

Hier findest du deinen Traumjob!

Das Jobportal für deine Region!

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



Jeden Tag besonders - einfach ALDI.

Mit Fernseh-Programm
09.10. - 15.10.2021



prooptik
Unsere Angebote finden Sie in unserer Beilage im Innenteil!

Elektronische Baulastenauskunft

Mittelsachsen. Seit 4. Oktober können Auskünfte aus dem Baulastenverzeichnis elektronisch beantragt werden. Wie das Referat Bauantragsbearbeitung mitteilt, handelt es sich um ein Pilotprojekt, bei dem ausschließlich die elektronische Antragsstellung durch den Bauherrn, Planer oder Bewertungsachverständigen für Baugrundstücke freigeschaltet wird. Das Baulastenverzeichnis gibt Auskunft darüber, welche öffentlich-rechtlichen Verpflichtungen auf einem Grundstück ruhen. Das sind beispielsweise Zufahrts- oder Abstandsflächenbaulasten.

Der Antragsteller meldet sich über das Amt24-Portal an. Dazu ist eine einmalige kostenfreie Registrierung bei Amt24 erforderlich. Über einen entsprechenden Link auf der Internetseite des Landkreises gelangt man zum Antrag. Das Referat Bauantragsbearbeitung bittet darum, dieses Portal bei Beantragungen vordergründig zu nutzen. Damit können die Auskunftsuchen beschleunigt werden. Das schriftliche Auskunftsverfahren kann in der Übergangszeit noch weiterhin genutzt werden. Nähere Auskünfte gibt es unter Telefon 03731 799-1905 oder via E-Mail an baulasten@landkreis-mittelsachsen.de **pm**

Bäckerhandwerk hautnah

Ausstellungseröffnung in der Bäckerei Möbius mit historischer Backstube



Inhaber Mathias Möbius präsentierte zur Ausstellungseröffnung im ehemaligen Verkaufsraum der historischen Bäckerei einen Hefezopf. Foto: Constanze Lenk

Oederan. Im zentralen Firmengebäude der Bäckerei Möbius wurde am 2. Oktober nicht nur die Dauerausstellung der Mittelsächsischen Produktschau „Lieblingsstücke“ eröffnet, sondern auch eine historische Backstube. In diesem kleinen, aber feinem Museum wird das Leben und Arbeiten eines Bäckers in der Zeit von 1920 bis 1930 gezeigt. „Zu dieser Zeit gab es in

Deutschland über 100.000 Bäckereien, die schon damals für unser tägliches Brot gesorgt haben. Mit unserem kleinen Museum wollen wir nicht nur unser Handwerk vorstellen, sondern auch den damaligen Bäckern ein kleines Denkmal setzen und ein Stück Tradition bewahren. Zur historischen Bäckerei gehört noch ein Archiv und die Sammlung wächst ständig“,

sagte Mathias Möbius zur Eröffnung. Wie er erklärt, gibt es heute in Deutschland noch etwa 10.000 Bäckereien. „Aber alle arbeiten mit handwerklichem Geschick und der gleichen Liebe zu den Backwaren“, so Möbius weiter. **clk**

Einen kleinen Rundgang durch diese historische Bäckerei erleben Sie unter www.wochenendspiegel.de

Auf zum Sonntagsshopping!

Am 10. Oktober von 12 bis 18 Uhr entspannt im Chemnitz Center einkaufen

Röhrsdorf. Die neue Herbstmode beim Sonntagsummel entdecken? Das Chemnitz Center öffnet am Sonntag den 10. Oktober von 12 bis 18 Uhr und lädt ein zum entspannten Einkauf an der frischen Luft mit 80 Fachgeschäften und 4.000 kostenfreien Parkplätzen! Unzählige Kollektionen der neuen Modeseason Herbst/Winter sind eingetroffen. Neben den zahlreichen namhaften, großen Stores wie C&A, Ernstings family, Lifestyle Xquisit, H&M oder TK Maxx gibt es viele beliebte kleine Boutiquen, darunter neu BLOB women, Camp david,



Zum Sonntagsummel ins Chemnitz Center. Foto: Agentur

COLLOSEUM, engbers, fashion Xquisit, JEANS Fritz, JEANS Live, New Yorker, Orsay, Streetpoint und viele mehr. Cafés und Restaurants laden zwischendurch zu einer Pause ein. Und wem das noch nicht genügt, der kann sich auf den Jubiläumströdelmarkt freuen, denn ebenfalls am Sonntag findet im Chemnitz Center ab 7 Uhr der traditionsreiche Antik- und Trödelmarkt statt. Zudem wird auch das Impfmobil am Chemnitz Center da sein und jedem Interessenten ein kostenfreies Impfangebot gegen Covid-19 anbieten. **jh/pm**

Sie wollen Ihr Haus verkaufen?

Suche: Ein-/Mehrfamilienhäuser für unsere Kunden! Kostenlose Wertermittlung Ihrer Immobilie bei Verkauf. Nutzen Sie unsere Erfahrung aus über 29 Jahren!

www.rkimmobilien.com ☎ 0 37 31/20 33 52

GOLD- UND SILBER ANKAUF

Münzen & Schmuck, Zahngold & Besteck

Delling Edelmetalle Freiberg

⚠️ ACHTUNG neue Adresse: Burgstrasse 28, Tel. 20 70 77 www.edelmetalle-freiberg.de

seit 2010

DerRoboterLaden

Wählen Sie aus einem breiten Sortiment an Akkugeräten



wie z.B. • Heckenschere • Rasentrimmer • Kettensäge • Hochentaster • Bläsergeräte

Vermietung, Verkauf und Reparatur - 1 Akku passend für alle Geräte

DerRoboterLaden Ihr Fachgeschäft in Hainichen
Oberer Stadtgraben 7 | 09661 Hainichen |
eMail: info@derroboterladen.de | www.DerRoboterLaden.de Tel. 03 72 07 / 65 05 00

Pflege Speed Dating

Mittwoch, 13. Oktober 2021



Ausgebildete Fachkräfte, Berufs- und Quereinsteiger sowie Ausbildungsinteressierte in den Bereichen Pflege, Küche und Hauswirtschaft haben **von 15:00 bis 17:00 Uhr** die Möglichkeit, das Unternehmen kennenzulernen und Aussicht auf einen neuen Job in einem tollen Team. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeischaun und ins Gespräch kommen. Je nach Situation findet die Veranstaltung online statt.

Seniorenheime Freiberg gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Universitätsstadt Freiberg und des Diakonischen Werkes Freiberg e.V.
Haus Fernesiechen, Chemnitzer Straße 64, 09599 Freiberg
www.seniorenheime-freiberg.de

PHILIPS
HearLink

Philips Hörgeräte kostenlos testen. Jetzt Termin vereinbaren!

Kleine Form, große Wirkung

Die kleinen Philips HearLink Hörgeräte verbinden Generationen und helfen, besser zu hören. Das macht es einfacher, sich auf besondere Momente zu konzentrieren und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen.

Gemeinsam machen wir das Leben besser.

Jetzt Termin vereinbaren!
www.pro-hoeren.de

HearLink miniRITE T R

prooptik hörzentrum

Sie finden uns in:
Freiberg
Kesselgasse 2
Tel. 03731 3005871
Brand-Erbisdorf
Markt 9
Tel. 037322 474474

pro optik Augenoptik Fachgeschäft GmbH
Sitz: 09405 Zschopau, An den Anlagen 14

Sonntagsvorlesung am Kreiskrankenhaus

Oberärztin spricht über minimalinvasive Eingriffe an Herzklappen

Freiberg. Luftnot, Wassereinlagerungen in den Beinen, Abgeschlagenheit und Abnahme der Belastbarkeit können Hinweise auf eine Veränderung an den Herzklappen sein. In unserem Herzen sorgen vier Herzklappen für eine zuverlässige Blutzirkulation. Einmal pro Minute fördert das Herz die gesamte Blutmenge durch unseren Körper und versorgt dadurch alle Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Von Funktionsstörungen am häufigsten betroffen sind bei Erwachsenen die Aortenklappe und die Mitralklappe.

In ihrer Sonntagsvorlesung informiert Oberärztin Dr. Stefanie Katzke, Klinik für Innere Medizin II – Kardiologie, im Kreiskrankenhaus Freiberg rund um das Thema Herzklappen. „Die Aortenklappe verbindet die linke Herzkammer mit der Hauptschlagader, der Aorta“, erklärt Dr. Katzke. „An dieser Herzklappe kommt es mit zunehmendem Alter häufig zu Verkalkungen und im Weiteren zu einer eingeschränkten Öffnungsbewegung der Klappe.“ Dies wird dann Aortenklappenstenose genannt. „Die Aortenklappenstenose ist der häufigste Herzklappenfehler beim erwachsenen Menschen. Um Blut durch die zunehmend kleiner werdende Öffnung in den Körper zu pumpen, kommt es zu einer Belastung der linken

Herzkammer mit Verdickung der Herzwände und im Verlauf zu einer Abnahme der Pumpleistung.“ Auch auf die Mitralklappe, die im Herzen die Verbindung zwischen dem linken Vorhof und der linken Herzkammer darstellt, geht Dr. Katzke in ihrem Vortrag ein: „Sie übernimmt bei der Weiterleitung des sauerstoffreichen Blutes aus der Lunge in die linke Herzkammer eine wichtige Aufgabe. Häufig kommt es hier zu einer Undichtigkeit der Klappe. Schließt diese nicht mehr richtig, kann das Blut zurück in den linken Vorhof und den Lungenkreislauf fließen und Luftnot verursachen.“

Es gibt keine Medikamente, die relevante Veränderung an den Herzklappen heilen könnten. Bis vor wenigen Jahren war eine Heilung nur durch eine herzchirurgische Operation mit Hilfe einer Herz-Lungen-Maschine möglich. Da diese Operationen jedoch bei vielen älteren und/oder schwer vorerkrankten Patienten nicht immer durchführbar waren, haben sich in den letzten Jahren verschiedene alternative Therapien über das „Schlüsselloch“ entwickelt. In einem Herzkatheterlabor erfolgt hierbei der Zugang zum Herzen über die großen Gefäße in der Leiste. „Eine Öffnung des Brustkorbs und der Anschluss an eine Herz-Lungen-Maschine sind nicht mehr notwendig. Da-



Oberärztin Dr. Stefanie Katzke.

Foto: KKH

mit kann inzwischen auch älteren respektive schwer vorerkrankten Patienten geholfen werden“ fügt Dr. Katzke hinzu. Seit dem letzten Jahr betreibt das Kreiskrankenhaus Freiberg ein eigenes Herzkatheterlabor; das medizinische Spektrum wird seither stetig erweitert.

Auch diagnostisch ist das Freiburger Krankenhaus sehr gut ausgestattet: Mittels moderner Echokardiographie erfolgt eine räumliche Darstellung kardialer Strukturen in Echtzeit. „Solche dreidimensionalen Messungen sind genauer als herkömmliche 2D-Messungen, man erhält dadurch eine bessere räumliche Orientierung“, erläutert Dr. Katzke. Auch werden komplexe Herzfehler präziser dar-

gestellt, sodass dieses Verfahren optimal zur Vorbereitung eines geplanten herzchirurgischen Eingriffs ist.

Die Sonntagsvorlesung findet am 10. Oktober, 10 Uhr, im großen Konferenzraum (1. Etage Restaurant) des Kreiskrankenhauses Freiberg statt. Es sind noch Plätze frei. Interessierte können sich bis Freitagmittag telefonisch oder per E-Mail anmelden (Telefon: 03731 77-2845 oder per E-Mail unter marketing@vgemittelsachsen.de). Die Teilnahme am Patientenforum ist kostenfrei. Einlass erfolgt der aktuell gültigen Corona-Hygienevorschriften mit Kontaktliste und tagesaktuellem negativem Test/Impfung/ Genesungsbescheinigung. UT

AWO Freiberg hat neuen Vorstand gewählt

Freiberg. Die Mitgliederversammlung der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Freiberg hat am 22. September einen neuen Vorstand gewählt. An der Spitze des Kreisverbandes steht Erich Schlörke, Betriebswirt (WA), der seit 30 Jahren

in unterschiedlichen Gremien die Arbeiterwohlfahrt in Sachsen in wichtigen Funktionen begleitet und maßgeblich mit gestaltet hat.

Mit den neuen stellvertretenden Vorsitzenden Manuela Raschke, Dipl.-Bankbetriebswirtin, und Sven

Peitzsch, Rechtsanwalt, sowie den Beisitzer*innen Veronika Horn, Krankenschwester, Katja Wagner, Dipl.-Betriebswirtin (BA) und Ulrich Karg, Sozialpädagoge und Sozialarbeiter, hat der Kreisverband Kompetenzen an der Spitze, die für die

weitere Entwicklung unseres Kreisverbandes und die gemeinwohlorientierte Unterstützung der der AWO anvertrauten und hilfsbedürftigen Menschen stehen, sagt der Geschäftsführer der Arbeiterwohlfahrt Freiberg, Jörg Lehmann. pm

Medizin

ANZEIGE

Ein gesundes
Hautbild?
Aber natürlich!



Wer unter Hautirritationen leidet, sollte seine Haut von innen unterstützen!

Viele Menschen klagen über Hautirritationen unterschiedlicher Natur. Ein spezielles Präparat namens Kijimea Derma unterstützt das gesunde Hautbild von innen heraus: Die in Kijimea Derma enthaltene Mikrokultur L. salivarius kann helfen, Hautbildirritationen zu reduzieren. Die Wirkstoffe Vitamin B2 und Biotin tragen zusätzlich zum Erhalt einer normalen Haut bei. Kijimea Derma leistet damit auf natürliche Weise Hilfe für ein gesundes Hautbild.

Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Welches innovative Medizinprodukt jetzt Besserung verspricht

Bis zu 11 Millionen Deutsche leiden regelmäßig an Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung.¹ Was viele nicht wissen: Treten die Beschwerden chronisch auf, steckt in der Regel ein Reizdarmsyndrom dahinter. Hier kann ein speziell entwickeltes und erprobtes Medizinprodukt (Kijimea Reizdarm PRO, Apotheke) helfen.

Was die Wissenschaft zeigt

Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache von chronischen Darmbeschwerden ist. Die unangenehmen Folgen sind vielfältig – wiederkehrender Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen,

teilweise Verstopfung.² Auf Basis dieser Erkenntnisse haben Forscher das Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO entwickelt. Die einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 (nur in Kijimea Reizdarm PRO) lagern sich an die geschädigten Stellen der Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die besondere Idee: Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen.

Wirksamkeit klinisch belegt

Jüngst konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Durchfall, Bauchschmerzen,

Blähungen und Verstopfung von Wissenschaftlern in der weltweit größten OTC-Studie³ zum Reizdarmsyndrom eindrucksvoll belegt werden.⁴ Wir meinen: sehr empfehlenswert! Überzeugende wissenschaftliche Evidenz bei einem echten Volksleiden!

JETZT 2,50 € SPAREN



Bekannt aus dem TV:
Kijimea Reizdarm PRO
14 St.: PZN 15999653 oder
28 St.: PZN 15999676 oder
84 St.: PZN 15999682

Hinweise für die Apotheke: Ihre Regulierungsformulare und Rücksendeküverts für das Jahr 2021 haben Sie bereits von acardo erhalten. Bitte senden Sie die gesammelten Coupons inklusive Kassenbelege in den von acardo zugesendeten Rücksendeumschlägen bis 30.11.2021 an die acardo group ag.

Beim Kauf einer Packung Kijimea Reizdarm PRO 2,50€-Sofortrabatt erhalten.

Aktionsbedingungen: Beim Kauf einer Packung Kijimea® Reizdarm PRO erhalten Sie bei Abgabe dieses Originalcoupons 2,50€-Sofortrabatt auf den Verkaufspreis. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Pro Produktkauf ist jeweils ein Coupon einlösbar. Der Coupon ist nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. Vervielfältigungen sind nicht gestattet. Der Coupon kann nur in teilnehmenden Apotheken in Deutschland eingelöst werden. Aktionszeitraum: 01.09.2021 bis 31.10.2021. Funktioniert die Einlösung in der Apotheke nicht? Kein Problem: Einfach Kassenbon auf www.couponplatz.de/service hochladen und Rabatt erhalten.



acardo

9 812808 030254

Für Ihre Apotheke:
Kijimea Derma
(PZN 13656073)



www.kijimea.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden.)

Regionale „Lieblingsstücke“ zu sehen

Produktschau für Mittelsachsen als Dauerausstellung in Oederan eröffnet

Oederan. „Wir finden hier eine wunderbare Palette an regionalen Produkten. Mit der Ausstellung sollen nicht nur die Waren vorgestellt werden. Die Unternehmen aus Mittelsachsen sollen sich kennenlernen und wenn es geht, über die Produkte vernetzen“, mit diesen Worten eröffnete Dr. Lothar Beier - 1. Beigeordneter des Landkreises Mittelsachsen - die mittelsächsische Produktschau als Dauerausstellung „Lieblingsstücke“ in Oederan.

Nach vier erfolgreichen Stationen in Rochsburg, Frankenberg, Freiberg und Mittweida hat die Wanderausstellung „Lieblingsstücke“ mit über 600 Einzelexponaten nun an zwei Stellen im Landkreis dauerhafte Anlaufpunkte. „Einerseits sind in Freiberg im DBI speziell Produkte aus der industriellen Erzeugung Mittelsachsens zu sehen. Im anderen Teil der Schau, in Oederan, wird gezeigt, welche mittelsächsischen Produkte sich gut in das heimische Wohnumfeld integrieren lassen. Dieser Teil der Produktschau hat seine Heimat jetzt im neuen Veranstaltungs- und Ausstellungsbereich der Bäckerei Möbius gefunden“, erklärte Dr. Lothar Beier.

Die Wirtschaftsförderung des Landkreises Mittelsachsen initiierte gemeinsam mit 120 Unternehmen die Broschüre „ProduktSCHAU ... was es in Mittelsachsen alles gibt“, die den Startschuss für die Netzwerktreffen, gemeinsame Aktionen und die Ausstellung „Lieblingsstücke“ darstellte. Zu sehen sind rund 600 Produkte aus unserer Region und eigentlich kommt Mann oder Frau aus dem Staunen gar nicht mehr heraus, bei der Vielfalt und den tollen Artikeln. Die Palette der Produkte geht von „Sport und Spiel“, „Wohnen und Leben“, „Mode und



Kerstin Kunze, Referatsleiterin für Wirtschaftsförderung und Kreisentwicklung beim Landkreis Mittelsachsen, Mathias Möbius Geschäftsführer der gleichnamigen Bäckerei und Sylva-Michèle Sternkopf von der Sternkopf media group Flöha freuen sich über die gelungene Ausstellung. Foto: Constanze Lenk

Accessoires“, „Holz und Kunst“, „Lifestyle und Deko“ bis hin zu „Auto und Technik“ oder „Bauen und Wohnen“. Die Schau wurde gemeinsam durch den Landkreis Mittelsachsen, dem Stadtmarketingverein und der Stadtverwaltung Oederan sowie der Sternkopf media group Flöha gestaltet. „Regionale Wirtschaftskreisläufe gehören bei uns zum ständigen Tagesgeschäft, so kommen jährlich über 1000 Tonnen Mehl aus der Webermühle Braunsdorf, einem Ortsteil von Niederschöna. Von dem breiten Sortiment an Brötchen, Broten, Kuchen und Torten wird etwa ein Viertel direkt im Landkreis

verbraucht, 15 Filialen sorgen dabei für kurze Wege zu den Kunden in Mittelsachsen“, erläutert Mathias Möbius als Geschäftsführer der gleichnamigen Bäckerei. Der neu eröffnete Veranstaltungs- und Ausstellungsbereich im Obergeschoss der ehemaligen Textilfabrik und jetzigen Bäckerei bietet neben den Ausstellungen vor allem vielfältige Veranstaltungsmöglichkeiten für Schulklassen, Vereine, Firmen oder private Feiern. Nicht nur der Landkreis agiert im Themenfeld regionale Produkte. Auch die Stadt Oederan punktete bei der City-Offensive „Ab in die Mitte“ und gewann ein Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro. Entste-

hen soll davon u.a. ein Regionalregal im Oederaner Zentrum, das als Schaufenster für regionale Produkte fungiert. Auch Maskottchen KARLO, das ebenfalls mit seiner Kaufregional-Plattform einen Anerkennungspreis durch die City-Offensive erhielt, gratulierte zum Gewinn. Die mittelsächsische Produktschau „Lieblingsstücke“ befindet sich in der Firmenzentrale der Bäckerei Möbius, Eppendorfer Straße 9a in Oederan. Geöffnet ist Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr. Der Eintritt ist kostenfrei. clk

Einen Rundgang durch die Produktschau gibt es unter www.wochenendspiegel.de

Gutschein

Gültig vom 17.10.2021 – 31.10.2021

15%

Rabatt*

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

*Gilt nicht für Aktionsangebote. Keine Doppelrabattierung möglich.

PLUSPUNKT APOTHEKE
FREIBERG

Inhaberin Dr. Barbara Spohrer

FRIEDBURG
Friedeburger Straße 11
09599 Freiberg
Tel.: 03731 - 200 346

AM ERBISCHEN TOR
Erbische Straße 16-18
09599 Freiberg
Tel.: 03731 - 33 503

www.pluspunkt-apotheke-freiberg.de

SPD Soziale Politik für Dich.

EINFACH DANKE

FÜR 25.727 ERSTSTIMMEN & 26.998 ZWEITSTIMMEN

EUER ALEXANDER GEIßLER

JETZT! DABEI SEIN. Soziale Gerechtigkeit ist eines der Kernthemen in der Gesellschaft. Viele Menschen trauen der SPD dort die meiste Kompetenz zu. Ich bin überzeugt, dass auch deshalb die SPD wieder für viele die erste Wahl ist.

