eine atemberaubende Aussicht über die hügelige Landschaft genießen.

In Ihrem 5-tägigen All-Inclusive-Urlaub enthalten:

- ✓ Empfang mit Mittagessen oder Kaffee mit Kuchen oder etwas anderem Leckerem
- ✓ 4 x Übernachtung mit reichhaltigem "Enjoy"-Frühstücksbuffet
- ✓ 4 x Mittagessen oder Lunchpaket
- ✓ 4 x Drei-Gänge-Dinner oder Abendbuffet
- ✓ Kaffecke: Kaffee und Tee den ganzen Tag KOSTENLOS
- ✓ Täglich alle Getränke von 17:00 bis 24:00 Uhr KOSTENLOS: Softdrinks, Fruchtsaft, Bier, Wein, Jenever und Apfekorn
- ✓ Jeden Abend Spaß und Unterhaltung, z. B. ein Spaziergang und Live-Musik. Dazu werden regelmäßig (herzhafte) Snacks serviert
- ✓ KOSTENLOSE Auto-, Fahrrad- und Wanderrouten

Wohin reisen Sie dieses Jahr?

Enjoyhotels begann vor 32 Jahren mit einem All-Inclusive-Hotel in Deutschland. Jetzt, 32 Jahre später, können Sie aus 48 Hotels wählen.

Der Ausgangspreis ist der niedrigste Preis für ein bestimmtes Ankunftsdatum. Die Preise variieren je nach Ankunftsdatum.

Weitere Enjoyhotels finden Sie unter www.enjoyhotels.de oder rufen Sie kostenfrei an: 0800 - 28 18 818

Alle Fehler vorbehalten und exklusive aller lokalen Gebühren.