GESTALTE DEN WANDEL MIT:

AUSBILDUNGSHELD.de

Weiterhin enge Zusammenarbeit

Freiberg und Bergbauuniversität St. Petersburg rücken enger zusammen



Wladimir Stefanowitsch Litwinenko, Rektor der Bergbauuniversität St. Petersburg, und Oberbürgermeister Sven Krüger unterzeichnen in St. Petersburg die Absichtserklärung. Foto: Dolganov/Bergbauuniversität St. Petersburg

Freiberg. Die Stadt Freiberg vertieft die Zusammenarbeit mit der Bergbauuniversität St. Petersburg. Beide Institutionen unterzeichneten am 30. September eine Absichtserklärung, um gemeinsame Projekte auf dem Gebiet der Kultur und Wissenschaft auf den Weg zu bringen. Die Erklärung wurde am Ende eines fünftägigen Besuchs von Oberbürgermeister Sven Krüger in St. Petersburg getroffen. Bei dem Besuch ging es auch um die Absprachen zur Errichtung eines Lomonossow-Denkmal in Freiberg. „Wir haben bei unseren Treffen in St. Petersburg einen warmherzigen Empfang und eine sehr hohe Wertschätzung erlebt“, resümiert OB Krüger den Besuch in der russischen Metropole. Dabei sei ihm besonders aufgefallen, wie präsent die Silberstadt Freiberg in St. Petersburg sei. Viele Zeugnisse belegen die jahrhundertelange Zusammenarbeit der beiden Städte in Wissenschaft und Kunst. Die Verbindung der Bergbauuniversität St. Petersburg und der Stadt Freiberg soll nun weiter ausgebaut werden. Dazu unterzeichnete OB Krüger mit Wladimir

Stefanowitsch Litwinenko, Rektor der Bergbauuniversität St. Petersburg, eine Absichtserklärung. Bereits beim dem Besuch wurden erste konkrete Absprachen getroffen. Dabei ging es unter anderem um die Errichtung eines Denkmals in Freiberg, das an den russischen Universalgelehrten Michail Wassiljewitsch Lomonossow erinnert. Der Namensgeber der Moskauer Staatsuniversität studierte von 1739 bis 1740 an der Bergakademie in Freiberg. „Wir haben abgesprochen, dass das Denkmal im November, rund um den Geburtstag Lomonossows am 19. des Monats, eingeweiht werden soll. Dies soll in einem feierlichen Rahmen auf dem Schlossplatz erfolgen.“ Derzeit stehen aber alle Planungen unter dem Vorbehalt, wie sich die Pandemielage in beiden Ländern entwickelt. Natürlich wird es auch eine Bergparade zur Einweihung des Denkmals geben. Auf großes Interesse stieß dabei das Angebot aus Freiberg, die Bergparade in St. Petersburg aufwarten zu lassen. Die russische Seite regte im Gegenzug an, dass russische Musiker und Orchester in Freiberg auftreten. CM

Die nun unterzeichnete Absichtserklärung legt erste Weichenstellungen, um auf dem sprachlichen und wissenschaftlichen Gebiet weitere gemeinsame Initiativen anzustoßen. Beide Seiten waren sich einig, welche große Bedeutung eine sichere und nachhaltige Rohstoffversorgung für beide Länder habe. Geplant ist deswegen ein regelmäßiger wissenschaftlicher Austausch zu den Themen Klimawandel, Energiewende und den Prinzipien einer grünen Wirtschaft. Zudem setzen sich beide Städte dafür ein, junge Menschen für das Bergbaustudium zu begeistern. „Die Absichtserklärung ist ein weiterer Schritt für eine engere kulturelle und wissenschaftliche Zusammenarbeit zwischen Russland und Deutschland. Wir laden weitere Akteure beider Länder herzlich ein, daran mitzuwirken. Ich habe auf russischer Seite ein großes Interesse an einem Austausch erlebt. Bei der Unterzeichnung sprach sogar ein Teilnehmer davon, die Absichtserklärung sei eine Liebeserklärung beider Länder“, so Oberbürgermeister Sven Krüger. CM

www.hoerhaus-kaulfuß.de

HÖRHAUS KAULFUß

Das Leben hören

Be Brilliant™

Für alle, die das Einzigartige lieben.

Insigno Charge&Go AX Hörgeräte sind kleine Wunderwerke – die ersten ihrer Art mit leistungsstarker Akkupower und modernster Bluetooth-Konnektivität. Hier trifft individuell auf Ihre Ohren maßgefertigtes Design auf Hörtechnologie der Spitzenklasse.

Gleich Termin vereinbaren

Poststraße 12
09599 Freiberg
Tel. 03731 - 79 84 600

Herrengasse 1
01744 Dippoldiswalde
Tel. 03504 - 62 06 620



FREIBERGERLEBEN

www.freiberg.de

Schreibwerkstatt in der Bibliothek

Freiberg. „Schreiben ist Leben“ sagte Arthur Miller. Außerdem ist es ein Handwerk, das sich durchaus erlernen lässt. Sein Schreibta- lent schulen und sich dabei Tipps vom Profi abholen - diese Mög- lichkeit bietet die Stadtbibliothek Freiberg Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den kommenden Herbstferien. Gemeinsam mit der Autorin Claudia Puhlfürst finden

zwei Workshops statt - am Montag, 18. Oktober, und Freitag 22. Okto- ber. Sie dauern jeweils rund zwei Stunden und sind kostenlos. An- meldeschluss ist der 8. Oktober. Da die Teilnehmerzahl für die Schreib- werkstatt auf maximal 20 Personen begrenzt ist, bitte unbedingt an- melden unter 03731-23477 oder per E-Mail unter stadtbibliothek@ freiberg.de oder in der Bibliothek.

Herbstfest am 10. Oktober in Freiberg

Silberstadt bietet buntes Programm zum verkaufsoffenen Sonntag mit Führungen und Bockbieranstich

Freiberg. Zum Bummeln, Einkaufen und Genießen laden die Stadt Freiberg und die Innenstadtändler am 10. Oktober in die Altstadt ein. Mit herbstlichen Aktionen und Programmen gestalten sie von 13 bis 18 Uhr das Herbstfest mit verkaufsoffenem Sonntag. In der Petersstraße kann beim Ge- sundheitsforum vi naturalis am Glücksrad gedreht und beim Ge- winnspiel um hochwertige Preise gewonnen werden. Außerdem feiert Kö8 Geburtstag. Es können u. a. Glücks-Fische geangelt und Gut- scheine sowie Überraschungen gewonnen werden. Am Untermarkt werden eine Hüpfburg, der Segway-Parcours,

die Silberstadtbahn, verschiedene Stände und buntes Bühnenpro- gramm für Unterhaltung sorgen. Mit dabei ist die One-Man-Band „Rollsplitt“, um 16 Uhr sticht Oberbürgermeister Sven Krüger das Bockbierfass an und anschlie- ßend werden die Gewinner der Aktion „Stadtradeln“ gekürt. Zu Stadtführungen lädt die Tour- ist-Information ein: Bei „Welter- be erleben - Abenteuer Bergbau“ können Interessierte ab 14 Uhr allerhand zum Unesco-Welterbe in Freiberg, dem Bergbau und Brauchtum lernen (7,50 € p. P.). Bereits am Vormittag startet um 10 Uhr ein kostenfreier Rundgang zu Gottfried Kohls Plastiken in



Freiberg. Beide Führungen begin- nen am Schloßplatz. Um Voran- meldung in der Tourist-Info- mation wird gebeten. Freibergs Autohändler präsentie- ren bei der Automesse auf Schloß-

platz, Obermarkt und Untermarkt ihre neusten Modelle und Autot- rends für den Herbst und Winter. Für das leibliche Wohl sorgen Im- bisstände. pm
Foto: Archiv Constanze Lenk

Raumausstatter & Nähzentrum
Hein
Inhaber A. Kalfka
Weingasse 5 · 09599 Freiberg
Tel. 03731-21 63 80 · Fax 03731-77 37 02
naehzentrum-hein@blue-cable.de
www.naehzentrum-hein.de

Zum Herbstfest in Freiberg
verkaufsoffener Sonntag
10. Okt., 13 - 18 Uhr

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 09.00 - 18.00 Uhr, Sa. 09.30 - 13.00 Uhr

Ihr Berater in Sachen Stoffe, Gardinen & Gestaltung
kompl. Patchwork - Stoffe aller Art - Nähzubehör
Änderungs- & Maßschneiderei - Näh- & Patchworkkurse
Nähmaschinen (Beratung, Verkauf, Reparaturen aller
Fabrikate) - Sonnenschutz (incl. Montage) -
Polstermöbel (Neuanfertigung, Aufpolsterung & Neubezug)

Nähzentrum großer Stoffmarkt

Auf den Spuren Gottfried Kohls

Geführte Skulpturenwanderung durch Freiberg



Freiberg. In diesem Jahr jährt sich der Geburtstag des Freiberger Bildhauers Gottfried Kohl zum 100. Mal. Aus diesem Anlass lädt die Stadt Freiberg zu einer Führung entlang seiner Werke ein. Knut Neumann führt Interessierte zum Herbstfest am Sonntag, 10. Oktober, um 10 Uhr durch die Stadt. Start des etwa einstündigen Rundgangs ist am Schloßplatz 6. Die Anmeldung erfolgt über die Tourist-Information oder unter Tel. 03731 / 273 664, die Teilnahme ist kostenfrei. Wer auf eigene Erkundungs- tour zu den Werken Kohls gehen möchte, für den bietet die Stadt Freiberg ein druckfrisches Falt- blatt mit zwei Routen an. Die Touren dauern zwischen 30 und

90 Minuten und führen durch die Altstadt, entlang an den zehn frei zugänglichen Plastiken, Büsten und Kunstwerken des Künstlers. Startpunkt ist der Schlossplatz. Den Flyer gibt es kostenfrei in der Tourist-Information und auf www.freiberg.de/prospekte. Wer hingegen alle 17 in Freiberg vorhandenen Kunstobjekte be- sichtigen möchte, für den gibt es die große Wanderung „Gottfried- Kohl-Ausstellung unter freiem Himmel“ online unter www.freiberg.de/aktiv mit einer Tourlänge von 12 Kilometern und einer Dau- er von etwa 3,5 Stunden. Führung: Sonntag, 10. Oktober, 10 Uhr, Start: Schloßplatz 6, Dau- er 1 Stunde clk
Foto: Constanze Lenk

Die Blumenfee
Inf.: Erika Haupt
Erbische Straße 15 · 09599 Freiberg · Telefon 01 72/3 12 49 86
Mo. - Fr. 9.00 - 17.30 Uhr · Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

Neue Gesichter im
querbeet
der BioLaden
stellen sich vor am 9.10. 11 Uhr

Künftig
• auch „unverpacktes“
• mehr Produkte regionaler Landwirte und Hersteller
• montags kleines Essen oder Suppe
• Web-Shop

Übrigens:
Parken vor dem Laden möglich

QUERBEET - der Bioladen
Familie Leeder-Kamanda | Herderstr. 3 | 09599 Freiberg
Tel. 0 37 31 - 3 48 98 | querbeet-bio@posteo.de
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 9.30 - 18.30 Uhr und Sa. 10.00 - 16.30 Uhr

Frisches Obst und Gemüse
Käsetheke
Abokisten
Überraschungskisten mit saisonalem Obst + Gemüse oder selbst festgelegtem Inhalt
Lieferungen
in die nähere und weitere Umgebung Freibergs.
Wenn's weiter ist, gern auch **Versand**
Spezialitäten
können bestellt werden

Mam & Zin
— Shisha Lounge —
+49 (0) 152 08 44 49 99
Peterstraße 20 · 09599 Freiberg

Montag — Donnerstag 17:00 — 01:00
Freitag — Samstag 17:00 — 04:00
Sonntag 17:00 — 00:00

facebook.com/mam.zin.freiberg
instagram.com/mam.zin.freiberg

Auf zum Herbstfest am 10.10. am Obermarkt in Freiberg

MG | Mätschke

Kraftstoffverbrauch MG EHS kombiniert: 1,8l/100 km (WLTP*), Stromverbrauch kombiniert: 24,0 kWh/100km
CO₂-Emissionen kombiniert: 43g/km, CO₂-Effizienzklasse: A+

Autohaus Mätschke GmbH · Kesselsdorfer Straße 248
01169 Dresden · Telefon 0351/413080 · info-mg@autohaus-maetschke.de
www.mgmotor.de

MÄTSCHKE | **OPEL**

Stromverbrauch Opel Mokka-e: 16,2-15,8 kWh/100 km, CO₂-Emission 0 g/km, Effizienzklasse A+

Autohaus Mätschke GmbH · Dresdner Straße 48
09599 Freiberg Telefon · 03731/26840 · info-freiberg@opel-maetschke.de
www.opel-maetschke.de

FREIBERGERLEBEN

www.freiberg.de



Kinderstadtplan mit Welterbe-Gedanke

Vorhaben gefördert durch Kleinprojektfonds des Vereins „Welterbe Montanregion Erzgebirge“



Freiberg. Das Welterbe spannend, aber auch nachhaltig zu vermitteln ist eine Aufgabe, der sich die Stadt Freiberg stellt. Mit einem jetzt erschienenen Kinderstadtplan mit integrierter Postkarte sowie einem Gewinnspiel sollen vor allen Kinder zwischen vier und 13 Jahren angesprochen werden.

Rund eineinhalb Jahre ist die Universitätsstadt Freiberg Teil des

Welterbes „Montanregion Erzgebirge/ Krušnohori“. Dieses Welterbe soll für jedermann erleb- und erfahrbar gemacht werden. Dafür laufen zahlreiche Projekte und Aktionen: Allein in diesem Jahr sind u.a. Informationsstelen in der Altstadt aufgestellt worden, gab es den digitalen Welterbetag, den WelterbeWerbeWettbewerb und ist erstmals der Förderpreis „Mon-

tanregion Erzgebirge/ Krušnohori“ vergeben worden. Viele kleinere Projekte begleiten diesen Weg. Dazu gehört nun auch der neue Stadtplan, der Kindern nahezu „nebenbei“ das Welterbe näher bringt. Der Stadtplan ist so angelegt, dass das Entdecken der Altstadt als Welterbe als gemeinsame Unternehmung für Familien geeignet ist. „Damit bringen wir Freibergern

und Gästen unserer Stadt nicht nur das Welterbe näher, sondern haben zugleich ein weiteres Produkt, das unsere Stadt noch familienfreundlicher macht“, freut sich Anja Fiedler, Leiterin des Amtes für Kultur-Stadt-Marketing.

Im Stadtplan sind Sehenswürdigkeiten hervorgehoben. Wer sie besucht, erhält vor Ort einen Eintrag in die in den Plan integrierte Stempelkarte. Wer alle zehn Stempel zusammen hat, kann an einem Gewinnspiel teilnehmen. Zum Stadtplan gehört auch ein „Welterbe-Suchsel“. Hier können in einem Buchstabenfeld Wörter zum „Welterbe“ gesucht werden. Außerdem gehört zum Stadtplan eine integrierte Postkarte. Sie kann zu Ende gestaltet, abgetrennt und versendet werden.

Der Kinderstadtplan ist ein Projekt, das über den Kleinprojektfonds des Vereins „Welterbe Montanregion Erzgebirge e.V.“ gefördert worden ist. Den neuen Kinderstadtplan gibt es ab sofort kostenlos in der Tourist-Information. **red**

Das Schaffen der Gießfamilie Hilliger

Freiberg. Eine eher unbekannt Handwerksstradition in Freiberg hat Botschafter in ganz Europa: die Kunst des Glockengusses. Noch heute erklingen unter anderem in Polen, Tschechien und Österreich Glocken, die in Freiberg von der Gießfamilie Hilliger gefertigt wurden. Ihre Geschichte und ihr Wirken arbeitet nun eine Monografie auf, die der Hilliger e.V. herausgibt. Unter dem Titel „Geschütze, Glocken, Grabdenkmäler“ zeigt Dr. Jürgen Hübler das breite Schaffen der Gießfamilie Hilliger in Freiberg, die nachweislich von 1412 bis 1684 in ihren Werkstätten Glocken,

Geschütze und weitere Bronzezeugnisse herstellte. Der Autor ist Gießereifachmann und Mitglied im Hilliger e.V.

Noch heute erklingen elf Hilliger-glocken in Freiberg. Weitere kann man in Wien, Paris, Dresden, auf der Festung Königstein, in Wismar und auf der Prager Karlsbrücke hören und bestaunen. Mit dem Aussterben des Freiburger Familienzweiges der Hilligers Ende des 17. Jahrhunderts kam dieses Handwerk in der Silberstadt zum Erliegen. Über 300 Jahre später waren es Geschichtsinteressierte, Metallurgen, Ingenieure, Informa-

tiker, Musiker und Kirchenleute, die das Handwerk des Bronzegusses als Verein wieder nach Freiberg holten und im November 2014 den Hilliger e.V. gründeten. Der Verein engagierte sich unter anderem dafür, dass drei Kirchenglocken nach historischem Vorlagen in Zusammenarbeit mit dem Sächsischen Metallwerk Freiberg GmbH gegossen wurden.

Das Buch „Geschütze, Glocken, Grabdenkmäler“ von Dr. Jürgen Hübler ist seit dem 6. Oktober im Buchhandel und in der Freiburger Tourist-Information erhältlich. Das Buch kostet 12,50 Euro. **CM**

RÄUMUNGSVERKAUF

Wir schliessen

ALLES GESENKT !!!

- JEANSHOSEN • SCHUHE • JACKEN • SWEATSHIRTS
- HOODIES • T-SHIRTS • HEMDEN • BASECAPS
- MÜTZEN • BAUCHTASCHEN usw.

DICKIES; ELEMENT; CROOS; CIPO; CLEPTO; FRED PERRY; BEN SHERMAN; CONVERSE; BK usw.

SKANDAL STREETWEAR
IN DER GERBERPASSAGE - AM UNTERMARKT

Öffnungszeiten:

MONTAG - FREITAG 11.00 - 18.30 Uhr
SAMSTAG 10.00 - 13.00 Uhr, SONNTAG von 13.00 - 18.00 UHR



Trauringschau

Samstag, 09. Oktober 2021, 9 - 18 Uhr
bitte individuelle Termine vereinbaren!

Herbstfest in Freiberg verkaufsoffener Sonntag am 10. Okt. von 13 - 18 Uhr!

Freundschafts- und Verlobungsringe
Tantal · Gold · Platin · Palladium · Edelstahl
Gutscheine für Trauringe

Uhren & Schmuck / Heubnerstr. 4, 09599 Freiberg
Henning Pätz / Tel. 03731/22593, www.uhrmacher-paetz.de
(nur an diesem Tag 10% Rabatt sowie gratis Gravuren)

HERBSTFEST IN FREIBERG

Sonntag, 10.10.2021

13-18 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag

Innenstadthändler öffnen mit Aktionen

Untermarkt

Bühnenprogramm u.a. mit:

One-Man-Band „Rollsplitt“ - Musik der 80er bis heute

16.00 Uhr **Bockbieranstich** mit Oberbürgermeister Sven Krüger

16.15 Uhr Siegerehrung der Aktion „Stadtradeln“

Peterstraße

Gesundheitsforum vi naturalis von 14 bis 18 Uhr: Glücksrad und Gewinnspiel mit Preisen

Kö8 feiert Geburtstag: Glücksfische angeln und Glücksrad

Stadtführungen

ab Tourist-Information, Schloßplatz 6

10.00 Uhr: Rundgang zu Gottfried Kohls Plastiken durch Freiberg (kostenfrei)

14.00 Uhr: „Welterbe erleben – Abenteuer Bergbau“ (7,50 € p. P.)

Voranmeldung in der Tourist-Information.

Am 10.10. geöffnet von 10 - 12.30 und 13.15 - 18 Uhr.

Schloßplatz, Obermarkt und Untermarkt

Freibergs Autohändler präsentieren bei der Automesse ihre neusten Modelle.

Änderungen vorbehalten. Es gilt die Corona-Schutz-Verordnung.

Mineralienhöfe

1 Jahr kostenfrei einen Stellplatz im Parkhaus

Schicke Single-Wohnung

Friedeburger Straße 32 in Freiberg

- 1-Zimmer, ca. 27,50 m²
- 4. OG, mit Aufzug bis in den Keller
- Erstbezug nach Sanierung
- Multimediaanschlüsse (Glasfasertechnik)
- Videogegensprechanlage, Paketstation im Haus
- Keller zur Wohnung
- V; 1973, Sanierung 2021; EV; 76,3 kWh/(m²a)
- Kautions: 627,-€

SONDERANGEBOT:

1 Jahr kostenfrei einen Stellplatz im Parkhaus
Johanna-Römer-Straße

Gesamtmiete 293,00 €/Monat

Individuelle Besichtigungen sind auch außerhalb unserer Öffnungszeiten möglich.

RUNDUM LEBENSWERT

SWG
FREIBERG

Telefon 03731 368-368

vermietung@wohnungsgesellschaft.de



Musterbild





FREIBERGERLEBEN

www.freiberg.de

Erzgebirgische Weihnachtsmärkte fordern Planungssicherheit

Sachsen. Sechs Erzgebirgs-Städte haben sich in einem gemeinsamen Brief an die Sächsische Landesregierung gewendet. Darin bitten sie um ein kurzfristiges Gespräch, in dem offenen Fragen zur Durchführung von Weihnachtsmärkten unter Pandemiebedingungen geklärt werden. Derzeit fehlen verlässliche Vorgaben, um Weihnachtsmärkte in Sachsen planen und umsetzen

zu können. Sie sind bis Mitte Oktober notwendig, sonst erneut eine Absage aller traditioneller Weihnachtsmärkte in Sachsen wie im vergangenen Jahr. Der 31. Freiburger Christmarkt soll ab 23. November wieder öffnen, ebenso wie die großen traditionellen Weihnachtsmärkte im Erzgebirge - nach einem Jahr Corona bedingter Pause. Doch allen fehlt

es aktuell an Planungssicherheit. Deshalb trafen sich kürzlich die Städte Annaberg-Buchholz, Marienberg, Olbernhau, Schneeberg und Schwarzenberg auf Einladung der Silberstadt in Freiberg, um ihre verschiedenen Konzepte für die Durchführbarkeit der Traditionsmärkte unter Pandemiebedingungen zu diskutieren und einheitliche Lösungen zu finden.

Denn ihr erklärtes großes Ziel ist es, die sächsischen Weihnachtsmärkte mit durchdachten und umsetzbaren Sicherheits- und Hygienemaßnahmen möglich zu machen - für Händler, Bürger und Gäste. Die sechs erzgebirgischen Städte bitten in ihrem Brief um ein Gespräch, das die offenen Fragen der Weihnachtsmärkte bis spätestens 13. Oktober klärt. **red**

Geldsegen für Bürgerhaus Fördermittelbescheid für Obermarkt 18 übergeben



Freiberg. Den Eigentümern des denkmalgeschützten Bürgerhauses Obermarkt 18 in Freiberg hat kürzlich Staatssekretär Dr. Frank Pfeil einen Förderbescheid über knapp 167 000 Euro übergeben. Mit den Mitteln aus dem Sonderprogramm Denkmalpflege des Freistaates Sachsen wird der Erhalt des Gebäudes sichergestellt. Saniert werden können damit der beeindruckende Dachstuhl des Gebäudes sowie die historische Fassade. Die Eigentümer, Claudia Koschial und Prof. Dr. Carsten Felden, wollen in das historisch wertvolle Gebäude rund 277.000 Euro investieren. Neben der Sanierung des Dachstuhls und der Fassade ist der Umbau einer Ladeneinheit in der unteren Etage in eine behindertengerechte Wohnung angedacht. Das Obergeschoss wird für Wohnzwecke genutzt. Das repräsentative Bürgerhaus

ist baugeschichtlich, künstlerisch und stadtentwicklungsgeschichtlich von herausragender Bedeutung. Es ist zudem im Zusammenhang mit dem Obermarktensemble ortsbildprägend. Seit 2019 gehört es zur Kernzone des UNESCO-Welterbes Montanregion Erzgebirge/Krušnohorí. Zur Förderung national wertvoller und besonders hochwertiger sächsischer Kulturdenkmale wurde durch den Freistaat Sachsen im Jahr 2013 erstmals das Sonderprogramm Denkmalpflege als eigenständiges Förderprogramm aufgelegt. Vorrangig werden über dieses Programm Mittel zur Kofinanzierung von Bundesförderprogrammen (u. a. Denkmalschutz-Sonderprogramm) bereitgestellt. Die für die Kofinanzierung nicht benötigten Mittel werden durch den Freistaat Sachsen für Einzelfördermaßnahmen eingesetzt. **pm / Foto: SMI**

Wir sind jetzt zusammen !!

DAMEN

HERREN

&

MODEHAUS *Kauffuß*

Inh. G. + U. Apenburg
09599 Freiberg Stollingasse 1 Tel. 03731/23996

Sonderaktion

-10%

auf alles zum Herbstfest

am
09. & 10.10.2021
am Sonntag
von 13-18 Uhr!

Geburtsstags-Aktion

für unsere kleinen Kunden

Glücks-Fische

angeln und tolle Überraschungen gewinnen!

* Gültig vom 09.10. bis 10.10.2021. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nur am Sa., 09. und So., 10.10.2021

GLÜCKSRAD

drehen...

und tolle Gutscheine gewinnen!*

*Gutscheine gültig vom 09.10. bis 16.10.2021. Nur auf reguläre Ware. Nicht kombinierbar mit anderen Werbe-/Rabattaktionen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

11 Jahre

Kö8

Kö8 EINE PREMIUMFILIALE DER AWG MODE CENTER

Wir feiern mit vielen weiteren attraktiven Angeboten und tollen Aktionen vom 09.10. bis 16.10.2021.

Ihr Kö8 Freiberg

Kö8 Petersstr. 3, 09599 Freiberg
Öffnungszeiten Mo-Sa, 9-19 Uhr
Verkaufsoffener Sonntag, 10.10. von 13-18 Uhr

AWG Allgemeine Warenvertriebs-GmbH
Immanuel-Maier-Straße 273257 Köngen
Amtsgericht Stuttgart, HRB 220603

BLEIB WIE DEIN BIER

Nur am Sa., 09.10.2021

Von 11 bis 17 Uhr: Erleben Sie besten Pils-Genuss!

Freiberger

Probieren Sie Freiberger Radler, Grapefruit, Radler 0,0 und Freiberger Alkoholfrei 0,0. Neben allen Informationen zu den Produkten haben wir **viel Spaß & Spiel** im Gepäck!

Exklusive AWG Card Vorteile

Jetzt Card Kunde werden und sofort profitieren:

50%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf die Marke: **CARTON**

*Gültig vom 09. bis 16.10.2021. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf die Marke: *Lisa Tossa*

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf die Marke: **CASA MODA**

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf die Marke: **CLUB OF COMFORT**

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf die Marke: **BRAX**
FEEL GOOD

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf die Marken: **ONLY VERO MODA JACKS**

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

GEBURTSTAGSRABATT

auf **PUMA**-Schuhe

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.

20%*

KENNENLERNRABATT

auf die Marken: **KIDS ONLY JACK & JONES JUNIOR**

*Gültig nur auf reguläre Ware vom 09. bis 16.10.2021. Ausgenommen sind reduzierte Artikel. Nicht auszahbar oder kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatt-Aktionen.



Freiberger
BOCKBIER



SO STARK, DASS MÄNNER SCHWACH WERDEN!

Von alters her wird in Freiberg ein dunkles, süffiges Bier gebraut – stark, mit vollem Malzgeschmack und feiner Karamellnote. Ein Bier, das seit Jahren den Bockbier-Liebhabern kräftig schmeckt. Seine emotionale und unverwechselbare Ausstattung signalisiert höchsten Bockbier-Genuss und unterstreicht das Besondere der Freiberger Herkunft. Gerade so, wie es wahre Genießer mögen.

„Barrierefrei besser ankommen“



Freiberg. Im Rahmen der ACE-Clubinitiative „Barrierefrei besser ankommen“ wurden die Barrierefreiheit der Parkhäuser „Altstadt“ und „Am Tivoli“ überprüft und konnten eine sehr gute Bewertung erhalten. Das Parkhäuser sind komplett

barrierefrei mit Aufzügen erschlossen. Es sind gut erreichbare Behindertenstellplätze in entsprechender Anzahl ausgewiesen und viele andere Kriterien erfüllt. Eine Urkunde soll künftig barrierefreies Parken in beiden Parkhäusern der Stadt Freiberg be-

stätigen. Diese überreichte am 5. Oktober Falk Hoffmann vom ACE (Auto Club Europa) an Baubürgermeister Holger Reuter, Oberbürgermeister Sven Krüger und Tobias Jaster, Leiter Gebäude- und Flächenmanagement.

Foto: SVF/Christian Möls

Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzepte

Passwortschutz und Vorsorge vor Social Engineering als Puzzleteile

Moderne Räuber wegelagern nicht, sondern sitzen am Computer, beobachten Nutzer virtuell und greifen geduldig Anderer Vermögen, Geschäftsgeheimnisse, personenbezogene Daten oder virtuelle Identität an. In der Folge sind sie ein in der Allgemeinheit unterschätzter, aber wesentlicher Treiber von Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzepten, deren Integrität wiederum Teil der Beratung eines Datenschutzbeauftragten ist.

Ein alltäglicher Baustein dieser Konzepte sind Passwörter. Das sichere Passwort ist nicht zu erraten, ausreichend lang und in keinem Wörterbuch enthalten. Es sollte mindestens acht Zeichen lang, kryptisch aufgebaut und mit Sonderzeichen versehen sein. Gängige Angriffsformen auf Passwort-Authentifizierungsverfahren sind das Durchprobieren vieler Varianten oder sog. Wörterbuchattacken. Dabei werden vorberechnete Tabellen für zahlreiche Begriffe, systematischer Zeichenkombinationen (wie „123456“) und sogar längere Texte wie Bibelzitate ausprobiert, um das Klartextpasswort zu ermitteln. Die entsprechende Software wird beim Besuch von Internetseiten, Klicken auf Links, Download von Bildern oder Öffnen von E-Mail-Anhängen auf den Computer des Angriffsadressaten installiert. Bei allem, was Ihnen im Alltag aufgrund des Absenders, des Inhalts, fehlender Verschlüsselung oder der genutzten Schriftarten oder abweichender Designs „Spanisch“ vorkommt, ist also Vorsicht und Achtsamkeit geboten.

Wiederholte Eingabeversuche sollten verzögert oder besser begrenzt werden, zumindest nach

dreifach falscher Eingabe. Ohne eine solche Sperrung können Angreifer im schlechtesten Fall unendlich lang über Trojaner oder Cookies versuchen, ein Passwort zu ermitteln. Idealerweise sollten bei wesentlichen Daten verschiedene Authentifizierungsverfahren kombiniert, also zusätzlich zur Passwordeingabe ein Chipkarten-, Security-Token oder Transponder-Token-Verfahren eingeführt werden.

Eine relativ junge Methode zur Unterwanderung von Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzepten ist das sog. Social Engineering: Dabei werden Informationen aus verschiedenen sozialen Netzwerken verknüpft oder Gewohnheiten von Nutzern analysiert, um diese zu manipulieren und sie zum Werkzeug illegaler Vermögens- und/oder Datenfreigabe zu machen.

Abwehrelemente dagegen sind:

- interne Passwörter nicht für externe Internetanwendungen nutzen
- berufliche und private soziale Netzwerke trennen
- Vertraulichkeitseinstellungen regelmäßig pflegen und überprüfen
- virtuelle Freunde auf tatsächliche Identität prüfen
- zurückhaltender Umgang mit externen telefonischen Anfragen zu betriebsinternen Informationen oder Systemeinstellungen
- E-Mail-Anhänge kritisch hinterfragen und erst dann öffnen (oder eben nicht)
- Wechseldatenträger (etwa USB-Sticks) nur in Ihr System „einschleusen“, wenn keine Zweifel an der Integrität des diese Überreichenden bestehen

Anest, Stress und Eilbedürftigkeit

sind immer ein schlechter Ratgeber: Wird von fremden Dritten suggeriert, dass

- dringende Updates erforderlich sind oder
 - auf gefälschten Webseiten der Hinweis erscheint „Ihr Rechner ist infiziert, laden Sie unsere Schutzsoftware herunter.“ oder
 - die drohende Gefahr von wirtschaftlichen Verlusten berichtet wird oder
 - ein Firmeninhaber oder Enkel dringender Hilfe bedarf,
- sollte der Nutzer gedanklich einen Schritt zurücktreten und sich Klarheit über die Integrität der Anfrage verschaffen. Die Normalität, die Datendiebe suggerieren, kommt auch in dem Praxisfall zum Ausdruck, in dem auf massenweise automatisiert ausgelesene Stellenanzeigen hin (vermeintliche) elektronische Bewerbungen versandt wurden, die Schadsoftware enthielten.

Datenschutz- und IT-Sicherheit können aber auch durch Unachtsamkeit im Alltag gefährdet sein:

- Dokumente, die nicht in eine ausreichend geschützte Datentonne, sondern mit dem normalen Abfall entsorgt werden.
- Arbeit mit dem Laptop ohne Bildschirmfolie auf engem Raum (Zug, Flugzeug, etc) oder
- fehlende Sperrung des Bildschirms beim Gang in die Pause.

Viele Angriffe auf Datenschutz- und IT-Sicherheitskonzeptionen lassen sich mit relativ einfach umsetzbaren Vorsorgemaßnahmen verhindern. Nehmen Sie sich die Zeit dafür.

Harald Evers, Rechtsanwalt und zertifizierter Datenschutzbeauftragter, MOOG Partnerschaftsgesellschaft mbB

Fachtag Integration in Mittelsachsen

Letzten fünf Jahre werden unter die Lupe genommen

Mittelsachsen. Der mittlerweile 6. Fachtag für Integration im Landkreis Mittelsachsen fand am 7. Oktober im Tagungszentrum des DBI Freiberg statt. In diesem Jahr nahm der Fachtag die Integrationsarbeit in den letzten fünf Jahren unter die Lupe, um eine Antwort darauf zu finden, wie bedarfsgerecht und erfolgreich diese Aufgabe im Landkreis gestaltet wurde.

Organisiert wurde er dabei von einer Arbeitsgruppe, die sich aus Vertreterinnen und Vertretern des Landratsamtes Mittelsachsen, des Jobcenters Mittelsachsen und des Willkommensbündnisses Döbeln zusammensetzt. Unterstützt wurde die Konferenz auch vom Sächsischen Dachverband der Migrantenorganisationen.

In den vergangenen Jahren wurden nicht nur unterschiedliche Strukturen und Maßnahmen zur Integration von Neuzugewanderten im Landkreis etabliert, sondern auch zahlreiche Projekte durch zivilgesellschaftliche, caritative oder auch wirtschaftliche

Akteure umgesetzt und durchgeführt. Diesen vielfältigen lokalen und regionalen Integrationsakteuren soll die Möglichkeit geboten werden, ein Resümee des bisherigen Engagements zu ziehen und gleichzeitig erste Weichen für die zukünftige Integrationsarbeit im Landkreis Mittelsachsen zu stellen.

Der Fachtag ist dabei eingebunden in einem breiten Beteiligungsprozess des Freistaates mit dem Ziel, ein Integrations- und Teilhabegesetz (SITG) für den Freistaat Sachsen zu verabschieden. Das Gesetz soll u. a. die Aufgabenverteilung zwischen dem Freistaat und den Kommunen regeln, um auf diese Weise die Finanzierung der Strukturen vor Ort langfristig zu gewährleisten und eine gleichberechtigte Teilhabe zu sichern. Der Fachtag soll den Teilnehmern

den die Chance eröffnen sich auf diesem Weg aktiv in den Prozess einzubringen und in einen gemeinsamen Dialog über die Vorstellungen des Zusammenlebens

in Mittelsachsen zu treten. Der Einstieg in die Thematik wird in Form von Vorträgen und einem Podiumsgespräch gestaltet. In den anschließenden Workshops sollen die Teilnehmenden auf der Grundlage persönlicher und praxisnaher Erfahrungen die spezifischen Bedarfe und Vorstellungen der zukünftigen Integrationsarbeit in Mittelsachsen identifizieren, diskutieren und definieren. Die inhaltlichen Schwerpunkte orientieren sich dabei an drei großen Themenbereichen: Migrationssozialarbeit und Ehrenamt, Migrantisches Leben und Teilhabe sowie Arbeitsmarktintegration.

Der Fachtag wurde nicht nur als Präsenzveranstaltung, sondern auch als Livestream zur Verfügung gestellt. Damit wurde den interessierten Bürgerinnen und Bürgern ein alternatives Angebot unterbreitet, welches mehr Flexibilität bietet. Bei einer Teilnahme über den Livestream war jedoch keine interaktive Mitwirkung möglich. red

Arbeitszeitregeln bleiben flexibel

Chemnitz. Die Landesdirektion Sachsen hat eine Allgemeinverfügung auf der Basis des Arbeitszeitgesetzes erlassen, um auch weiterhin Ausnahmen von Arbeitszeitregelungen zur Bewältigung der Corona-Pandemie zu ermöglichen. Die Allgemeinverfügung bewilligt für eine Reihe von Tätigkeiten eine Ausnahme vom Verbot der Sonn- und Feiertagsarbeit. Zugleich wird für Corona-Testzentren gestattet, dass von der täglichen Höchstarbeitszeit abgewichen und bis maxi-

mal 12 Stunden gearbeitet werden kann. Eine Antragstellung durch die betroffenen Unternehmen ist damit nicht erforderlich.

Die Allgemeinverfügung gilt seit dem 1. Oktober 2021 bis zum 30. November 2021. Sie löst die Allgemeinverfügung nach dem Arbeitszeitgesetz vom 1. September 2021 ab.

Die Allgemeinverfügung ist auf der Internetseite der Landesdirektion Sachsen unter „Bekanntmachungen“ einsehbar. red

PKW-Service-Fahrer m/w/d für den Schülerverkehr gesucht.
 Haupt- oder nebenberuflich, ideal für Vorruheständler und Rentner.
Ihre Vorteile: Einsatz ab Wohnortnähe, persönliches Fahrzeug, Kostenübernahme P-Schein.
Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: Fritzsche Personenverkehr GmbH, Chemnitzer Str. 160, 09217 Burgstädt, bewerbung@fritzsche-personenverkehr.de, Telefon 0174-1776175

Mitarbeiter gesucht!
 Für unsere Pflegeeinrichtung suchen wir eine(n) engagierte(n) und motivierte(n)
I Bürokauffrau(-mann) (m/w/d)
I Mitarbeiter Rezeption (m/w/d) (auch WE + feiertags)
 Wir bieten ihnen Zusatzausbildungen für weitere Qualifikationen.
 Ihre aussagefähigen und vollständigen **Bewerbungsunterlagen mit Zeugnissen** senden Sie bitte an:
RIU Senioren- und Krankenpflege GmbH
z.Hd. Herrn Eisenschwenk
Merbachstraße 2-4, 09599 Freiberg

IMPRESSUM
Herausgeber: kommunikation & design verlag gmbh chemnitz, Heinrich-Lorenz-Str. 2-4 | 09120 Chemnitz, Telefon 0371 3559910, Telefax 0371 355991190, mail@wochenendspiegel.de
Geschäftsführer: Olaf Haubold
Verlagsleitung: Daniela Vieweg
Chefredaktion (ViSdP): Sven Günther, s.guenter@wochenendspiegel.de
Stellv. Chefredakteurin: Judith Haube, j.hausse@wochenendspiegel.de
 WochenENDspiegel Freiberg, Burgstraße 40 | 09599 Freiberg, Telefon 03731 692840, Telefax 03731 6928419, freiberg@wochenendspiegel.de
Geschäftsstellenleitung: Peter Kuckenburg
Redaktion: Constanze Lenk, redaktion.freiberg@wochenendspiegel.de
Satz: Mediengruppe Oberfranken – Planungs- und Herstellung GmbH, Gutenbergstraße 1 • 96050 Bamberg
Auflage: 51.344 Exemplare
Druck: DZO Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1 | 96050 Bamberg
Vertrieb: VBS Logistik GmbH, Heinrich-Lorenz-Str. 2-4 | 09120 Chemnitz, Telefon 0371 33200100, Telefax 0371 33200139
 Die Redaktion behält sich vor, Zuschriften zu beantworten und auszugsweise abzdrukken. Nicht jeder Brief kann veröffentlicht werden. Veröffentlichungen müssen nicht immer mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Verantwortung. Zur Zeit gilt die Preisliste Nr. 1/21 vom 01.01.2021.
 Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Hinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an ihrem Briefkasten anzubringen.
 Weitere Informationen unter: www.werbung-im-briefkasten.de

MOOG

PARTNERSCHAFTSGESELLSCHAFT mbB
 STEUERBERATER | RECHTSANWÄLTE | WIRTSCHAFTSPRÜFER | NOTARE



DR. HANS-PETER HÜTTL
 STEUERBERATER,
 WIRTSCHAFTSPRÜFER



BIANCA FIJAS-SEGER
 RECHTSANWÄLTIN
 Fachanwältin für Arbeitsrecht



THOMAS KÄSTNER
 STEUERBERATER,
 WIRTSCHAFTSPRÜFER



CHRISTIAN ALSCHER
 STEUERBERATER



HARALD EVERS, LL.M.
 RECHTSANWALT

HAUS&HOF

Heide, Herbst und eine Portion Hygge

Kreativ und skandinavisch gemütlich dekorieren mit winterharten Pflanzen



Für skandinavische Gemütlichkeit sorgt die Samtheide mit ihrem flauschigen Laub.

Foto: djd/Samtheide Fluffy

Die Dänen machen es schon lange vor: Die Einrichtung und das Flair des Zuhauses haben wesentlichen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Bei weltweiten Glücksstudien liegen die skandinavischen Länder nicht ohne Grund meist auf den vorderen Plätzen. Großen Anteil daran dürfte das charakteristische Lebensgefühl namens Hygge haben. Frei übersetzt bedeutet es so viel wie „gemütlich, herzlich, angenehm“ - und das gewinnt in der kälteren Jahreszeit nochmals erheblich an Stellenwert, wenn man mit der Familie im liebevoll dekorierten Heim zusammenrückt.

Natürliche Akzente für den Innen- und Außenbereich

Mit etwas Kreativität und der saisonal passenden Bepflanzung kann man es sich auf einfache Weise zu Hause „hyggelig“ machen. Natürlich, schlicht und modern kommt das skandinavische Design daher. In der Innen- und Außeneinrichtung setzen helle Töne, verwachsenes Treibholz und winterharte Pflanzen wie die silberfarbene Samtheide Fluffy von Gardengirls mit ihrem besonders weichen Laub die passenden Akzente. Die flauschigen Blätter trotzen Regen und nächtlichen

Minustemperaturen, sodass die Heide bis in das Frühjahr hinein dekorativ bleibt. Damit ist sie sehr gut als Kübelpflanze für Garten, Terrasse oder auch den Balkon geeignet.

Pflege Tipps für flauschige Heidepflanzen

Damit das Heidekraut im Pflanztopf lange gesund bleibt, benötigt es ein wenig Pflege. Für das Pflanzen eignet sich spezielle Rhododendronerde, erhältlich ist alles in vielen Gartenfachmärkten. Auch ein regelmäßiges Wässern ist wichtig, Staunässe hingegen

ist zu vermeiden. Als Pflanzkombinationen zur Heide machen Alpenveilchen und Gräser eine gute Figur. Mehr Tipps für die richtige Pflege gibt es unter www.gardengirls.de. Hier finden sich auch zahlreiche Ideen zum kreativen Dekorieren. Dabei greift man einfach auf Dinge zurück, die ohnehin in Haus und Garten vorhanden sind: altes Holz, Birken-Rinde und Moos, Wollband, Strick und Filz in allen Variationen. Materialien wie Steingut, Keramik, Rattan oder Korb sowie Glas passen ebenfalls sehr gut zum natürlichen nordischen Look. **djd**

Wärmedämmung: Der Pullover für die Wand

Wenn draußen nass-kalte Graupelschauer fallen und es den ganzen Tag nicht richtig hell wird, ist ein warmes, gemütliches Zuhause besonders wichtig. Die Gestaltung ist je nach persönlichen Vorlieben ganz unterschiedlich – eines dürfte in vielen Fällen jedoch gleich sein: Angenehm warm soll es sein für eine optimale Wohlfühlatmosphäre. Diese lässt sich in der Regel ganz einfach mit dem Aufdrehen

der Heizung erreichen – allerdings führt das womöglich zu einer teuren Abrechnungs-Überraschung! Wer das vermeiden, aber trotzdem nicht auf Wohnkomfort verzichten möchte, dem empfiehlt sich die Dämmung der Wohnräume. Bei Unsicherheit hilft der Maler vor Ort, der auch noch weitere Produkte zur Wärmedämmung bereithält. Mehr unter www.erfurt.com/klimathec **pr**

Mit Förderung Heizung optimieren

Beim Einkauf springen sie uns ins Auge: kleine Preise. Sonderangebote werden gerne angenommen, egal ob es sich um Lebensmittel, Kleidung oder Elektrogeräte handelt. Richtig sparen kann jetzt auch, wer seine Heizungsanlage erneuern oder optimieren lässt. Denn der Bund fördert den Thermostatwechsel in Verbindung mit dem hydraulischen Abgleich mit einem Zuschuss von 20 Prozent. Ziel ist es, das Heizen energieeffizienter und damit klimafreundlicher zu machen – dafür bietet die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG), für die beim zuständigen Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) seit Anfang des Jahres schon über 100.000 Anträge eingegangen sind, nun einen entsprechenden Anreiz. Vom Homeoffice im Keller bis zum Kinderzimmer unter dem Dach: Werden alle Räume optimal temperiert, steigt der Wohnkomfort, und auch Geldbeutel und Umwelt profitieren. Mehr unter <https://www.vdma.org/armaturen> **ep**



saunafaesser.de

Badespaß im Herbst mit saunafaesser.de

Verkauf & Montage
Süßenbach 6, 09600 Weißenborn www.saunafaesser.de

Tel.: 03731 276269

ANZEIGE

Mit einem cleveren System zu einem trockenen Haus



- kein Aufgraben
- Trockenhaltung für mehrere Jahrzehnte
- Energiebedarf pro Tag 3 Cent
- allgemein wissenschaftlich anerkannt
- schnelle Abtrocknung
- günstige Lösung
- Sperebene unter dem Haus

Sonderpreise 2021 sichern!

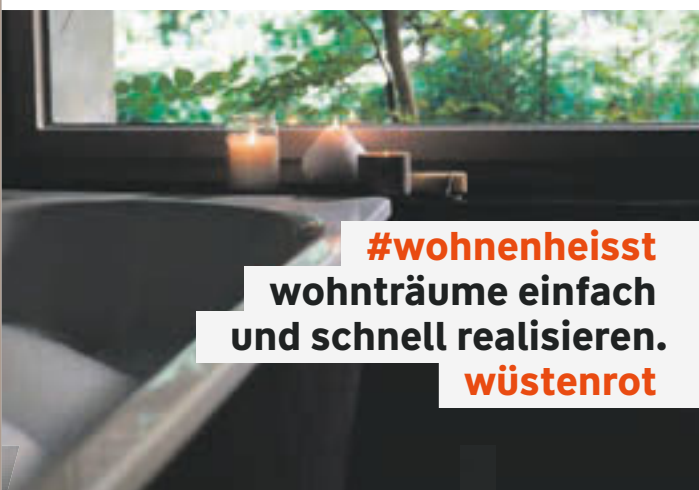
Drymat® Systeme GmbH



Dresdner Straße 24
09577 Niederwiesa
☎ (03726) 720560
www.drymat.de



wohnen heißt **wüstenrot**



**#wohnenheisst
wohnträume einfach
und schnell realisieren.
wüstenrot**

Jetzt bis **50.000 Euro** ohne Grundbucheintrag finanzieren:

- Nur zwei Einkommensnachweise erforderlich
- Niedriger Darlehenszins
- Zinssicherheit

Modernes Bad, lichtdurchfluteter Wintergarten, gemütliche Sauna oder klimafreundliche Heizanlage – realisieren Sie sich Ihre Wohnwünsche!

Informieren Sie sich jetzt!

**Ihre Berater des Wüstenrot-Service Centers Freiberg
Roter Weg 45 • 09599 Freiberg**

Sindy Neubert
Mobil 0170 7487037 • sindy.neubert@wuestenrot.de
Frank Hänsel
Mobil 03731 356622 • frank.haensel@wuestenrot.de

homilius bohren & umwelttechnik erdwärme & brunnenbau

Internet: www.bohrmaus.com E-mail: info@bohrmaus.com



Wir stellen ein: Gerätetechniker (m/w/d) auch Teilzeit

Schönlebestr. 4 a-b
09599 Freiberg

☎ **03731-22189**
✉ mechanik-busch@saxonia.net
🌐 www.busch-gartentechnik.de



**Beratung
Verkauf
Reparatur**

MECHANIK-BUSCH
Gartentechnik & Werkzeuge

GEPLANT FÜRS LEBEN.

OBI®

KüchenPlaner

ALLES *MACHBAR*

15 %¹

auf deine neue Küche
06. – 30.10.21

obi.de/kuechenplaner

nobilial®



IMPULS
KÜCHEN



BOSCH



systemceram

sedia
küchentechnik

Amica BLANCO SCHOCK SIEMENS



SILVERLINE



¹ Rabatt gilt bis zum 30.10.2021 in allen teilnehmenden OBI Märkten beim Kauf einer frei geplanten Küche im Wert ab 4.000 €. Der Rabatt wird bei Rechnungsstellung mit ausgewiesen. Er ist nicht mit anderen Rabattaktionen/Coupons kombinierbar. Weitere Informationen unter obi.de/kuechenplaner.

² Der Beratungstermin findet unter Berücksichtigung der jeweiligen gesetzlichen Verordnungen und der Hygieneregeln statt.

GES. EMPFEHLUNGEN

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

KAUFGESUCHE

Sammler kauft Spielzeug, Weihnachtssdeko, Münzen, Fernglas, Fotoapp., Modeschmuck, Uhren, Mosaik, Orden, Briefm., Postk., Militärmachlass. **Tel. 0375-661388 od. 0160-98311119**

DIENSTLEISTUNGEN

BAUSERVICE Grosenick - wir leisten fachgerecht alle anfallenden Arbeiten im und ums Haus. T. 03771-723505, 0179-2753435

Klavier - Service - Annaberg Stimmung + Reparatur von Klavieren. 03733-4299933, Obere Schmiedegasse 6

Fensterputzer für Sie
Tel. 01 62/2 75 03 59

ANKAUF

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

KFZ-ANKAUF

100€ für Ihr Altauto! Suche ständig Schrottautos, natürlich kostenlose Abholung und Abmeldung. **Telefon: 0171-9277777**

A. Chahin - Kaufe PKW, LKW, Transporter, Unfallwagen Baujahr gleich, Barzahlung sofort ☎ 0172/356 21 85 oder What's app. Auch ohne TÜV/ASU.

KA AUTOMOBILE - jeder Art Bar-Ankauf Abholung + kostenl. Abmeldung
Annaberger Str. 326, Chemnitz
0371 27999814 od. 0162 2633990

MOTORRÄDER

500€ für Ihr Moped! Suche ständig Simson, S50, S51, Schwalbe, SR2, MZ, TS, Star, Habicht. **Telefon: 0171-9277777**

WOHNMOBILE

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

ER SUCHT IHN

Er für Ihn! Tommy erfüllt Dir jed. heißen Wunsch, soft-hart, total tabulos, Tag-Nacht. ☎ 0174 8038985

IMMOBILIEN-ANKAUF

Wer gibt Haus oder Hof sehr günstig oder gratis ab? (auch sanierungsbedürftig etc, bitte alles anbieten) 0163 / 149 68 50

IMMOBILIEN-VERKAUF

WOLLEN SIE IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN?
SPRECHEN SIE ZUERST MIT UNS.
Wir begleiten Sie von der kostenfreien Objektbewertung bis zum Notar und Übergabe an den Käufer.
KOMPETENT, SERIÖS, FAIR
IMMOBILIENPROFI SEIT 30 JAHREN!
100 % KOSTENFREIE VERMARKTUNG
09456 Annaberg-Buchholz · Robert-Blum-Str. 23
TELEFON 03733 5069855 + 0171 4014081
info@wohnungsmarkt-erzgebirge.de
www.wohnungsmarkt-erzgebirge.de
Deckert Immobilien

GRUNDSTÜCKE

Suchen für vorgemerkte Bauherren Grundstücke im Raum Z, WDA GC und Umland. ☎ 0176 13107196 joerg.rochelt@wohnton-massivhaus.de

GARAGEN/STELLPLÄTZE

***Aktion* 1 Monat mietfrei** Garagen ab sofort in Meerane, Südstr. zu vermieten. Fa. Future Construct AG, Frau Kraus ☎ 08121/2574021

Neubaugänge inkl. Strom ab sofort in Werdau, Joh.-Gottfried-Herder-Weg 1-5 zu verm. Fa. Future Construct AK, Herr Eichinger ☎ 08121/2574021

3-RAUM-WOHNUNG

Gornau, schöne 3-Zi-DG-Whg., 60 qm, mit Stpl. + Gartenntzg. ab 1.12.21 od. später zu verm. **T. 0172-7047808**

VERMIETUNG

ANA-City verm. gemütl. 2Zi-DGWhg. m. Bad/WC/Kü 1. Monat-Kaltmietfrei! Bezugsfertig-Besichtig. 03733-23729

Komfortables Wohnen mit niedrigen Nebenkosten durch Solarheizung und Eigenstromerzeugung (BHKW)

Ruhige 2-, 3-, 4- und 5-Zimmer-Wohnungen mit sehr guter Ausstattung, Balkon, Laminat usw.
HV Roppelt, Telefon 0371 2732146

IMMOBILIENMARKT

Immobilie verkaufen? Sprechen Sie zuerst mit uns, wir haben Immobilienerfahrung seit 30 Jahren! 100 % kostenfreie Vermarktung kostenfreies Gutachten und Energieausweis kompetente und seriöse Abwicklung sind bei uns selbstverständlich www.wohnungsmarkt-erzgebirge.de Tel. 03733 / 5069855

Kapitalanleger sucht Ein und Mehrfamilienhäuser im Erzgebirgskreis zum sofortigen Ankauf Tel. 037347 / 84290

Suche dringend Ein- oder Mehrfamilienhaus in Chemnitz und Umgebung. Tel. 037347-84290 o. 0171/4014081

Wir suchen ein Haus zum privaten Ankauf im Erzgebirgskreis. Bitte alles anbieten. Tel. 0173-8033156

Arztfamilie m. Bonität su. EFH, ZFH: Nähe Zwickau + Vogtland, Bearbeitung kompetent u.seriös, 03661434884, www.ips-hoyer.de

STELLENANGEBOTE

Wir suchen ab sofort z. Verstärkung unseres Teams Qualitätsprüfer u. Staplerfahrer m/w/d in Zwickau. FS von Vorteil, aussagekräftige Bew. bitte an info@defsolution.de mehr Info: www.defsolution.de

WIR SUCHEN SIE ALS ZUSTELLER*INNEN

FÜR DEN VERTRIEB DES **WOCHENSPIEGEL**

Besonders geeignet für
Rentner*innen • Haushaltsführende
• Arbeitssuchende
• Schüler*innen (ab 13 Jahre)

Ihre Aufgabe:

Wöchentlich freitags die Zustellung des WochenENDSpiegels und weiterer Druckergebnisse im nahen Wohnbereich

Bitte melden Sie sich unter **info@vbs-logistik.net** oder **0371 33200100**

WELLNESS/KUREN

KUR: Polen Ostsee, Gebirge u. Mauren. Katalog kostenlos anfordern: 02381/671593 www.koziol-reisen.de

ALLGÄU

Lust auf Urlaub im Allgäu. 87637 Seeg, gemütl. FeWo*** 40-45 €/Tag, Hausprosp., Erika Blumrich, Aufm Siegler 6, Tel. 08364-716 **www.ferienwohnung-blumrich.de**

MOSEL

WANDERN AN DER MOSEL
Sie möchten im Urlaub etwas für die Fitness tun und gleichzeitig ein herrliches Naturerlebnis genießen? Dann ist eine ausgedehnte Wanderung auf dem Moselsteig genau das Richtige für Sie.
Ein perfekter Ausgangspunkt für mehrtägige Wandertouren ist die Wald Villa Üssbach in Aif/Mosel. In direkter Mosenähe erleben Sie einen unvergesslichen Aufenthalt.
3 Nächte ab 86 €/Nacht, 2 Personen **www.villa-uessbach.de ☎ 06542-9635613**

GOLDENER HERBST an der Mosel.
Weinlese erleben schauen Sie den Winzern bei der Ernte zu. Ferienappartements in der Wald Villa Üssbach in Aif/Mosel. Zeit für frische Luft, Ruhe und Natur? Dann auf an die Mosel! Dort warten schöne Moselabschnitte und weitläufige Landschaften auf Sie. Ob entspannte Wanderungen, ausgiebige Radtouren oder ein erholsames Sonnenbad – die Mosel mit angrenzendem Hunsrück, Eifel und Vulkaneifel haben viel zu bieten. In unserer Wald Villa Üssbach in Aif/Mosel in direkter Mosenähe erleben Sie einen unvergesslichen Aufenthalt. 5 Nächte ab 60 €/Nacht/ 2 Personen. **www.villa-uessbach.de, Tel. 06542-9635613**

LÜNEBURGER HEIDE



Lüneburger Heide im Herbst: **www.villa-zum-wuestenschiff.de**
Eine grüne Oase für Erholung, aber auch Abwechslung. 2 wunderschöne FeWos für 2-6 Personen. Radeln & Wandern direkt in der Natur oder in 30 Minuten in Hamburg. **0179 – 7624453 (ab 13 Uhr)**

NORDSEE

Genießen Sie schöne Herbsttage an der Nordsee! Aparthotel kleine Perle in Cuxhaven, 10 Gehminuten vom Strand, zentral und ruhig gelegen. Großzügiges Frühstücksbuffet! Lückenpreise und Angebote von Mo.-Fr. Tel: 04721-40970/ Mail: **info@hotel-kleineperle.de**

Norderney
Urlaub direkt am Meer ...
Komf. Ferienwohnungen und -häuser
Norderneyer Wohnungs-Service
Telefon (0 49 32) 92 76 56 - **www.berlin.de**

USEDOM

Hotel am Gothensee
INSEL USEDOM
HOTEL · RESTAURANT · CAFÉ
Am Gothensee 2
17424 Seeb. Heringsdorf
Tel.: 03 83 78 - 3 36 80
Mail: gothensee@web.de

OSTSEE

Ostsee, Nähe Kühlungsborn, gemütliche FeWos zu vermieten, 2-5 Personen, T. 0541-432008 T. 0172-5214551 **www.dibos-fewo-ostsee.de**

SÄCHSISCHE SCHWEIZ

01814 Reinhardtsdorf, DZ/F ab 30€ p/P, 4 Ü/HP 169€ p/P i. DZ, 6 Ü/HP 249€ p/P i. DZ. Tel. 035028-81179, **www.pension-goldener-anker.de**; Pension "Goldener Anker", Hauptstraße 55b, Inh. Michael Wunderlich

ÖSTERREICH

Hotel Garni Ingeborg****, Mittelberg Zimmer + App's, neue Wellnessanlage, Bergbahnkarte incl. ☎ 0043/5517/57580 **www.hotel-garni-ingeborg.at**

SÜDTIROL

Pension bei Meran
Zimmer mit Frühstück ab 36,- € pro Person, 2 km Meran Zentrum – im Grünen.
info@pension-goetsch.com – Tel. +390473 607294
www.pension-goetsch.com

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

FLUGHAFENTRANSFER

FLUGHAFEN TRANSFER
ab Hauptort mit Stauversicherung
☎ 0 37 24 - 13 13 66



Sie sucht Ihn

Ich bin Birgit, 57/168/55, gutaussehend, vielleicht etwas zu vollbusig, beruflich als Krankenschwester tätig, geschieden und nicht ortsgewunden, komme im Leben gut zurecht, aber es fehlt ein lieber Partner. Suche keinen Mr. Perfect, sondern einen bodenständigen, ehrlichen Mann bis ca. 64 Jahre, der wie ich ohne Vorurteile und Checkliste in eine neue Beziehung gehen möchte. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Christina, 27 Jahre, 166/58, ledig, Kindergartenzieherin. Ich suche keinen Märchenprinzen, sondern einen ganz normalen, jungen Mann, gerne Arbeiter oder Handwerker, Hauptsache treu und ehrlich. Ich habe langes, schwarzes Haar und wie ich oft höre eine hübsche, schlanke Figur mit langen Beinen. Ich gehe nicht gerne in Discos und beruflich habe ich nur mit Frauen zu tun, deshalb ist es für mich sehr schwer einen lieben Partner kennen zu lernen, mit dem ich schmusen, lachen, träumen und zärtlich sein kann. Ich bin bescheiden, treu, fröhlich, unkompliziert und möchte für Dich da sein. Bitte ruf an, wenn Du es ehrlich meinst! **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Kristin, 31 Jahre, eine schlanke, attraktive, junge Frau vom Lande, ohne Kinder und Eltern, ist sehr traurig, da sie ganz allein ist. Dabei ist sie bildhübsch, lieb, freundlich, zuverlässig und nicht ortsgewunden. Sie sucht nur einen ganz normalen, jungen Mann, der mit ihr gemeinsam durchs Leben gehen möchte. Bitte habe Mut und melde Dich! **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Susanne, 41/163, blond, schlank, temperamentvoll, ein Sonnenschein, arbeitet in der häuslichen Pflege im ambulanten Dienst, mit hübschen Augen, sie ist voller Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Susanne ist geschieden. Sie ist sehr gutaussehend, gepflegt und ist eine Partnerin, die gerne verwöhnt und dem Partner ein schönes Zuhause bietet. Sie möchte gerne einen Mann zum Vertrauen, Lieben, Kuschneln usw. haben. Worauf wartest Du? **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Maria, „Mit 67 Jahren will ich noch nicht alleine bleiben, sehe gut aus, mag gepflegte Häuslichkeit, Spaziergänge, Tanzen, Gartenarbeit, Kurztrips und bin für alles Schöne aufgeschlossen. Ich suche einen lieben, handwerklichen und lebensfrohen Partner, der mich aus der Einsamkeit befreit, gerne bis 71 Jahre. Welcher nette Herr meldet sich?“ **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Unternehmungslustige, attraktive SIE, 80+, für alles Schöne aufgeschlossen, finanziell unabhängig. Ein schönes Zuhause sowie gemeinsame Unternehmungen sind mir wichtig. Und dafür suche ich einen gepflegten Herrn mit Humor und Herz, welcher auch nicht mehr allein sein möchte und Wert auf eine ehrliche und glückliche Zweisamkeit legt. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Nie mehr allein sein!

Karin, 61 Jahre, Witwe, ohne Anhang, bin eine einfache Landfrau mit guter Figur, liebe Hausmannskost und Gartenarbeit, habe ein eigenes Auto und würde bei Sympathie auch wegziehen. Bitte befreien Sie mich aus meiner Einsamkeit. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Bildschöne Krankenschwester, 47/167, schwarze, Haare, gepflegt, vielleicht etwas zu vollbusig, häuslich und kinderlieb, ist nach einer großen Enttäuschung wieder ganz allein. Ich wünsche mir nur einen lieben und treuen Partner, am liebsten für immer. Da ich nicht ortsgewunden bin, könnte ich auch zu Dir ziehen und Dich in all Deinen Wünschen und Zielen unterstützen. Glaube mir, ich bin treu und bestimme eine Frau, um die Dich viele beneiden werden. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Veronika, 75/162, Ärztin und eine attraktive, rüstige Witwe und gute Hausfrau, sucht lieben Mann bis 86 Jahre, für eine Partnerschaft. Sie fährt gern mit ihrem Auto und ist nicht ortsgewunden. Bei Interesse bitte melden. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Wenn Du auch keine Lust hast auf blöde Mails, auf Internetflirt... dann bist Du hier richtig! Alex, 28/180, selbstständiger Dachdeckermeister, sportlicher Typ, reise- und unternehmungslustig, familienorientiert, mit Kinderwunsch, immer zu spontanen Dingen bereit, sucht die große Liebe! Bist Du bodenständig, keine Schlaftablette und ist Dir ein ausgewogenes Verhältnis von „Nehmen und Geben“ wichtig, dann melde Dich! **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Jung gebliebener, attr. Witwer, 79/178, ehemaliger Handwerksmeister, sportlich, mit viel Charme, ein echter Kavaller der alten Schule. Ich bin finanziell gut gestellt, mit Auto, doch was mir fehlt, ist eine liebe Partnerin an meiner Seite, die den Sonnenschein wieder in mein Leben bringt. Ich möchte Sie verwöhnen, viel gemeinsam unternehmen – Reisen, lachen, auch mal tanzen, einfach wieder glücklich sein. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Im Hier und Jetzt ist mein Leben! Erfolgreicher Zahnarzt mit eig. Praxis, 60/178, verwitwet, möchte das Leben wieder zu zweit genießen. Bin humorvoll, ehrlich, lebensfroh, hilfsbereit und suche eine nette Frau, von 55 bis 65 Jahre, für feste Beziehung. Trau Dich! **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Ich, Felix, 6 Jahre, suche für meinen Vati Jan, 34 Jahre, mit viel Herz, Charme und gutem Job, eine liebevolle Partnerin, gern auch mit eig. Kindern. Wir wollen wieder eine richtig glückliche Familie sein, zusammen lachen, Träume leben und viel unternehmen. Bitte gleich anrufen! **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**

Witwer, Armin, 70/177, Dipl. Ing., gutaussehend, ein anständiger, ehrlicher Mann, großzügig, tolerant, gepflegt, sicherer Autofahrer, würde Sie gern zum Essen oder Kaffeetrinken einladen, schätzt Ausflüge u. geht gern tanzen, leider fehlt ihm die Gesellschaft einer liebenswerten Frau, gern älter, nach der er sich von ganzem Herzen sehnt. Wer ruft an ü. **Freundschaftskreis GmbH Freiberg, Tel. 03731-7832945.**



Freizeit
Aufgepasst!
Bei der **Freizeitservice K&K GmbH** findest du alles, um deine Freizeit mit fantastischen Abenteuern zu füllen! Vom entspannten Ausflug bis zur Aktivwanderung ist garantiert alles dabei. Natürlich bist du während unserer Veranstaltungen in bester Gesellschaft und wer weiß – vielleicht ergibt sich sogar eine interessante Freundschaft?
Tel. 0391-55686115
www.freizeitservice-k-und-k-gmbh.de

KLEINANZEIGEN- COUPON
WOCHENSPIEGEL
Ihre Kleinanzeige erscheint in allen Ausgaben.

Schreiben Sie in diese Zeilen Ihren Text **3 Zeilen a 35 Anschlägen** zum Preis von 40,00 €.

Name, Vorname _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Rubrik _____

DE _____

IBAN _____

Datum/Unterschrift _____

Den Hinweis zur Datenschutzgrundverordnung finden Sie auf **www.wochenendspiegel.de**
Nutzen Sie für jeden Buchstaben sowie Satzzeichen ein vorgegebenes Kästchen. Lassen Sie nach jeder Interpunktion und zwischen jedem Wort ein Kästchen frei. Berechnungsgrundlage sind die Bestellzeilen - die Abdruckzeichen können abweichen. Für unleserliche Texte übernimmt der Verlag keine Haftung. Es gelten die Bestimmungen der Preisliste 01/2021. Mit Auftragserteilung werden die AGB anerkannt. Anzeigenschluss ist Montag 14.30 Uhr.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Privat 40,00 €
(Mindestberechnung 3 Zeilen); je weitere Zeile 5,00 € inkl. MwSt.

Gewerblich 40,00 €
(Mindestberechnung 3 Zeilen); je weitere Zeile 5,00 € zzgl. MwSt.

CHIFFRE:
(Berechnung zzgl. 2 Zeilen)
Zusendung 7,00 € inkl. MwSt.

Jetzt kostenpflichtig bestellen

Thema Nervenschmerzen

Das Leben ist zu kurz für Rückenschmerzen

Was meist dahintersteckt und wie Sie die Schmerzen dauerhaft lindern können

Rückenschmerzen bestimmen Ihren Alltag? Wahrscheinlich sind daran gereizte oder geschädigte Nerven schuld. Doch dank eines Arzneimittels, das speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt wurde, können Sie Ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen. Denn Restaxil (Apotheke, rezeptfrei) kann nervenbedingte Rückenschmerzen wirksam lindern.

Mehr als 23 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Nacken- oder Rückenschmerzen. Was viele nicht wissen: Dahinter stecken oft keine Entzündungen, sondern geschädigte oder gereizte Nerven. Mediziner sprechen von sogenannten Nervenschmerzen. Diese können durch Verspannungen entstehen, aber auch Folge eines Bandscheibenvorfalles sein.

die direkt an der Ursache ansetzen und Nervenschmerzen bekämpfen – ohne den Körper zu belasten.

5-fach-Wirkkomplex gegen Nervenschmerzen

Das Besondere an Restaxil: der 5-fach-Wirkkomplex speziell bei Nervenschmerzen. Jeder einzelne darin enthaltene Wirkstoff kann bei nervenbedingten Schmerzen wertvolle Hilfe leisten. So setzt beispielsweise Gelsemium sempervirens laut Arzneimittelbild im zentralen Nervensystem an, also unter anderem im Rückenmark. Der Arzneistoff Iris versicolor kommt hingegen bei ausstrahlenden Schmerzen wie einer Ischialgie und ziehenden, brennenden Schmerzen im Hüftnerve zum Einsatz.

Genial: Die speziellen Schmerztabletten haben auch bei einer längerfristigen Einnahme keine bekannten Nebenwirkungen. Auch Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Nervenschmerzen bekämpfen

Bisher greifen Betroffene meist zu klassischen, entzündungshemmenden Schmerzmitteln, sogenannten NSAR, wie z. B. Ibuprofen oder Diclofenac. Doch davon raten Mediziner laut der Leitlinie für Diagnostik und Therapie in der Neurologie ausdrücklich ab! Schließlich zeigen diese Präparate bei Nervenschmerzen oft keine Wirkung. Gleichzeitig können sie aber auf Dauer schwere Nebenwirkungen verursachen. Anders die Schmerztabletten Restaxil,



Restaxil®

Vertrauen auch Sie Deutschlands

Nr. 1

bei Nervenschmerzen!*



Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)



www.restaxil.de

STÄNDIGES MÜSSEN?

NÄCHTLICHER HARNDRANG?

Das kann helfen!

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

Für Ihre Apotheke:
Prostacalman
(PZN 13588549)



www.prostacalman.de

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

Schwindelbeschwerden?



So können Sie das Problem in den Griff bekommen!

Wird die Übertragung von Gleichgewichtsinformationen an unser Gehirn gestört, können Schwindelbeschwerden entstehen – oft begleitet von Kopfschmerzen oder Übelkeit. Ein natürliches Arzneimittel namens **Taumea** (rezeptfrei, Apotheke) schenkt Betroffenen Hoffnung: Mit ihrem einzigartigen Dual-Komplex können die natürlichen Arzneitropfen Taumea wirksame Hilfe bei Schwindel unterschiedlicher Ursache leisten. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Der Tipp bei Schwindel

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)



www.taumea.de

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus D11, D4, Gelsemium sempervirens D11, D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. www.taumea.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Die Cannabispflanze rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Besonders in dem nicht berauschenden Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) sehen Wissenschaftler großes Potenzial. Von der Apotheken-Qualitätsmarke Rubaxx gibt es ein Cannabis Gel mit ~600 mg CBD frei verkäuflich in der Apotheke (Rubaxx Cannabis CBD Gel).

Cannabis ist eine der ältesten traditionellen Pflanzen. Schon seit Tausenden von Jahren werden ihre Blüten vielseitig genutzt. Heute gilt Cannabis als zukunftsweisende Pflanze, die dank modernster

Forschung in verschiedensten Bereichen zum Einsatz kommt. Insbesondere der nicht berauschende Inhaltsstoff CBD (Cannabidiol) begeistert Wissenschaftler und Verbraucher gleichermaßen.

CBD – was ist das?

CBD (Cannabidiol) und THC (Tetrahydrocannabinol) sind die beiden bekanntesten Inhaltsstoffe der Cannabispflanze. Anders als THC wirkt CBD nicht berauschend. In dem Rubaxx Cannabis CBD Gel ist reines CBD enthalten, das unter strengsten Qualitätskriterien isoliert und aufbereitet wird.



Reines CBD, aufwendig isoliert

Auch Experten der Qualitätsmarke Rubaxx haben sich intensiv mit Cannabis beschäftigt. So ist es ihnen gelungen, eine spezielle Cannabispflanze der Sorte sativa L. mit hohem CBD-Gehalt zu finden. Aus ihr wird mittels eines komplexen CO₂-Verfahrens reines CBD isoliert und aufwendig in Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Neben ~600 mg CBD enthält das Gel zudem Menthol und Minzöl. Diese wirken nicht nur kühlend, sondern unterstützen auch beanspruchte Muskelpartien. Weiterer Pluspunkt: Die leichte Formel des Gels zieht schnell ein.

Geprüfte Qualität von der Pflanze bis zum Produkt

Die Herstellung des Gels findet unter höchsten deutschen

Qualitäts- und Sicherheitsstandards statt. Das Gel wurde speziell für die tägliche Anwendung entwickelt und ist dermatologisch getestet. Verbraucher können das CBD Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen.

- ✓ Einzigartig – mit ~600 mg CBD
- ✓ Geprüfte Qualität aus Deutschland
- ✓ Frei verkäuflich in der Apotheke

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 16330053)



www.rubaxx-cannabis.de

tv tv **XXL** TV-PROGRAMM vom 09.10. – 15.10.

SERIE



Frau Temme sucht das Glück

Comedyserie „Alles Gute kommt von oben“: „Die Rheinische“ versichert wirklich alles: die Angst eines Hähnchenfabrikanten, von tiefgefrorenem Geflügel erschlagen zu werden; die Furcht der Braut, von ihrem Ehemann betrogen zu werden; die Sorgen eines Einbrechers vor Berufsunfähigkeit. Carla Temme (Meike Droste) berechnet für solche Fälle der „No-Limit-Versicherung“ das Risiko – mit unkonventionellen Methoden. Dabei eckt sie immer mal mit ihrem Kollegen Frank an. **Montag, 17.05 One**

KINDER



Alles steht Kopf

Animationsfilm Als Riley (Bild, M.) und ihre Eltern vom Land nach San Francisco umziehen, geraten die Gefühle des Mädchens völlig außer Kontrolle. Neues Zuhause, neue Schule: Das alles muss die Elfjährige erst einmal verarbeiten. Begleitet wird Rileys Weg in die neue Umgebung von fünf Emotionen: Freude, Angst, Zorn, Abscheu und Traurigkeit. Diese werden von der Kommandozentrale in Rileys Kopf gesteuert und haben alle Hände voll zu tun. – Oscarprämiert. **Sonntag, 08.50 Disney**

SPORT



Bayern München – TSG Hoffenheim

Fußball: Bundesliga der Frauen, 5. Spieltag Etwas überraschend verloren die Bayern-Damen (u. a. Lina Maria Magull) in der Vorsaison ihr Heimspiel gegen Hoffenheim mit 2:3. Der amtierende Meister aus München startete mit drei Siegen in Folge in die neue Saison. Wie läuft es heute gegen die TSG? Bernd Schmelzer kommentiert die Partie direkt aus München, die Moderation übernimmt Claus Lufen. **Samstag, 17.50 ARD**

SPIELFILM



Deutschstunde

TV-Drama Deutschland nach Kriegsende: Siggie schreibt Erinnerungen an seinen Vater Jens Ole auf, der als Polizist seine Pflichten sehr genau nahm. Während des Zweiten Weltkriegs muss er seinem Freund, dem Künstler Max (Tobias Moretti, l.), ein Malverbot überbringen, das die Nazis gegen ihn verhängt haben. Doch Max widersetzt sich. Der Konflikt zwischen den beiden spitzt sich zu – und der elfjährige Siggie (Levi Eisenblätter), für den Max eine wichtige Bezugsperson ist, steht dazwischen. – Die Romanvorlage übte eine große Faszination auf Regisseur Christian Schwochow aus. **Montag, 20.15 ZDF**

KRIMI



Theresa Wolff: Home Sweet Home

TV-Krimi Am Fundort einer Wasserleiche rasseln die junge Forensikerin Dr. Theresa Wolff (Nina Gummich) und der alteingesessene, erfahrene Jenaer Kriminalhauptkommissar Robert Brückner (Thorsten Merten) das erste Mal zusammen. Zu Brückners Erstaunen will die neue, forsche Rechtsmedizinerin dabei sein, wenn er zu den Angehörigen des Opfers fährt. Das führt zu Spannungen zwischen den Beiden. **Samstag, 20.15 ZDF**

SHOW



Verstehen Sie Spaß?

Show Guido Cantz (Foto) und seine Mitstreiter waren einmal mehr mit der versteckten Kamera unterwegs, um ahnungslose Menschen hereinzulegen. Zu Gast im Studio sind dieses Mal u. a. Uwe Ochsenknecht, Heiner Lauterbach, Chris Tall und Sascha Grammel. Wie die ihren nicht immer ganz freiwilligen Auftritt verkraftet haben, verraten sie im Talk. **Samstag, 20.15 ARD**



SINGLE SPEZIAL
nur € 200,-
Einzelkabinen
Zuschlag

Typisch Elbflorenz!
✓ 23-tägige Traum - Kreuzfahrten bis zu € 7.600,- sparen pro Kabine
✓ **Geschenkt:** Flug An- und Abreise
✓ Bordsprache Deutsch
✓ Einzelkabinen Zuschlag nur € 200,-

Kreuzfahrtschnäppchen! 23-tägige Kreuzfahrten schon ab unschlagbaren € 1.399,- inkl. Flug An- und Abreise

MS Vasco da Gama Komfortklasse Superior^o

Reisetermine 2021

- Reise 1: 27.10. - 18.11.21
- Reise 2: 06.11. - 28.11.21



Reise 1: 23 Tage Perlen des Mittelmeeres			
Tag	Hafen	An	Ab
01.	Flug Anreise		
01.	Marseille/Frankreich		23.00
02.	Nizza/Frankreich	11.00	22.00
03.	Livorno/Florenz/Pisa/Italien	08.00	20.00
04.	Civitavecchia/Rom/Italien	07.00	23.30
05.	Neapel/Rom/Italien	12.30	-
06.	Neapel/Rom/Italien	-	16.00
07.	Erholung auf See	-	-
08.	Catania/Sizilien/Italien	07.00	22.00
09.	Syrakus/Sizilien/Italien	08.00	23.30
10.	Valletta/Malta	08.00	-
11.	Valletta/Malta	-	18.00
12.	Syrakus/Sizilien/Italien	08.00	17.00
13.	Palermo/Sizilien/Italien	08.00	18.00
14.	Neapel/Italien	08.00	18.00
15.	Civitavecchia/Rom/Italien	07.00	22.00
16.	Livorno/Florenz/Pisa/Italien	08.00	22.00
17.	Nizza/Frankreich	08.00	22.00
18.	Marseille/Frankreich	09.00	18.00
19.	Barcelona/Spainien	08.00	18.00
20.	Valencia/Spainien	08.00	18.00
21.	Cartagena/Spainien	08.00	18.00
22.	Gibraltar/GB	12.00	18.00
23.	Malaga/Granada/Spainien	08.00	
23.	Ausschiffung nach dem Frühstück		
23.	Flug Rückreise		

Reise 2: 23 Tage Kanaren & Mittelmeer			
Tag	Hafen	An	Ab
01.	Flug Anreise		
01.	Valletta/Malta	-	18.00
02.	Syrakus/Sizilien/Italien	08.00	17.00
03.	Palermo/Sizilien/Italien	08.00	18.00
04.	Neapel/Italien	08.00	18.00
05.	Civitavecchia/Rom/Italien	07.00	22.00
06.	Livorno/Florenz/Pisa/Italien	08.00	22.00
07.	Nizza/Frankreich	08.00	22.00
08.	Marseille/Frankreich	09.00	18.00
09.	Barcelona/Spainien	08.00	18.00
10.	Valencia/Spainien	08.00	18.00
11.	Cartagena/Spainien	08.00	18.00
12.	Gibraltar/GB	12.00	18.00
13.	Malaga/Granada/Spainien	08.00	20.00
14.	Tanger/Marokko	07.00	15.00
15.	Erholung auf See	-	-
16.	Funchal/Madeira/Portugal	08.00	-
17.	Funchal/Madeira/Portugal	-	14.00
18.	Arrecife/Lanzarote/Spainien	12.00	23.00
19.	Puerto del Rosario/Fuerte.	08.00	20.00
20.	San Sebastian/Gomera/Spainien	13.00	-
21.	San Sebastian/Gomera/Spainien	-	18.00
22.	Santa Cruz de Tenerife/Spainien	08.00	20.00
23.	Las Palmas/Gran Canaria/Spainien	08.00	
23.	Ausschiffung nach dem Frühstück		
23.	Flug Rückreise		

Unsere Elbflorenz Reiseleitung betreut Sie auf Ihrer Reise

Inkl. Flug An- und Abreise und Rail & Fly

Kategorie	KREUZFABRTSPREISE p.p. IN EURO	
	bis 19.10.21	ab 20.10.21
Roulettekabine	1.399,-	3.999,-
Innenkabine	1.599,-	4.299,-
Außenkabine Bullauge*	1.999,-	4.649,-
Außenkabine Fenster	2.199,-	5.079,-
Außenkabine Balkon	3.249,-	7.049,-

• Hinweis: Reisen nur für vollständig geimpfte Personen buchbar
 • EK - Zuschlag nur € 200,- *Sichtbehinderung ° Schiffsklassifizierung nach eigener Einschätzung
 • Inklusive Flug An- und Abreise mit Rail & Fly
 • Flughäfen: Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, Hamburg, München
 • Inkludierte Leistungen: Flüge, Rail & Fly, Vollpension, Unterhaltungsprogramm an Bord
 • Nicht eingeschlossen sind: Ausgaben für Landausflüge, weitere persönliche Ausgaben
 • Optional zubuchbar: Getränkepaket Classic € 638,- p.P.
 • Sonstige Hinweise: Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit nach Reiseende erforderlich
 • Veranstalter: nicko cruises Schiffsreisen GmbH, Mittlerer Pfad 2, 70499 Stuttgart

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

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

0351/43 75 70

ELBFLORENZ REISEDIENST

Elbflorenz Reisedienst GmbH & Co. KG,
Wiener Strasse 80, 01219 Dresden

DAS ERSTE

7.35 Anna und die Haustiere **7.50** Checker Julian **8.15** Wissen macht Ah! **8.40** neuneinhalb – für dich mittendrin **8.50** Die Pfefferkörner **9.55** Seehund & Co. **11.30** Quarks **12.05** Die Tierärzte **13.00** **FILM** **Detektiv wider Willen** TV-Krimikomödie, A/D 2009 **14.30** **FILM** **Aber jetzt erst recht** TV-Komödie, D 2010 **16.00** W wie Wissen – Spezial **16.30** Weltspiegel-Reportage **17.00** Tagesschau **17.10** Brisant **17.50** **LIVE** Fußball: Bundesliga der Frauen · 5. Spieltag: Bayern München – TSG Hoffenheim **19.57** Lotto **20.00** Tagess.

20.15 **Verstehen Sie Spaß?** **LIVE** Show · Mit Uwe Ochsenknecht, Heiner Lauterbach, Chris Tall, Cossu, Sascha Grammel, Elena Uhlig, Fritz Karl Moderation: Guido Cantz

23.15 **Tagesthemen**
23.40 **Boxen** U.a.: IBO-WM im Halbschwergewicht: Dominic Bösel (D) – Robin Krasniqi (D); Deutsche Meisterschaft im Schwergewicht: Peter Kadiru (D) – Boris Estenfelder (D) · Aus Magdeburg **1.30** **Håkan Nesser: Moreno und das Schweigen** TV-Krimi, S 2006 **LIVE** Mit Sven Wollter, Eva Rexed u.a. Regie: Erik Leijonborg

ZDF

7.05 Wickie und die starken Männer **7.15** Peter Pan **7.40** Zoom **7.50** Lassie **8.15** Mia und me **8.43** Bibi Blocksberg **9.05** Bibi und Tina **9.55** pur+ **10.25** Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Wismar **12.00** einfach Mensch **12.15** **FILM** **Lotta & das ewige Warum** TV-Komödie, D 2015 **13.40** **FILM** **Inga Lindström: Der Erbe von Granlunda** TV-Romanze, D 2009 **15.15** Bares für Rares **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.05** Länderspiegel **17.35** plan b **18.05** SOKO Kitzbühel (1/15) · Wh. der 17. Staffel **19.00** heute **19.25** Der Bergdoktor

20.15 **Theresa Wolff – Home Sweet Home** **FILM** TV-Krimi, D 2021 · Mit Nina Gummich, Thorsten Merten, Kristin Suckow Regie: Franziska Buch **NEU**
21.45 **Letzte Spur Berlin** Neue Folgen der Krimiserie, D 2021 Der Tod ist groß (1+2)

23.15 **heute-journal**
23.30 **2012** **OO** Katastrophenfilm, **FILM** USA 2009 · Mit John Cusack, Amanda Peet, Chiwetel Ejiofor Regie: Roland Emmerich
1.55 **heute-show** Satire, D 2021
2.25 **Angst hat viele Gesichter** **FILM** Mystery-Thriller, CDF/F 2012 **LIVE** Mit Jessica Biel, Jodelle Ferland

RTL

5.20 Der Blaulicht-Report **6.20** Familien im Brennpunkt · 3 Folgen der Doku-Soap **9.30** Der Blaulicht-Report · Doku-Soap · U.a.: Seniorin verschwindet aus Tiefgarage / Mutter klaut in Jungen-Umkleide / 2-Jähriger wird in Hundepension abgesetzt / Hochschwangere Frau schlägt mit Kinderfahrrad auf Auto ein / Nachbarskind wird im Internet versteigert **14.30** Das Supertalent (1/10) · Castingshow, D 2021 **16.45** Explosiv – Weekend **17.45** Exklusiv – Weekend **18.45** RTL Aktuell **19.05** Life – Menschen, Momente, Geschichten

20.15 **Das Supertalent** (2/10) Castingshow, D 2021 Jury: Chantal Janzen, Michael Michalsky, Ehrlich Brothers, Motsi Mabuse · Moderation: Lola Weippert, Chris Tall

22.15 **Take Me Out** (2/6) Datingshow, D 2021 · Mod.: Jan Köppen
23.25 **Falscher Hase** (2/2) Show, D 2017 · Kandidaten: Nora R. (23, aus Hannover), David R. (27, aus Hamburg), Timur S. (29, aus Karlsruhe) u.a. Moderation: Ruth Moschner
0.25 **Das Supertalent** (2/10) Casting-show, D 2021 (Wh. v. 20.15)
2.00 **Take Me Out** (2/6) (Wh. v. 22.15)

SAT. 1

5.10 Die dreisten drei – Die Comedy-WG **5.35** Auf Streife – Berlin · Doku-Soap **9.25** Das große Promibacken (3/6) · Show, D 2021 **12.00** Promis backen privat (3/6) · Doku-Soap · Das Lieblingsrezept von Janine Kunze **13.00** **LIVE** Tourenwagen: DTM · Vom Norisring · Mod.: Andrea Kaiser, Matthias Killing · Kommentar: Edgar Mielke **14.50** Auf Streife – Die Spezialisten · Doku-Soap **16.00** Die Gemeinschaftspraxis · Doku-Soap, D 2021 **18.00** Klinik am Südring – Die Intim-Fachärzte **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Chaos im Netz** **FILM** Animationsfilm, USA 2018 **LIVE** Ralph und Vanellope müssen ein neues Lenkrad kaufen. Dafür will Ralph bei einer Video-plattform Geld verdienen, während Vanellope beim Spiel „Slaughter Race“ mitfährt. **NEU**
22.25 **Total Recall** Sci-Fi-Film, **FILM** USA/CDN 2012 · Mit Colin Farrell, Kate Beckinsale, Jessica Biel u.a.
1.00 **Killing Season** Actionthriller, **FILM** USA/BUL 2013 · Mit Robert De Niro, John Travolta u.a. **NEU**
2.25 **Total Recall** Sci-Fi-Film, **FILM** USA/CDN 2012 · Mit Bryan Cranston u.a. (Wh. von 20.15)

PRO 7

5.35 Galileo **6.35** Two and a Half Men **7.55** The Big Bang Theory **9.10** The Middle **9.40** How I Met Your Mother **10.55** Eine schrecklich nette Familie **11.50** Superstore **12.45** Die Simpsons · U.a.: Die Geschichte der zwei Springfields / O mein Clown Papa **15.40** Two and a Half Men · Sushi und Ketchup / Mein schönstes Wochenenderlebnis / Ponys und Einhörner **17.05** Mom · Abbitte? Ja, bitte! / Neidisch auf Tammy **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Mission Simpossible / Friss meine Sports **19.05** Galileo · Magazin

20.15 **Man lernt nie aus** Komödie, **FILM** USA 2015 · Mit Robert De Niro, Anne Hathaway u.a. · Regie: Nancy Meyers · Jules Ostin hat für ihr Modeunternehmen einen Praktikanten eingestellt, der sich als rüstiger Rentner entpuppt.
22.50 **Catch Me!** **FILM** Komödie, USA 2018 · Mit Ed Helms, Jake Johnson, Jeremy Renner u.a. · Regie: Jeff Tomsic
0.55 **Man lernt nie aus** Komödie, **FILM** USA 2015 · Mit Rene Russo, Anders Holm u.a. (Wh. v. 20.15)
3.05 **Crossing Point** Actionthriller, **FILM** USA/MEX 2016 · Mit Shawn Lock, Jacob Vargas u.a.

VOX

5.00 Medical Detectives **5.50** Criminal Intent Der Sadist / Alte Bekannte / Mord aus Leidenschaft / Pokerface / In den eigenen Reihen **11.50** Shopping Queen · Motto in Salzburg: Nimm's locker! Präsentiere ein cooles Sommeroutfit mit weiter Hose! **16.55** Der V.I.P. Hundeprof · Götz Otto mit „Lotte“ **18.00** hundkatzenmaus · Die perfekte Freilandhaltung für Kaninchen **19.10** Der Hundeprof – Rüttlers Team (4/10) · Doku-Soap, D 2020 Sarah mit Mischlingshündin Caramel / Henrike mit Mini American Shepherd Skadi

20.15 **3 Days To Kill** Thriller, **FILM** USA/F/SRB 2014 · Mit Kevin Costner, Amber Heard, Hailee Steinfeld u.a. · Regie: McG · Der todkranke Agent Ethan Renner will seine letzte Lebenszeit mit seiner Tochter Zooney verbringen.
22.35 **Renegades – Mission of Honor** **FILM** Actionthriller, F/D/USA/BL/MLT/KRO 2017 · Mit Sullivan Stapleton, J. K. Simmons, Charlie Bewley u.a. · Regie: Steven Quale
0.35 **Medical Detectives** 6 Folgen der US-Dokureihe · U.a.: Verstörende Motive / Familienbande / Mord in Serie / Mord zum Dessert / Schein und Sein (bis 5.15)

NDR

7.00 Die Sendung mit der Maus **7.30** Sehen statt Hören **8.00** service: reisen **8.30** Die Nordreportage **9.00** Nordmagazin **9.30** Hamburg Journal **10.00** Schleswig-Holstein Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage: Hofgeschichten **12.00** Made in Norddeutschland **12.45** Weltbilder **13.15** mareTV **14.00** die nordstory spezial **15.30** Rute raus, der Spaß beginnt! (1/6) Neue Folgen · Reportagerihe, D 2021 **16.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Der XXL-Ostfrieze · Dokureihe, D 2016 · Die schönsten Momente aus der Reihe mit Tamme Hanken (1+2/2) **23.15** **FILM** **Inspector Mathias – Mord in Wales: Die Brücke des Teufels** TV-Krimi, GB 2014 · Mit Richard Harrington u.a. **0.50** Der XXL-Ostfrieze – nur das Beste **3.50** Der XXL-Ostfrieze

HR

6.20 Planet Wissen **8.20** Maintower **8.45** hessenschau **9.15** Drei Damen vom Grill **9.40** Rentnercops **10.30** 3 nach 9 **12.30** Nachtcafé **14.00** Papageien, Palmen & Co. **14.25** Wildes Deutschland **15.10** Elefant, Tiger & Co. **16.00** Hessen à la carte **16.45** Kochstories · Die französische Lebenskultur in Ussingen **17.15** Engel fragt **17.45** maintower weekend **18.15** Dichtung und Wahrheit – Wie Hip-Hop nach Deutschland kam (3/4) **18.45** Selbstversuch E-Bike – von Willingen nach Wanfried **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Die Bergpolizei · Krimiserie · Waldgeister / Lebendig begraben **22.05** **FILM** **Mankells Wallander – Der Feind im Schatten** TV-Krimi, S/D/DK/N/FIN 2014 · Mit Krister Henriksson **23.40** **FILM** **Zwei an einem Tag** Romanze, USA/GB 2011 · Mit Anne Hathaway **1.20** **FILM** **Mankells Wallander – Der Feind im Schatten** (Wh. von 22.05) **2.55** Die Bergpolizei **3.50** Bilder aus Hessen

MDR

6.50 Meister Eder und sein Pumuckl **7.40** **FILM** **Lola auf der Erbse** Familienfilm, D 2014 **9.10** Tierparkgeschichten **10.05** Tierärztin Dr. Mertens (13/13) · Finale der 6. Staffel **10.55** Familie Dr. Kleist **11.45** Echt **12.15** MDR-Garten **12.45** Unser Dorf hat Wochenende **13.15** Singvögel in Not **14.00** So schön ist die Sächsische Schweiz · Eine unterhaltsame Entdeckungsreise mit Uta Bresan · Dok.-Film, D 2019 **16.00** Außen-seiter – Spitzenreiter **16.30** In aller Freundschaft · In aller Freundschaft **18.00** Heute im Osten **18.15** Unterwegs bei Sachsens Nachbarn **18.54** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Quickie **20.15** Die größten Hits des Ostens · Dok.-Film, D 2021 **NEU** **22.20** Olafs Klub (6/8) Show, D 2021 · Gäste: Masud, Lars Reichow, Eva Karl-Faltermeier, Nikita Miller, Die Feisten **23.05** Friends of Clueso **1.05** Brisant **1.45** In aller Freundschaft **3.15** Unser Dorf hat Wochenende **3.45** SachsenSpiegel

BR

8.45 Tele-Gym **9.00** Sehen statt Hören **9.30** Welt der Tiere **10.30** **FILM** **Männer sind wie Schokolade** TV-Komödie, D 1999 **12.00** **FILM** **Allein unter Männern** TV-Melodram, D 2001 **13.25** Ländermagazin **14.00** **LIVE** Fußball: Regionalliga Bayern · SpVgg Bayreuth – 1. FC Schweinfurt 05 **16.00** BR24 Rundschau **16.15** Ötscher **17.00** 50 Jahre Tor des Monats – eine ReTORSpektive **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** BR24 Rundschau **19.00** Gut zu wissen **19.30** Kunst & Krepel **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Liebe vergisst man nicht** TV-Komödie, D 2010 · Mit Fritz Karl **21.45** BR24 Rundschau **22.00** **FILM** **Liebe und andere Delikatessen** TV-Komödie, D 2010 **30 Jahre Jubiläum – die lange Nacht der Freizeit (bis 5.30)** **23.30** freizeit · U.a.: Schmidt Max schwimmt im Moselwein / Schmidt Max und das Glück am Haken / Schmidt Max und die Romantik alter Rennräder / Schmidt Max und die Audienz beim Papst (–5.30)

RBB

7.30 Her mit dem schönen Leben! **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** **FILM** **Zum Glück gib't Schreiner** TV-Komödie, D 2019 **10.30** **FILM** **Zaun an Zaun** TV-Komödie, D 2017 **12.00** Verrückt nach Meer · Fasching auf dem Indischen Ozean / Abenteuer Papua-Neuguinea **13.40** Drei Damen vom Grill · U.a.: Hürdenlauf / Beinah'n Wunschkind / Wer zuletzt lacht ... / Muscheln auf Matrosenart **17.25** Kowalski & Schmidt – Deutsch-polnisches Journal **17.53** Sandmännchen **18.00** Um sechs **18.30** rbb Kultur **19.00** Heimatjournal **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Berlin – Schicksalsjahre einer Stadt · Dokureihe, D 2018 · Das Jahr 1965 **21.45** rbb24 **22.00** **FILM** **Donna Leon** Wie durch ein dunkles Glas · TV-Krimi, D 2009 · Mit Uwe Kockisch, Julia Jäger u.a. **23.30** **FILM** **Die Uhr ist abgelaufen** Western, USA 1957 · Mit James Stewart u.a. **0.55** Das Leben ist sonnig und schön · Kurzfilm, D 2020 (bis 1.25)

SWR

18.00 Aktuell **18.07** Hierzuland (RP) **18.15** Menschen und Momente **18.45** Stadt – Land – Quiz **19.30** Akt. **20.00** Tagess. **20.15** Das Jahr 1981 – So war's im Südwesten **21.50** Der tolle Schlagerabend · Gäste: Anita & Alexandra Hofmann, Cheryl Shepard, G.G. Anderson, Wolfgang Fierek **23.20** Hits, die an die Wäsche gehen · Mit Johanna Klum, Ross Antony u.a. **0.50** Das Jahr 1981

WDR

16.30 Land und lecker (6/6) **17.15** Der Vorkoster **17.45** Kochen **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Liebe auf Persisch** TV-Komödie, D 2018 **21.45** Mitternachts-spitzen **22.45** Die größten Schlager-Kulthits der 70er · Mit Udo Jürgens, Rex Gildo, Vicky Leandros, Johanna von Koczian, Cindy & Bert u.a. **0.45** Der tolle Schlagerabend

Quälende Schmerzen Taube Füße Unruhige Beine



Polyneuropathie und Restless Legs mit Chinesischer Medizin behandeln



Bei einer Polyneuropathie (PNP) kommt es zu einem Absterben der langen Nerven, meist in den Beinen. Taube Füße, Manschettengefühl, Gangunsicherheit und Schmerzen sind die häufigsten Symptome. Die Nervenkrankung geht oft mit dem Restless Legs Syndrom (unruhige Beine) einher. Nicht nur Diabetiker sind betroffen. Die Chinesische Medizin kann hier gut helfen.

So klären Sie jetzt Ihre Behandlungschancen:

- Bestellen Sie telefonisch oder online Unterlagen der Klinik.
- Füllen Sie den Anfragebogen mit Ihrem Krankheitsbild aus und senden diesen an uns zurück.
- Daraufhin wird Sie ein Arzt der Klinik anrufen (kostenfrei) und die Möglichkeiten der Therapie mit Chinesischer Medizin mit Ihnen besprechen.

Das Arztgespräch dient Ihrer Information und ist unverbindlich.

Tel.09382 /949-0
www.tcmklinik.de

Buchttipp:
Dr. Christian Schmincke
Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs

Springer Verlag 24.99 € Bestellen Sie versandkostenfrei:

Klinik am Steigerwald 97447 Gerolzhofen Tel. 0 93 82/949-0

tvvtv Sudoku im Oktober

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

Sudoku lösen & 100€ gewinnen!

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

► **Telefon:** **EINFACH-CHANCE: 01378/420 131 ***
MEHRFACH-CHANCE: 0900/3333 911 **

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

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

► **SMS: rtv31.Lösung.Anschrift** an die Kurzwahl **99 6 99** (€ 0,50/SMS)

Rechtsweg ausgeschlossen. Teilnahme ab 18 J. Mehrfachteilnahme möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ausgeschlossen ist die Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder sonstige gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter der rtv media group GmbH u. deren Angehörige. Lösung u. Gewinner nach Teilnahmechluss: www.tvvtv.de. Löschung der Teilnehmerdaten (Gewinner ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu den rtv-Gewinnspielen finden Sie beim Impressum.

ReisenAKTUELL.COM
EHRlich GÜNTIG VERREISEN!

Für die Leser der **tvvtv**



Ostsee – Usedom

RRR Ostseehotel Villen im Park im Seebad Bansin

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/4/7 Übernachtungen
- ✓ 3/4/7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ✓ 3/4/7 x Abendessen als Buffet
- ✓ Wellnessbereich mit Hallenbad mit Gegenstromanlage, Außenpool mit Liegewiese, Bio-Sauna, Kräutersauna, Finnischer Sauna, Infrarotkabine, Blockhaussauna (im Park), Wechselbädern, Kneippbecken, Ruheräumen, Whirlwanne, Salzloungue und warmen Steinliegen
- ✓ Nutzung des Fitnessbereichs
- ✓ Leihbademantel und Slipper
- ✓ WLAN ✓ Informationen über die Region

Besuchen Sie die Insel Usedom. Ihr Hotel liegt nur etwa 10 Gehminuten vom feinen weißen Strand entfernt. Freuen Sie sich auf Entspannung pur!

Ihr Hotel verfügt über ein Haupthaus, vier Villen, zwei Restaurants, eine Terrasse, zwei Bars, eine Cognac- und Zigarrenloungue, Fahrradverleih, teilweise Aufzug, Wellnessbereich mit Hallenbad, Außenpool, Saunen, Infrarotkabine u. v. m. Wellnessanwendungen werden angeboten.

Ihr Zimmer befindet sich in einer der Villen und bietet Bad oder Dusche/WC, Fön, Safe, TV, Telefon und teilweise Balkon oder Terrasse. Doppelzimmer sind ebenfalls im Haupthaus buchbar.

Reise-Code: **osba**

schon ab € **199,-** p.P.
4 Tage inkl. Halbpension

Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison	*letzte Abreise	Anreise		
		Nächte	DO	SO
31.10.-16.12.21		199	239	419
14.10.-30.10.21		239	299	519
02.01.-27.01.22	13.11.-22.12.22*	249	289	499
28.01.-24.03.22	31.10.-12.11.22	259	309	539
25.03.-28.04.22	03.10.-30.10.22	289	339	589
29.04.-28.05.22	11.09.-02.10.22	299	359	629
29.05.-10.09.22		–	–	789

Zuschläge: EZ: 15 €/Nacht, **DZ Haupthaus:** 20 € p. Person/Nacht
Ermäßigungen: 1 Kind 0–2,9 Jahre FREI im Bett der Eltern, 3–11,9 Jahre 50 %, 12–17,9 Jahre **2021:** 25 %, **2022:** 20 %
Im DZ mit Zustellbett bzw. Schlafcouch bei zwei Vollzahlern.
Hotelparkplatz: ca. 8 €/Tag (nach Verfügbarkeit)
Hunde (max. 2): ca. 20 €/Nacht (auf Anfrage; nicht im Restaurant)
Kurtaxe: ca. 2,70 € pro Person/Nacht



Erzgebirge

RRR Hotel Lugsteinhof in Altenberg

Für Sie inklusive:

- ✓ 3/5/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- ✓ 3/5/7 x Abendessen als 3-Gang-Menü o. Buffet
- ✓ Willkommensgetränk
- ✓ Nutzung des Hallenbads
- ✓ 1 x Hydrojet-Massage pro Vollzahler
- ✓ 1 x Nutzung der Sauna pro Vollzahler (ca. 1 Std.)
- ✓ 1 x Nutzung der Salzgrotte p. Vollz. (ca. 45 Min.)
- ✓ Nutzung des Tischtennis- und Fitnessraums
- ✓ 1 x Nutzung der Kegelbahn pro Zimmer (ca. 1 Std.)
- ✓ WLAN (nach Verfügbarkeit)
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

Wiesen, Wälder und Wanderungen – erleben Sie aktiv die schöne Umgebung rund um Altenberg! Ihr Hotel liegt im Ortsteil Zinnwald-Georgenfeld. Die Stadt Altenberg erreichen Sie nach ungefähr 4 km.

Ihr Hotel umfasst Restaurant, Bar, einen Aufzug (1. Etage), Kegelbahn, Billard, Tischtennis- und Fitnessraum, Basketballplatz, Spielplatz, Hallenbad sowie einen Saunabereich mit einer Finnischen Sauna, Dampfsauna, Whirlwannen, Salzgrotte, Solarien, Infrarotkabine und Hydrojet-Massagebett.

Ihr Zimmer begrüßt Sie mit getrennten Betten, Bad oder Dusche/WC, Fön, TV und Telefon.

Reise-Code: **luaz**

schon ab € **89,-** p.P.
4 Tage inkl. Halbpension

Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison	*letzte Abreise	Anreise		
		Nächte	SO-DI	tätlich
01.11.-18.11.21	01.03.-27.03.22,	89	149	169
01.11.-18.11.22				
19.11.-17.				

DAS ERSTE

7.05 FILM Code M Familienfilm, NL 2015
8.35 Racko (12+13/13) - Finale der 1. Staffel
9.30 Die Sendung mit der Maus **10.03 FILM König Drosselbart** TV-Märchenfilm, D 2008
11.00 FILM Das blaue Licht TV-Märchenfilm, D 2010
12.03 Presseclub **12.45** Europamagazin **13.15** Mythos Nil (1/2) **14.03 FILM Die Liebe ein Traum** TV-Liebeskomödie, D/A 2008
15.30 FILM Schlaflos in Schwabing TV-Komödie, D 2012
17.00 Brisant **17.30** Echtes Leben **18.05** Bericht aus Berlin **18.30** Sportschau **19.20** Weltspiegel **20.00** Tagess.

20.15 Fußball: Nations League LIVE Finale · Anstoß in Mailand 20.45
 Mod.: Esther Sedlacek
 Kommentar: Gerd Gottlob
 Experte: Bastian Schweinsteiger
 In der Pause: 21.35 Tagesthemen mit Sport und Wetter
22.45 Sportschau Thema Magazin
23.45 titel – titel, thesen, tempe-
ratel Magazin, D 2021
0.15 Druckfrisch Magazin, D 2021
0.45 3 Türken & ein Baby Komödie, D 2015
 Mod.: Désirée Nosbusch
 Regie: Sinan Akkus
2.25 To the Wonder – Die Wege der Liebe Drama, USA 2012
 Mit Ben Affleck, Olga Kurylenko

ZDF

8.35 1, 2 oder 3 **9.03** sonntags **9.30 LIVE** Katholischer Gottesdienst **10.15** Bares für Rares – Lieblingsstücke **12.00 LIVE** ZDF-Fernsehgarten on Tour **14.10** Duell der Gartenprofis **14.55** Mein Zuhause richtig schön (3/7) **15.45** Die Rosenheim-Cops **16.30** planet e · Fast Food – Das große Fressen **17.00** heute **17.10** sportstudio reportage **18.00** ZDF.reportage **18.30** Terra Xpress **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Terra X · Neue Folgen der Dokureihe, D 2021 · Wunderwelt Chemie (1/3): Die Bausteine der Natur

20.15 Ella Schön – Familien-
FILM **bande** TV-Familiendrama, D 2021 · Mit Annette Frier, Julia Richter, Rainer Reiners u.a.
 Regie: Holger Haase **NEU**
21.45 heute-journal
22.15 Opus Klassik 2021
 Gala, D 2021 · Preisträger: Sonya Yoncheva, Piotr Beczala, Daniel Hope, Lucienne Reznaudin Vary, Daniil Trifonov, Martin Fröst, Fatma Said, Pablo Ferrández u.a.
 Mod.: Désirée Nosbusch
0.20 ZDF-History Anarchie im Osten – Die letzten Monate der DDR
1.05 Bodyguard (1+2/3) Drama-serie, GB 2018 · Wh. de 1. St.

RTL

5.30 Familien im Brennpunkt · Doku-Soap
7.25 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show · Mod.: Sükrü Pehlivan **10.25** Das Supertalent (2/10) **12.20** Undercover Boss Doku-Soap, D 2016 · Mehr! Entertainment / Hoyer Unternehmensgruppe **14.20** Snackmasters (6/6) · Show, D 2021 · Halloren **15.20** Die Versicherungsdetektive **16.25** Best of ...! **17.30** Ninja Warrior Germany Kids (1/4) Show, D 2021 · Vorrunde (1/4) **18.45** RTL Aktuell **19.05** Ninja Warrior Germany Kids (1/4) · Show, D 2021 · Vorrunde (2/4)

20.15 Fifty Shades of Grey –
FILM **Geheimen Verlangen**
 Erotikdrama, USA 2015
 Mit Dakota Johnson, Jamie Dornan, Jennifer Ehle u.a.
 Regie: Sam Taylor-Johnson
22.35 stern TV Infomagazin, D 2021
 Mod.: Steffen Hallaschka
0.25 Fifty Shades of Grey –
FILM **Geheimen Verlangen** Erotik-drama, USA 2015 (Wh. v. 20.15)
2.40 Momentum Actionfilm, USA/USA 2015 · Mit Olga Kurylenko, James Purefoy u.a.
 Regie: Stephen Campanelli
4.15 Anwältin der Toten –
Rechtsmediziner decken auf

SAT. 1

5.50 Auf Streife · Doku-Soap **8.05** So gesehen – Talk am Sonntag **8.25** Auf Streife Doku-Soap **9.25** 111 haarsträubende Hobbys! · Show, D 2020 **11.15** 111 fantastische Freizeithelden! · Show, D 2020 **13.00 LIVE** Tourenwagen: DTM · Vom Norisring · Mod.: Andrea Kaiser, Matthias Killing · Kommentar: Edgar Mielke **14.55 FILM Harry Potter und der Stein der Weisen** Fantasyfilm, GB/USA 2001 · Mit Daniel Radcliffe u.a. **17.55** Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich · Reportage-reihe, D 2021 **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 The Voice of Germany
 (2/18) Castingshow, D 2021
 Blind Audition (2/10) · Moderation: Lena Gercke, Thore Schölermann · Coaches: Sarah Connor, Johannes Oerding, Mark Forster, Nico Santos
22.55 111 noch verrücktere Viecher!
 Show, D 2019 · Tiere lassen sich manchmal zu waghalsigen Sachen hinreißen. Selbst Skateboardfahren im Straßenverkehr schreckt sie nicht ab.
0.45 111 fantastische Freizeithelden! Show, D 2020
2.15 Auf Streife – Die Spezialisten
3.45 Auf Streife Doku-Soap

PRO 7

5.40 How I Met Your Mother **6.35** Eine schrecklich nette Familie **7.30** Die Simpsons Skorpione wie wir / Ein Sommernachtstrip **8.20** The Voice of Germany (1/18) · Casting-show, D 2021 · Blind Audition (1/10) **10.55** Galileo · Magazin, D 2020 **13.00** Zervakis & Opdenhövel. Live. · Magazin, D 2021 **14.55 LIVE** NFLsüchtig · American Football **15.25 LIVE** American Football: NFL · 5. Spieltag: Atlanta Falcons – New York Jets **18.55** News-time **19.05** Galileo Plus · Magazin, D 2021
 DIY – Deutschland macht's selbst

20.15 Godzilla II: King of the Monsters Actionfilm, USA/J/MEX/TWN 2019 · Mit Kyle Chandler, Vera Farmiga, Millie Bobby Brown u.a. · Regie: Michael Dougherty · In der Antarktis wird der dreiköpfige Drache King Ghidorah entfesselt. Rechtzeitig taucht die Riesenechse Godzilla auf, um ihren mächtigen Erzeuger zu bekämpfen. **NEU**
23.00 Pacific Rim Actionfilm, USA 2013
 Mit Charlie Hunnam, Idris Elba
 Regie: Guillermo del Toro
1.30 Godzilla II: King of the Monsters Actionfilm, USA/J/MEX/TWN 2019 (v. 20.15)

VOX

5.15 Criminal Intent – Verbrechen im Visier Mord aus Leidenschaft / Pokerface / In den eigenen Reihen / Blutspur (1+2) / Die tote Tänzerin / Kriegsschuld **14.25 FILM James Bond 007 – Leben und sterben lassen** Agentenfilm, GB 1973 · Mit Roger Moore, Yaphet Kotto u.a. **17.00** auto mobil · Magazin **18.10** Die Beet-Brüder (6/8) · Doku-Soap, D 2021 · Ralf, Claus und Henrik sind wieder in fremden Gärten unterwegs. Nach nur sieben Tagen soll aus dem langweiligen Grün hinter dem Haus ein Paradies gezaubert werden.

20.15 Guidos Wedding Race (1/2)
 Neue Show, D 2021 · Guido Maria Kretschmer macht Weddingplaner Fronck Konkurrenz: Er sucht Paare, die derart gut harmonieren, dass sie sich eine Traumhochzeit verdient haben – inklusive Trauung durch Guido.
23.35 Prominent!
 Magazin, D 2021 · Moderation: Laura Dahm, Amiaz Habtu
0.20 Medical Detectives 6 Folgen der US-Dokureihe · Dem Täter auf der Spur / Bitteres Ende / Die Spur des Geldes / Tödliches Verlangen / Spur für Spur / Mörderische Gene (bis 5.00)

NDR

7.35 Einfach genial **8.00** Schleswig-Holstein Musik Festival 2021 **8.35** Franz Schubert – Der Taucher **9.00** Nordmagazin **9.30** Hamburg Journal **10.00** Schleswig-Holstein Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30 FILM Für kein Geld der Welt** TV-Komödie, D 2011 **13.00** Wunderschön! **14.30** mareTV Classics Neufundland / Nova Scotia **16.00** Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich (1/3) **16.30** Iss besser! Ackerglück in Niedersachsen **17.00** Bingo! **18.00** Nordseereport Mit dem Wind aufs Meer **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15 FILM Tatort** Das Ende des Schweigens · TV-Krimi, D 2007 · Mit Axel Milberg u.a. **21.45** Kaum zu glauben! **22.30** Die NDR-Quizshow Neue Folgen der Show **23.30** Kroymann Show · Gäste: Denis Moschitto, Jasmin Gerat, Michaela May, Nadine Wrietz, Tina Seydel **0.00** extra 3 **0.30 FILM Tatort** (Wh. von 20.15) **2.00** Nordseereport **2.45** 3 nach 9

HR

7.05 Der Dirigent Christoph Eschenbach **8.00** Vom Klang der Sterne **8.45** Holberg-Suite **9.25** Familie Dr. Kleist · Die Spätzün-derin **10.10** Der Winzerkönig · Der Scheidungsantrag **10.55** In aller Freundschaft Riss in der Welt **11.40** Die jungen Ärzte · Irren ist menschlich **12.30 FILM Zwei am großen See** (1/5) TV-Heimatkomödie, D 2004 · Mit Uschi Glas u.a. **14.00** Marokko erleben **14.45** Lissabon **15.30** Alles Wissen **16.15** Mex **17.00** Mittendrin – Flughafen Frankfurt **17.45** Die Gesundheitsmacher · Herz mit Verstand **18.30** Engel fragt · Was tun gegen Raser? **19.00** Kochstories **19.30** hessensschau **20.00** Tagesschau **20.15** Hirschhausens Quiz des Menschen · Rateteam: Sandra Maischberger, Caroline Frier, Guido Cantz, Steffen Hallaschka **21.45** Jede Antwort zählt **22.30** strassen stars **23.00** Ich trage einen großen Namen **23.30** Dings vom Dach **0.15** strassen stars **0.45** liebe viele Dok.-Film, D 2019 **2.20** Dings vom Dach

MDR

8.30 MDR-Garten **9.00** Unser Dorf hat Wochenende **9.30** Birdrace in Bayern – Wettrennen der Vogelzähler **10.15 FILM Hochwürden drückt ein Auge** zu Komödie, D 1971 · Mit Georg Thomalla u.a. **11.45** Riverboat **14.00** Die wunderbare Welt der Enten **14.45** Die Reise der Kraniche – Flug ohne Grenzen **15.30** Der Osten – Entdecke wo du lebst **16.15** Elefant & Co. **16.45** Die jungen Ärzte **17.30** In aller Freundschaft · Mutige Schritte **18.20** Brisant **18.52** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Damals war's Musikshow, D 2021 · Mit Ute Freudenberg, Leonard, Robbie Williams, Spice Girls, Regine Hildebrandt, Wolfgang Petry, Gunter Böhnke, Bernd-Lutz Lange, Backstreet Boys, Andrea Berg **21.45** MDR aktuell **22.00** Bundesliga **22.20** Das Geheimnis der Vögel **23.05** Bugs – Insekten auf dem Teller **0.20** Kripo live **0.45** Die Schlager des Monats **2.15** Selbstbestimmt! Das Magazin

BR

9.45 Hoffnungsgeschichten **10.15 LIVE** Ev. Gottesdienst **11.00 LIVE** Der Sonntags-Stammtisch **12.00** quer **12.45** Querbeet **13.15** Bayern erleben **13.45** Polizeiinspektion 1 **14.30** Musik in den Bergen **15.15** Mein Bayern, Dein Bayern (4/4) **16.00** BR24 Rundschau **16.15** Alpen-Donau-Adria **16.45** Kreuzer trifft ... · Gast: Uschi Disl **17.15** Vronis Lieblingsschmankerl (3/4) **17.45** Regional **18.30** BR24 Rundschau **18.45** Bergauf, bergab **19.15** Unter unserem Himmel · Spätsommer im Oberen Innviertel **20.00** Tagesschau **20.15** Der ledige Hof · Chiemgauer Volkstheater, D 2011 · Mit Michaela Heigenhauser u.a. **21.45** Melodien der Berge Musikreise, D 2012 · Von Graz ins Steirische Almenland · Mitwirkende: die Stoakogler, Sigrid & Marina, die Amigos, Nik P. u.a. **23.15** BR24 Rundschau **23.30** Auf bairisch g'lacht! **0.15** Woidboyz on the Road **0.45 FILM Liebe vergisst man nicht** TV-Komödie, D 10 **2.15** Vronis Lieblingsschmankerl

RBB

7.20 Brisant **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00 FILM Die Landärztin** Heimatfilm, D 1958 **10.30** Berlin – Schicksalsjahre einer Stadt **12.00** Heimatjournal **12.25** WaPo Bodensee **13.15 FILM Das Gewinnerlos** TV-Tragikomödie, D 2015 **14.45 FILM Mein verrücktes Jahr in Bangkok** TV-Komödie, D/A 2011 **16.15** Die jungen Ärzte **17.05** In aller Freundschaft **17.53** Sandmännchen **18.00** Um sechs **18.30** Gartenzeit **19.00** Täter – Opfer – Polizei **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Wildes Berlin (1+2/2) Doku, D 2013 · Auf leisen Pfoten durch den Großstadtschunzel / Mit wachen Augen durch den Großstadtschunzel **21.45** rbb24 **22.00** Mord mit Aussicht (13/13) · Der Schandbaum · Finale der 2. St. **22.50** Mord mit Aussicht (1/13) · Wh. der 3. St. · Sophies Welt **23.40** Quizduell Gäste: Pierre Littbarski, Dieter Kürten **0.30** Dings vom Dach **1.15** Gartenzeit **1.45** rbb Praxis **2.30** Kowalski & Schmidt

SWR

18.45 Treffpunkt (BW) / Landesart (RP) **19.15** Die Fallers **19.45** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Die Romantische Straße Doku, D 2015 · Deutschlands berühmteste Ferienroute **21.00** Bauernherbst im Salzburger Land · Doku, D 2019 **21.45** Sport **22.30** Walulis Woche **23.00 FILM Die Männer der Emden** (1+2/2) TV-Drama, D 2012
 Mit Ken Duken u.a. **2.00** Die Fallers

WDR

15.35 Henker & Richter **17.10** Tierärztin Dr. Mertens (1/13) · Wh. der 5. Staffel **18.00** Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15 FILM Tatort** Die Blume des Bösen TV-Krimi, D 2007 **21.45** Jürgen B. Hausmann – Hurra, wir lachen noch! **23.15** 20 Jahre Beckers genannt Hausmann – und dann das ... **0.15** Alicia Keys – Live in LA

tvTV Streaming- & Mediatheken-Tipps

AB 14.10. AUF TVNOW PREMIUM | Miniserie



Gefährliche Nähe

Den verwitweten Finanzbeamten Hugo (Barnaby Metschurat, r.) und den frisch aus dem Gefängnis entlassenen Marius (Klaus Steinbacher) verbindet einzig die Freundschaft ihrer Töchter. Marius will mit seiner kriminellen Vergangenheit

abschließen, wird jedoch schon bald von ihr eingeholt – und zieht Hugos Familie mit hinein. Die neueste Produktion der TVNow-Fiction-Offensive ist inspiriert von der niederländischen Serie „Klem“.

AB 14.10. AUF JOYN+ | Serie



Blackout

In ganz Europa fällt der Strom aus. Kommissar Jürgen Hartlandt (Heiner Lauterbach, r.) hat den früheren Hacker und Umweltschützer Pierre Manzano (Moritz Bleibtreu) im Verdacht. – Starbesetzte Adaption des Thriller-Bestsellers von Marc Elsberg

AB 15.10. AUF NETFLIX | Film



Du Sie Er & Wir

Die befreundeten Paare Maria (Paula Kalenberg) und Nils (Jonas Nay) sowie Janina und Ben wagen ein kühnes Experiment: Sie tauschen für vier Wochen die Partner, nur Sex ist verboten. Als danach alle vier wieder zusammenkommen, ist nichts mehr, wie es war.

AB 15.10. ARD MEDIATHEK | Serie



Kranitz – Bei Trennung ...

... Geld zurück“. In seiner neuen Impro-Serie nach Volltreffern wie „Altersglühchen“ spielt Regisseur Jan Georg Schütte (l.) diesmal einen Paartherapeuten. Mit Bjarne Mädel (r.), Charly Hübner u.v.m.
 Ab 20.10. auch im NDR.



Jetzt alle Staffeln Rosenheim Cops auf Krimirausch streamen, der Heimat der beliebtesten deutschen Krimiserien.

Jetzt registrieren auf www.krimirausch.de/rtv und vom exklusiven rtv-Angebot mit diesem Code profitieren: **RTVKRIMIS2021**
 danach zum Sparpreis für nur 3,99 Euro im Monat schauen, monatlich kündbar

Nägel in Bestform?

Für die meisten Frauen gehören besonders gepflegte Hände zu einem schönen Äußeren. Doch auch wenn alle Pflegetipps befolgt werden, bleiben brüchige, spröde Nägel oft weiterhin ein Problem. Wir haben uns angesehen, warum das so ist und wie man die Nägel wieder in Bestform bekommt.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Eine Betroffene berichtet: „Oft wird mir nachgesagt, ich würde an den Nägeln kauen. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Das Internet oder der Bekanntheitskreis haben hier meist zahlreiche Pflegetipps parat. Das Problem: Oft ist es mit diesen nicht getan und die Nägel bleiben brüchig. Spätestens hier kommt die Nährstoffversorgung ins Spiel.

Das brauchen feste Nägel

Feste Nägel brauchen nämlich eine Sache mindestens genauso sehr wie äußere Pflege: Mineralstoffe und Spurenelemente. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie die Struktur und den Nagelaufbau unterstützen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen sie dazu bei, dass der

Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet. Zu den nötigen Nährstoffen zählen etwa Biotin oder auch Silizium aus Goldhirse und Kieselerde. Wer seine Ernährung nun aber nicht von einem auf den anderen Tag völlig umstellen kann (oder möchte), kann hier auch zu hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln aus der Apotheke greifen.

Darauf vertrauen Anwenderinnen

Bereits hunderttausende Frauen vertrauen in diesem Zusammenhang auf Haut Haare Nägel von Dr. Böhm®. In Österreich ist es längst das meistverkaufte Produkt bei brüchigen und weichen Nägeln* – jetzt ist das natürliche Präparat auch in den deutschen Apotheken erhältlich.

Was Sie im Vorhinein wissen sollten: Da Nägel mehrere Monate Zeit benötigen, um sich vollständig zu erneuern, sollten die Mikronährstoffe über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten eingenommen werden.

ANZEIGE

Natürlich schöne Nägel

Nahrungsergänzungsmittel
 PZN: 15390975

Jetzt Kennenlern-Rabatt in Ihrer Apotheke sichern!

3€
 RABATT

Lösen Sie diesen Coupon beim Kauf einer Packung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel ein. Nur innerhalb Deutschlands und bei teilnehmenden Apotheken bis zum 30.10.2021 einlösbar. Nur ein Rabattgutschein pro Kauf. Keine Barauszahlung. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Bei Problemen: www.apothekencoupons.de/hilfe

Hinweis für Apotheken: Gegen Vorlage dieses Coupons erhält der Kunde/die Kundin bis zum 30.10.2021 einen Rabatt von 3 € für den Kauf einer Packung Dr. Böhm® Haut Haare Nägel (je Coupon nur eine Packung), welcher Ihnen rückwirkend erstattet wird. Erstattungszeitraum: bis 30.11.2021. Erstattet werden nur Original-Coupons in Verbindung mit dem Kaufbeleg. Bei Fragen kontaktieren Sie uns unter +49 6127 990 90 31.

##KYTE159678784595681

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin **9.05** Live nach Neum Magazin **9.55** Verrückt nach Meer **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffer **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Großstadtrevier · Krimiserie · Kleine Haie, fette Fische **19.45** Wissen vor acht - Zukunft **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagess.

20.15 **Das geheime Leben der Rothirsche** Doku, D 2020
21.00 **Hart aber fair** Diskussion, D 2021 · Mod.: Frank Plasberg
22.15 **Agesthemem**
22.50 **45 Min** Doku, D 2021
 Das Afghanistan-Desaster - Was denken unsere Soldaten?
23.35 **Wir sind alle deutsche Juden** Doku, D 2021
0.50 **Nachtmagazin**
1.10 **Ohne Dich** TV-Thriller, D 2014
 Mit Stefanie Stappenbeck, Andreas Pietschmann u.a.
 Regie: Florian Baxmeyer
2.45 **Hart aber fair** (Wh. von 21.00)
4.00 **Brisant** Boulevardmagazin

ZDF

5.00 ZDF.reportage **5.30** Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne - Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute - in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.05** Bares für Rares · Trödelshow **16.00** heute - in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops · Krimiserie, D 2011 · Die letzte Fahrstunde **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam · Krimiserie, D 2021 Bittersüßer Tod **19.00** heute **19.25** WISO

20.15 **Deutschstunde** TV-Drama, D 2019
 Mit Tobias Moretti, Ulrich Noethen, Levi Eisenblätter u.a.
 Regie: Christian Schwochow **NEU**
22.10 **heute-journal**
22.40 **Feinde - Hostiles** Drama, USA 2017 · Mit Christian Bale, Ben Foster, Wes Studi u.a.
 Regie: Scott Cooper **NEU**
0.45 **heute journal update**
1.00 **Wir waren Könige** Thriller, D 2014 · Mit Ronald Zehrfeld, Tilman Strauß, Frederick Lau u.a.
 Regie: Philipp Leinemann
2.40 **Bodyguard** (3/3) Dramaserie, GB 2018 · Finale der 1. Staffel

RTL

5.15 Anwält der Toten - Rechtsmediziner decken auf **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Undercover Boss · Doku-Soap, D 2012 · Firma Kamps / Firma Pit-Stop **12.00** Punkt 12 **15.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.45** RTL Aktuell **17.00** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv - Das Magazin **18.30** Exklusiv - Das Star-Magazin **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 **Fußball: WM-Qualifikation** LIVE Countdown
20.45 **Fußball: WM-Qualifikation** LIVE Nordmazedonien - Deutschland Aus Skopje (MARZ) Kommentar: Marco Hagemann, Steffen Freund · In der Pause: ca. 21.30 Halbzeitanalyse
22.40 **Fußball: WM-Qualifikation** LIVE Highlights und Zsf. der anderen Spiele
0.00 **RTL Nachtjournal**
0.30 **Justice - Die Justizreportage** Gewalt gegen Frauen - K.o.-Tropfen, Vergewaltigung, Mord
1.15 **Ohne Filter** Hameln - Harte Wirklichkeit in der Märchenstadt

SAT. 1

5.30 **LIVE** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Annika Lau, Jochen Schropp, Christian Wackert **10.00** Klinik am Südring - Die Familienhelfer 3 Folgen der Doku-Soap **11.30** Die Gemeinschaftspraxis · 3 Folgen Doku-Soap **13.00** Auf Streife - Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife - Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** K11 - Die neuen Fälle · Doku-Soap **18.00** Buchstaben Battle **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **111 tollkühne Talente!** Show, D 2020 · Die Suche nach einem Talent kann ziemlich strapaziös sein. Wenn jedoch eine Kamera läuft, wird es in den meisten Fällen unterhaltsam.
22.15 **Reingelegt - Die lustigsten Comedy-Fallen der Welt** Show, D 2020 · In dieser Sendung finden sich Streiche aus aller Welt.
0.20 **Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt** Reportagerihe, D 2021 · In Stuttgart werden Michael und David zu einer bewusstlosen Person in der Nähe des Bahnhofs gerufen.
2.05 **Auf Streife - Die Spezialisten**

PRO 7

5.50 Two and a Half Men **7.05** Mom **8.45** Man with a Plan **9.40** Brooklyn Nine-Nine **10.35** Scrubs **12.25** Last Man Standing (20+21/21) Finale der 9. Staffel **13.15** Two and a Half Men u.a.: Hamburger und Mützen / Alte Flamme mit neuem Docht **14.35** The Middle · Der andere Mann / Der Trockenbau **15.35** The Big Bang Theory · Die Bushose / Die neutrale Zone / Ein Traum von Bollywood **17.00** **LIVE** Burt gegen Itchy & Scratchy / Harmonie vs. Philharmonie **19.05** **LIVE** Galileo · Magazin

20.15 **Zervakis & Opdenhövel.** LIVE Live. (5/15) Magazin
 Moderation: Linda Zervakis, Matthias Opdenhövel
22.15 **10 Fakten** (5/5) Dokureihe, D 2021 · Alltag extrem · Mod.: Aiman Abdallah
23.10 **The Voice of Germany** (1/18) Castingshow, D 2021
 Blind Audition (1/10) (von gest.)
1.50 **Songs für die Ewigkeit** Dokureihe, GB 2020 · Cher
2.40 **Mom** Sitcom, USA 2018
 Das Sandwich des Grauens / Rückschritt in Reno
3.30 **The Great Indoors** (22/22) Comedyserie · Finale der 1. St.

VOX

5.00 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami · Atemlos / Der Hecken-schütze / Das Todescamp **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind - Wie erzieht du denn? Doku-Soap · Michael vs. Jessica **15.00** Shopping Queen · Doku-Soap, D 2020 · Motto in Wiesbaden: Bootylicious - Setze deinen Po gekonnt in Szene!, Tag 1: Vanessa **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner Doku-Soap · Tag 1: Sebastian, Ruhrgebiet

20.15 **Die Höhle der Löwen** (6/8) Show, D 2021 · „Scewo Bro“ / „...iss doch wurscht!“ · Mit Judith Williams, Carsten Maschmeyer, Ralf Dümmel, Nico Rosberg, Dagmar Wöhrl, Georg Kofler, Nils Glagau · Mod.: Amiaz Habtu
22.50 **Goodbye Deutschland!** Die Auswanderer Doku-Soap, D 2017 · Familie Heidtke, Südafrika / Familie Kitzmann, Norwegen / Familie Cassel, Mallorca / Familie Ostermann, Mallorca
0.00 **vox nachrichten**
0.20 **Medical Detectives** 6 Folgen der US-Dokureihe · U.a.: Tier und Tod / Mord ohne Motiv (bis 5.00)

NDR

7.20 Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Nordmagazin **9.30** Hamburg Journal **10.00** Schleswig-Holstein Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.35** Einfach genial **12.00** Xenius **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt - Gejagt **15.00** die nordstory · Vom Stallburschen in die Champions League **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage · Kokain im Kofferraum? Die Jagd nach Drogenschmugglern **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Markt Suppen in Schläuchen: Wie gut sind sie wirklich? **21.00** Die Ernährungs-Docs · Neutrodermitis / Adipositas / Chronische Migräne **21.45** NDR Info **22.00** 45 Min · Haus kaufen - Teuer wie nie **22.45** Kulturjournal **23.15** **FILM** Gundermann Biografie, D 2018 Mit Alexander Scheer u.a. **1.15** Die Ernährungs-Docs **2.00** Die Nordreportage

20.15 **Das geheime Leben der Rothirsche** Doku, D 2020
21.00 **Hart aber fair** Diskussion, D 2021 · Mod.: Frank Plasberg
22.15 **Agesthemem**
22.50 **45 Min** Doku, D 2021
 Das Afghanistan-Desaster - Was denken unsere Soldaten?
23.35 **Wir sind alle deutsche Juden** Doku, D 2021
0.50 **Nachtmagazin**
1.10 **Ohne Dich** TV-Thriller, D 2014
 Mit Stefanie Stappenbeck, Andreas Pietschmann u.a.
 Regie: Florian Baxmeyer
2.45 **Hart aber fair** (Wh. von 21.00)
4.00 **Brisant** Boulevardmagazin

HR

7.05 Hank Zipzer **7.30** Krieg der Träume (1/8) **8.00** maintower weekend **8.30** hessenschau **9.00** Die Ratgeber **9.30** Die Gesundheitsmacher **10.15** Papageien & Co. **10.40** Wildes Deutschland **11.25** Giraffe & Co. **12.15** Gefragt - Gejagt **13.00** In aller Freundschaft **13.45** Der Winzerkönig **14.30** **FILM** **Utta Danella - Tanz auf dem Regenbogen** TV-Liebesmelodram, D 2006 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Die Gesundheitsmacher · Unterwegs mit dem Stadtarzt **21.00** Leben retten statt Ruhestand: Eine Ärztin zwischen Hamburg und Nairobi **21.30** hessenschau **21.45** **FILM** **Tatort** Wir sind die Guten · TV-Krimi, D 2009 · Mit Miroslav Nemec u.a. **23.15** heimspiel! **0.00** Andy Ost live - „Im Eufer der Phorie“ **0.45** **FILM** **Utta Danella - Tanz auf dem Regenbogen** (Wh. von 14.30) **2.15** Die Gesundheitsmacher

20.15 **Deutschstunde** TV-Drama, D 2019
 Mit Tobias Moretti, Ulrich Noethen, Levi Eisenblätter u.a.
 Regie: Christian Schwochow **NEU**
22.10 **heute-journal**
22.40 **Feinde - Hostiles** Drama, USA 2017 · Mit Christian Bale, Ben Foster, Wes Studi u.a.
 Regie: Scott Cooper **NEU**
0.45 **heute journal update**
1.00 **Wir waren Könige** Thriller, D 2014 · Mit Ronald Zehrfeld, Tilman Strauß, Frederick Lau u.a.
 Regie: Philipp Leinemann
2.40 **Bodyguard** (3/3) Dramaserie, GB 2018 · Finale der 1. Staffel

MDR

6.10 Unterwegs bei Sachsens Nachbarn **6.40** Sehen statt Hören **7.10** Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundschaft **9.40** Quizduell - Der Olymp **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft · Bombenstimmung **12.30** **FILM** **Leichtmatrosen - Drei Mann in einem Boot** TV-Komödie, D 2017 · Mit Golo Euler u.a. **14.00** MDR um zwei **15.15** Eine Welt ohne Beton **15.45** MDR Wissen (1/5) · Magazin, D 2021 · Was tut sich eigentlich ... in der Welt der Insekten? **16.00** MDR um vier **17.45** MDR aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Mach dich ran! **20.15** **FILM** **NVA** Komödie, D 2005 · Mit Kim Frank u.a. **21.45** MDR aktuell **22.10** Fakt ist! **23.10** **FILM** **Zorn - Wie sie töten** TV-Krimi, D 2016 · Mit Stephan Luca u.a. **0.40** **FILM** **Wir Monster** Thriller, D 2015 · Mit Mehdi Nebbou u.a. **2.10** Fakt ist! **3.10** Heute im Osten

20.15 **Fußball: WM-Qualifikation** LIVE Countdown
20.45 **Fußball: WM-Qualifikation** LIVE Nordmazedonien - Deutschland Aus Skopje (MARZ) Kommentar: Marco Hagemann, Steffen Freund · In der Pause: ca. 21.30 Halbzeitanalyse
22.40 **Fußball: WM-Qualifikation** LIVE Highlights und Zsf. der anderen Spiele
0.00 **RTL Nachtjournal**
0.30 **Justice - Die Justizreportage** Gewalt gegen Frauen - K.o.-Tropfen, Vergewaltigung, Mord
1.15 **Ohne Filter** Hameln - Harte Wirklichkeit in der Märchenstadt

BR

6.00 Bergauf, bergab **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** **LIVE** Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Aktiv und gesund **9.15** Der Geist Eurospas **10.00** Eisenbahn-Romantik **10.30** Brisant **11.00** In aller Freundschaft **11.45** Julia - Eine ungewöhnliche Frau **12.35** Nashorn, Zebra & Co. **13.25** Elefant, Tiger & Co. **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Gefragt - Gejagt **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 Rundschau **19.00** Querbeet **19.30** Dahoam is Dahoam · Der Pfarrer muss weg **20.00** Tagesschau **20.15** Stofferl Wells Bayern · Strawanzen in Mainfranken **21.00** Die Berghütten des Märchenkönigs **21.45** BR24 Rundschau **22.00** Lebenslinien Eisi Gulp - Jetzt geht's um mi **22.45** Mord mit Aussicht · Klingelgeling **23.35** Lisa Fitz - Das Beste! · Zum 70. Geburtstag **0.20** Ringlsetter **1.05** Dahoam is Dahoam **1.35** Wir in Bayern **2.50** Frankenschau aktuell

20.15 **111 tollkühne Talente!** Show, D 2020 · Die Suche nach einem Talent kann ziemlich strapaziös sein. Wenn jedoch eine Kamera läuft, wird es in den meisten Fällen unterhaltsam.
22.15 **Reingelegt - Die lustigsten Comedy-Fallen der Welt** Show, D 2020 · In dieser Sendung finden sich Streiche aus aller Welt.
0.20 **Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt** Reportagerihe, D 2021 · In Stuttgart werden Michael und David zu einer bewusstlosen Person in der Nähe des Bahnhofs gerufen.
2.05 **Auf Streife - Die Spezialisten**

RBB

6.00 **LIVE** Guten Morgen Berlin · Magazin **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft · Riss in der Welt **9.45** Die jungen Ärzte · Süßes oder Saures / Rollenmuster **11.20** Rentnercops · Wer einmal lügt ... **12.10** Gefragt - Gejagt **13.00** rbb24 **13.10** Giraffe & Co. **13.40** Rentnercops (1/16) · Wh. der 4. Staffel **14.30** **FILM** **Utta Danella - Die Hochzeit auf dem Lande** TV-Liebesfilm, D 2002 · Mit Mathieu Carrière u.a. **16.00** rbb24 **16.15** In aller Freundschaft · Im Tunnel / Jetzt oder nie **17.53** Sandmännchen **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Super.Markt **21.00** Ausgerechnet · Doku, D 2020 · Ferienparks **21.45** rbb24 **22.15** **FILM** **Tatort: Streng geheimer Auftrag** TV-Krimi, D 1998 · Mit Klaus J. Behrendt u.a. **23.45** **FILM** **Polizeiruf 110** Der Alptraum · TV-Krimi, DDR 1981 · Mit Peter Borgelt **1.15** Mord mit Aussicht **2.55** WaPo Bodensee **3.45** Täter - Opfer - Polizei

20.15 **Zervakis & Opdenhövel.** LIVE Live. (5/15) Magazin
 Moderation: Linda Zervakis, Matthias Opdenhövel
22.15 **10 Fakten** (5/5) Dokureihe, D 2021 · Alltag extrem · Mod.: Aiman Abdallah
23.10 **The Voice of Germany** (1/18) Castingshow, D 2021
 Blind Audition (1/10) (von gest.)
1.50 **Songs für die Ewigkeit** Dokureihe, GB 2020 · Cher
2.40 **Mom** Sitcom, USA 2018
 Das Sandwich des Grauens / Rückschritt in Reno
3.30 **The Great Indoors** (22/22) Comedyserie · Finale der 1. St.

SWR

15.10 Morden im Norden **16.00** Aktuell **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Mensch, Leute! **18.45** Landesschau **19.30** Akt. **20.00** Tagesschau **20.15** Doc Fischer Herzinsuffizienz **21.00** SOS Großstadtklinik (3/9) **21.45** Aktuell **22.00** Best of „Sag die Wahrheit“ 2021 (2/8) **22.30** Meister des Alltags **23.00** Gefragt - Gejagt **23.45** Stadt - Land - Quiz **0.30** New Pop 2021

20.15 **Die Höhle der Löwen** (6/8) Show, D 2021 · „Scewo Bro“ / „...iss doch wurscht!“ · Mit Judith Williams, Carsten Maschmeyer, Ralf Dümmel, Nico Rosberg, Dagmar Wöhrl, Georg Kofler, Nils Glagau · Mod.: Amiaz Habtu
22.50 **Goodbye Deutschland!** Die Auswanderer Doku-Soap, D 2017 · Familie Heidtke, Südafrika / Familie Kitzmann, Norwegen / Familie Cassel, Mallorca / Familie Ostermann, Mallorca
0.00 **vox nachrichten**
0.20 **Medical Detectives** 6 Folgen der US-Dokureihe · U.a.: Tier und Tod / Mord ohne Motiv (bis 5.00)

ReisenAKTUELL.COM
 EHRlich GÜNSTIG VERREISEN!

Für die Leser der **tv tv**

Reise-Code: **hetr**
 schon ab € **99,-** p.p.
 4 Tage inkl. Halbpension

Mecklenburgische Seenplatte
Hotel Hellfeld in Trollenhagen
 Urlaub an der bezaubernden Mecklenburgischen Seenplatte! Ihr Urlaubshotel befindet sich in ruhiger Lage in Trollenhagen. Von hier aus genießen Sie einen tollen Blick auf Neubrandenburg (ca. 5 km) und das Landschaftsschutzgebiet Tollensiederung.
Ihr Hotel bietet ein Restaurant, Bar, Biergarten, Sonnenterrasse und einen schönen Wintergarten.
Ihr Zimmer erwartet Sie mit einem Doppelbett oder getrennten Betten, Dusche/WC, Fön, TV, Telefon und einem Balkon oder einer Terrasse.

Für Sie inklusive:
 ✓ 3/5/7 Übernachtungen
 ✓ 3/5/7 x reichhaltiges Frühstücksbuffet
 ✓ 3/5/7 x Abendessen als 3-Gang-Menü
 ✓ Willkommensgetränk
 ✓ WLAN
 ✓ Informationen über die Region
 ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERMIN & PREISE in €/Person im DZ

Saison *letzte Abreise	Anreise	täglich		
		Nächte	3	5
13.10.-17.12.21, 02.01.-31.03.22, 01.11.-20.12.22*		99	159	209
11.10.-12.10.21, 01.04.-30.04.22, 01.10.-31.10.22		109	169	219
01.05.-30.09.22		119	179	229

Einzelzimmerzuschlag: 10 €/Nacht
Ermäßigungen: 1-2 Kinder 0-11,9 Jahre FREI
 Im Doppelzimmer mit Zustellbett bei zwei Vollzahlern.
Hunde: ca. 5 €/Nacht (mit Voranmeldung)

Reise-Code: wali
 schon ab € **99,-** p.p.
 4 Tage inkl. Halbpension Plus

Thüringer Wald
Waldhotel Feldbachtal in Lichte
 Der Thüringer Wald ist ein wahres Paradies für Wanderer und Erholungssuchende. Das Waldhotel liegt idyllisch am Rennsteig, nur ca. 2 km vom Ortskern entfernt. Ein Ausflug zum Morassina Schaubergwerk und Heilstollen (ca. 6 km) lohnt sich. Hier gibt es jede Menge zu entdecken.
Ihr Hotel begrüßt Sie mit einem Restaurant, Terrasse, Bar, Sauna, Bowlingbahn und Spielplatz.
Ihr Zimmer ist mit Dusche/WC, Fön, TV, Telefon und teilweise mit einem französischen Balkon ausgestattet. Die Familienzimmer (FZ) sind geräumiger und verfügen über ein Etagenbett und eine Schlafcouch.

Für Sie inklusive:
 ✓ 3/5/7 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
 ✓ 3/5/7 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet
 ✓ Täglich 1 Getränk zum Abendessen (alkoholfreies Getränk, Fassbier oder offener Wein)
 ✓ 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen am Anreisetag
 ✓ 1 x Nutzung der Sauna (1 Stunde; n.V.; 2021)
 ✓ 1 x Bowling (1 Stunde; nach Verfügbarkeit; 2021)
 ✓ Gutscheine für die Sehenswürdigkeiten in der Region ✓ WLAN (nach Verfügbarkeit)
 ✓ Informationen über die Region
 ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit)

TERMIN & PREISE in €/Person im DZ

Saison *letzte Abreise	Anreise	täglich		
		Nächte	3	5
31.10.-10.12.21		99	159	199
04.01.-31.03.22, 01.11.-20.12.22*		99	169	-
11.10.-30.10.21		119	199	259
01.06.-31.08.22		119	199	-
01.04.-31.05.22, 01.09.-31.10.22		129	209	-

Zuschläge: Einzelzimmer u. Familienzimmer: 15 € p. Zimmer/N.
Ermäßigungen: 1-4 Kinder 0-5,9 Jahre FREI, 6-11,9 J. 50%, 12-15,9 Jahre 25%. Im DZ mit Zustellbett (1 Kind) bzw. FZ mit Etagenbett und Schlafcouch (2-4 Kinder) bei zwei Vollzahlern.
Hunde (max. 1): ca. 10 €/Tag (mit Voranm.; nicht im Restaurant)

Beratung & Buchung 0261-29351988
 Mo. - Fr. 8-19 Uhr sowie Sa., So. und Feiertage 10-19 Uhr www.reisenaktuell.com
 Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

tv tv Aktuell im TV

Pflicht & Gewissen

Tobias Moretti und Ulrich Noethen spielen stark auf in Christian Schwochows eindringlicher Adaption von Siegfried Lenz' Roman „Deutschstunde“

Fünfzigerjahre. Im Jugendarrest soll Siggis Jepsen für die „Deutschstunde“ einen Aufsatz über das Thema „Die Freuden der Pflicht“ verfassen. Warum der Junge an dem Thema so zu knabbern hat, wird klar, als er anfängt zu schreiben - über das Verhältnis zu seinem Vater, dessen problematisches Pflichtgefühl Siggis Kindheit geprägt hat. Denn zu Zeiten des Nationalsozialismus war Siggis Vater Jens als norddeutscher Dorfpolizist dafür zuständig, das gegen den Maler Max Ludwig Nansen verhängte Berufsverbot durchzusetzen. Die Nazis stufte seine Werke nämlich als „entartete Kunst“ ein.

Zeitlos relevante Verfilmung
 Obwohl Nansen sein Jugendfreund und Siggis Patenonkel ist, folgt Jens stur den Befehlen und instrumentalisiert im Rahmen dieser „Pflichterfüllung“ auch seinen Sohn, um Nansen auszuspionieren. So ist Siggis bald hin- und hergerissen zwischen dem Gehorsam gegenüber seinem dominanten Vater und seiner Zuneigung zu seinem faszinierenden Patenonkel Max.

Dorfpolizist Jens Jepsen (Ulrich Noethen, l.) verkündet dem Maler Nansen das Berufsverbot

Siggi (Levi Eisenblätter, r.) hilft Nansen (Tobias Moretti), seine Kunst zu verstecken

Mo **Deutschstunde**
20.15 Romanadaptation mit
ZDF Tiefe & Starbesetzung
 Schon Sonntag in der Mediathek abrufbar

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

Fotos: ZDF | Text: Kristin Lenk

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin 9.05 Live nach Neun 9.55 Verrückt nach Meer 10.45 Meister des Alltags 11.15 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffet 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Bericht nach Meer 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 WaPo Bodensee (1/13) Neue Folgen der 6. Staffel Mechthild deckt auf 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagess.

ZDF

13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute - in Deutschl. 14.15 Küchenschlacht 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Rosenheim-Cops 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Köln 19.00 heute 19.25 Rosenheim-Cops

KRIMI RAUSCH Die beliebtesten Krimi-Serien Deutschlands Für Sie im exklusiven rfv-Sparangebot Mehr Informationen finden Sie bei den Streaming- & Mediatheken-Tipps

RTL

5.15 Anwälte der Toten 6.00 Guten Morgen Deutschland 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Unter uns 9.30 Alles was zählt 10.00 Undercover Boss - Doku-Soap, D 2012 - Malteser Hilfsdienst / Deutsche Fertighaus Holding 12.00 Punkt 12 15.00 Die Superhändler: Lieblingsdeals 16.00 Die Superhändler: Lieblingsdeals 16.45 RTL Aktuell 17.00 Explosiv Stories 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

SAT. 1

5.30 LIVE Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrich, Matthias Killing, Marlene Lufen, Annika Lau, Jochen Schropp, Christian Wackert 10.00 Klinik am Südring - Die Familienhelfer 3 Folgen der Doku-Soap 11.30 Die Gemeinschaftspraxis - 3 Folgen der Doku-Soap 13.00 Auf Streife - Berlin 14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife - Die Spezialisten 16.00 Klinik am Südring 17.00 Lenßen übernimmt 17.30 K11 - Die neuen Fälle 18.00 Buchstaben Battle · Show 19.55 Sat.1 Nachrichten

PRO 7

5.10 Galileo 6.05 Two and a Half Men 7.20 The Big Bang Theory 8.40 Man with a Plan (1+2/22) 9.35 Brooklyn Nine-Nine (1+2/18) Wh. der 6. Staffel 10.25 Scrubs - Die Anfänger 12.20 Last Man Standing 13.15 Two and a Half Men - Ich brauche Berta / Ich kümmere mich um Prudence / Ich kann gut mit Babys / Der Lachs unter meiner Bluse / Ich will tanzen / Meine Nichte sitzt im Knast / Ziege bleibt Ziege / Feuer und Flamme 17.00 LIVE 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Oklahoma / Oh, Kanada 19.05 LIVE Galileo

VOX

5.00 CSI: NY 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur (21+22/22) · Finale der 14. Staffel 9.10 CSI: Miami · Das Todescamp / Der Sündenbock / Alte Wunden 12.00 Shopping Queen Motto in Wiesbaden: Setze deinen Po gekonnt in Szene! 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Mein Kind, dein Kind - Wie erzieht du denn? · Doku-Soap, D 2021 · Annika vs Melina 15.00 Shopping Queen 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner · Doku-Soap, D 2021 · Tag 2: Michael, Ruhrgebiet

20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie, D 2018 · Exzess Der cholerische Harry Schneider flieht aus der U-Haft und nimmt in Isas Kanzlei Geiseln. Dabei wurde er nur beschuldigt, einen Polizisten gestoßen zu haben. 21.00 In aller Freundschaft Krankenhausserie, D 2021 Ich wünschte, du wärst hier 21.45 Report München Magazin, D 2021 · Mod.: Christian Nitsche 22.15 Tagesthem 22.50 Kölner Treff Talkshow, D 2021 0.35 Nachtmagazin 0.55 Die Kanzlei (Wh. von 20,15) 1.40 In aller Freundschaft (v. 21.00)

20.15 Wir Wunderkinder (1/2) Doku, D 2021 · Zeit des Aufbaus 21.00 frontal Magazin, D 2021 Moderation: Ilka Brecht 21.45 heute-journal 22.15 37°: Gipfelstürmer Doku, D 2021 · Ganz nach oben ohne Beine und Arme 22.45 Markus Lanz Talkshow, D 2021 0.00 heute journal update 0.15 Feinde - Hostiles Drama, USA 2017 · Mit Christian Bale u.a. · Regie: Scott Cooper 2.15 Modus - Der Mörder in uns TV-Krimi, S/DK/N/D/ISL/B/GB 2015 · Mit Melinda Kinnaman 3.40 The Mallorca Files Krimiserie

20.15 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (4/12) Show, D 2021 · Bei „Love Island“ 2019 lernten sich Samira und Yasin Cilingir lieben und sind bis heute ein Paar. 2020 kam Nachwuchs auf die Welt. 22.15 RTL Direkt 22.35 Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare (4/12) Show, D 2021 (Wh. von 20,15) 23.05 Take Me Out (2/6) Datingshow, D 2021 · Mod.: Jan Köppen 0.15 RTL Nachtjournal 0.45 CSI: Miami Krimiserie, USA 2004 2.30 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie, USA/CDN 2005

20.15 Lebensretter hautnah - Wenn jede Sekunde zählt Reportage, D 2021 In Waren werden Marlitt und Peter zu einer Person mit schlimmen Verbrennungen auf einen Campingplatz gerufen. Noch ist unklar, was genau passiert ist. 22.20 akte. Magazin - Moderation: Claudia von Brauchitsch 23.15 SAT.1 Reportage (D 2021) Mutige Meister - altes Handwerk, neu gemacht 0.20 Stopp, Polizei! Doku-Soap, D 20 Im Netz der Fahnder / Keine Gnade für Raser & Rowdies 2.10 Auf Streife - Die Spezialisten

20.15 xXx: Die Rückkehr des Xander Cage Actionfilm, CHN/CDN/USA 2017 · Mit Vin Diesel, Donnie Yen, Deepika Padukone u.a. · Regie: D.J. Caruso 22.20 Late Night Berlin (5/13) Show, D 2021 · Moderation: Klaas Heufer-Umlauf 23.30 ProSieben in Concert Konzert, D 2021 · Coldplay 0.35 How Fake Is Your Love? (6/6) Show, D 2021 2.25 Kiss Bang Love (1/6) Show, D 2017 3.25 Cover Up - Wir retten dein Tattoo Doku-Soap, D 2016 3.50 taff Boulevardmagazin, D 2021

20.15 Besonders verliebt (1/3) Neue Doku-Soap, D 2021 Der 28-jährige Dennis hat Autismus und sehnt sich nach der Frau fürs Leben. Bis jetzt konnte er sich nicht dazu überwinden, eine Frau anzusprechen. 22.15 Pia - Aus nächster Nähe Reportage, D 2019 Kindesentführung 0.10 vox nachrichten 0.30 Medical Detectives 6 Folgen der US-Dokureihe Handschrift Mord / Tödliche Fehler / Trügerische Indizien / Nachricht aus dem Jenseits / Böses Blut / Das Phantom (bis 5.00)

NDR

7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Nordmagazin 9.30 Hamburg Journal 10.00 Schleswig-Holstein Magazin 10.30 buten und binnen 11.00 Hallo Niedersachsen 11.30 Die Nordreportage 12.00 Brisant 12.25 In aller Freundschaft 13.10 Die jungen Ärzte 14.00 NDR Info 14.15 Gefragt - Gejagt 15.00 die nordstory · Apfelmacher auf neuen Wegen 16.00 NDR Info 16.10 Mein Nachmittag 17.00 NDR Info 17.10 Leopard & Co. 18.00 Regional 18.15 Die Nordreportage · Nächster Halt: Golfplatz - Zwei Jungs und ihr Traum 18.45 DAS! 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Visite · Gebärmutter senkung: wann hilft Beckenbodentraining, wann muss operiert werden? / Mit Fußball Blutdruck senken 21.15 Panorama 3 21.45 NDR Info 22.00 FILM Tatort Schmutzarbeit - TV-Krimi, D 1989 · Mit Manfred Krug u.a. 23.50 Weltbilder · Magazin, D 2021 0.20 Planet ohne Affen 1.50 FILM Tatort (Wh. von 22.00)

HR

8.45 Die Ratgeber 9.15 Hessen à la carte 10.00 Echt gut! Klink & Nett 10.30 Ötscher 11.15 Giraffe & Co. 12.05 Gefragt - Gejagt 12.50 Die jungen Ärzte 13.40 WaPo Bodensee 14.30 FILM Utta Danella - Wenn Träume fliegen TV-Romanze, D 2008 · Mit Karin Thaler u.a. 16.00 Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau 18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau 20.15 Der Camping-Check: Coole Camper & Tiny House · Doku, D 2021 · Ein Roadtrip mit Friso Richter 21.00 Erlebnis Hessen · Der Traum vom Schrebergarten 21.45 Klaus kocht vorm Haus · Show, D 2021 · Leckerer für die Tierrettung der Feuerwehr Kelkheim-Münster 22.15 hessenschau 22.30 Bäckström · Das Versteck 23.15 FILM Manche mögen's heiß Komödie, USA 1959 · Mit Marilyn Monroe u.a. 1.10 FILM Utta Danella - Wenn Träume fliegen (Wh. von 14.30) 2.45 alle wetter 3.00 hessenschau

MDR

6.20 Sturm der Liebe 7.10 Rote Rosen 8.00 Sturm der Liebe 8.50 In aller Freundschaft 9.40 Quizduell - Der Olymp 10.30 Elefant, Tiger & Co. 11.00 MDR um elf 11.45 In aller Freundschaft 12.30 FILM So ein Schlammassel TV-Tragikomödie, D 2009 · Mit Natalia Avelon u.a. 14.00 MDR um zwei 15.15 Eine Welt ohne Insektensterben 15.45 MDR Wissen (2/5) · Was tut sich eigentlich ... in der Welt der Insekten? 16.00 MDR um vier 17.45 MDR aktuell 18.10 Brisant 18.54 Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Einfach genial 20.15 Umschau 21.00 Der Jentower - der Turm der Visionäre 21.45 MDR aktuell 22.10 Nachwuchs für den Klassenkampf · Doku, D 2021 · Die Schule der Freundschaft in Staßfurt 22.55 FILM Polizeiruf 110 Minuten zu spät · TV-Krimi, DDR 1972 · Mit Peter Borgelt u.a. 0.00 Morden im Norden · Revolverheld 0.50 Umschau 1.35 Der Jentower - der Turm der Visionäre 2.20 Einfach genial

BR

7.35 LIVE Panoramabilder / Bergwetter 8.30 Tele-Gym 8.45 Aktiv und gesund 9.15 Länder - Menschen - Abenteuer 10.00 Eisenbahn-Romantik 10.30 Brisant 11.00 In aller Freundschaft 11.45 Julia - Eine ungewöhnliche Frau 12.35 Nashorn, Zebra & Co. 13.25 Elefant, Tiger & Co. 14.15 Aktiv und gesund 14.45 Gefragt - Gejagt 15.30 Schnittgut 16.00 BR24 Rundschau 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 BR24 Rundschau 19.00 Gesundheit! 19.30 Dahoam is Dahoam · Für immer Außenseiter? 20.00 Tagesschau 20.15 FILM Tatort Zwischen den Fronten TV-Krimi, A 2013 · Mit Harald Krassnitzer 21.45 BR24 Rundschau 22.00 Peter und Paul · Patrona Bavariae 22.50 Zwischen Zeit/en · Die neue Isarphilharmonie 23.35 Nachtlinie · München - Ort der Kultur 0.05 Eröffnungskonzert der Isarphilharmonie Ltg.: Valery Gergiev 1.20 Dahoam is Dahoam 1.50 Wir in Bayern 3.05 Frankenschau akt.

RBB

6.00 LIVE Guten Morgen Berlin 8.00 Brandenburg aktuell 8.30 Abendschau 9.00 In aller Freundschaft · Im Tunnel / Jetzt oder nie 10.30 Die jungen Ärzte 11.20 Rentnercops (1/16) · Krimiserie, D 2019 · Wh. der 4. St. Fossi 12.10 Gefragt - Gejagt 13.00 rbb24 13.10 Giraffe & Co. 13.40 Rentnercops · Die Agentur 14.30 FILM Die Liebe kommt selten allein TV-Tragikomödie, D 2006 · Mit Thekla Carola Wied u.a. 16.00 rbb24 16.15 In aller Freundschaft · Unter Strom / Ende und Anfang 17.53 Sandmännchen 18.00 Um sechs 18.27 zibb 19.30 Abendschau 20.00 Tagesschau 20.15 LIVE Das große Kleinkunstfestival 2021 · Show · Preisträger: Christoph-Maria Herbst, Sascha Grammel Mit Mirja Regensburg, Bülent Ceylan, Olaf Schubert, Miss Allie, Christoph Sieber, Markus Krebs 21.45 rbb24 22.15 LIVE Das große Kleinkunstfestival 2021 0.00 Nuhr im Ersten 0.45 Berlin - Schicksalsjahre einer Stadt 2.15 Gartenzeit 2.45 Super.Markt

SWR

18.15 natürlich! 18.45 Landess. 19.30 Aktuell 20.00 Tagess. 20.15 Marktcheck Krankenhauszusatzversicherung - Sinnvoller Schutz? 21.00 Preiswert, nützlich, gut? Reinigungsgeräte 21.45 Akt. 22.00 Hannes und der Bürgermeister 22.30 Freunde in der Mäulesmühle · Gäste: Uli Boettcher, Robert Ehlis 23.00 Comedy Festival 23.30 Prinz Max von Baden 0.15 Die Story im Ersten

tvvtv Horoskop

VOM 9. - 15.10.

Horoscope section with zodiac signs: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion. Each sign includes a brief description of their traits and a small icon.

Protective signs section: Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische. Each sign includes a brief description and a small icon.

Wie geht es in Ihrem Leben weiter?

Advertisement for 'KARTEN | NUMEROLOGIE | ASTROLOGIE | PENDEL' with contact information: 0900/3333 725, € 1,59/Min. a. d. dt. Festnetz; Mobil höher. FSK 18. Tägl. 8 Uhr morgens bis 2 Uhr nachts

tvvtv Preisrätsel

So einfach geht's: 1. Rätsel lösen 2. Wunschpreis(e) aussuchen 3. Nummer(n) wählen (Beispiel für 500 €: 01378 / 4201-15)

Advertisement for 'Eine Wohlfühlwoche für zwei' at Johannesbad Thermalhotel Ludwig Thoma in Bad Füssing. Includes a photo of the spa and contact information.

Lottery table with columns for 'Lösung Rätsel' (1-6) and 'Teilnahmeschluss 24.10.2021'. Rows contain various numbers and symbols.

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

Advertisement for '3 x Ryobi-Rasenmäher' with a photo of the lawnmower and contact information: Telefon Durchwahl: 14 / SMS: rtv14

Bargeldpreis: 500 Euro

Advertisement for 'Bargeldpreis: 500 Euro' with details on how to win and contact information: Telefon: 01378/42 01 + Durchwahl Wunschgewinn * MEHRFACH-CHANCE: 0900/3333 5 + Durchwahl Wunschgewinn **

tvvtv Impressum

Verlag rtv media group GmbH, Frankenstraße 146, 90461 Nürnberg. www.rtv-mediagroup.de; info@rtv-mediagroup.de Geschäftsführer Dr. Niklas Danjtschuk, Jan Reichold Chefredakteur Andreas Herden (V.i.S.d.P.), rtv media group GmbH, Nürnberg Chief Sales Officer Tanja Pfisterer-Lang (verantwort. für Anz. mit Ausnahme des Lokalteils s. u.) Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen (Lokalteil) Olaf Haubold, kommunikation&design verlag gmbh chemnitz, Heinrich-Lorenz-Straße 2-4, 09120 Chemnitz Objektleitung Iliker Oyguen Vertrieb VBS Logistik GmbH, Postfach 1122, 09070 Chemnitz, Telefon: 0371 33200100, Fax: 0371 33200139, E-Mail: info@vbs-logistik.net Druck D20 Druckzentrum Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg Ihre Teilnehmerdaten von Gewinnspielen der rtv media group GmbH werden auf Grundlage der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von der rtv media Group GmbH (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnerziehung erfasst und gespeichert. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.rtv.de/datenschutz. Unsere Datenschutzbeauftragte erreichen Sie unter unserer Postanschrift oder per E-Mail unter datenschutz@rtv.de.

Large advertisement for 'wertfaktor' real estate. Features a photo of a couple, the headline 'Tschüss Alltag. Hallo Freiheit.', and text: 'Ihr Haus erfüllt jetzt Träume! Mit einem Immobilien-Teilverkauf können Sie Bargeld aus Ihrer Immobilie lösen. Dabei bleiben Sie Eigentümer und gewinnen zudem einen Partner, der sich an Investitionen und Instandhaltung beteiligt. Flexibel, fair und transparent. Jetzt beraten lassen unter 040/180 245 489 oder Informationen anfordern auf wertfaktor.de/infopaket'.

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.15** **LIVE** Feierlicher Abschlussappell **16.00** Tagesschau **16.10** Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? · Gäste: Viktoria Rebensburg, Linus Strasser **18.50** **LIVE** Großer Zapfenstreich · Bericht **19.45** Wissen vor acht – Werkstatt **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagess.

20.15 **Geliefert** **FILM** TV-Drama, D 2021 · Mit Bjarne Mädel, Anne Schäfer, Nick Julius Schuck u.a. · Regie: Jan Fehse **21.45** **Plusminus** Magazin, D 2021 Moderation: Karin Butenschön **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **Sunset over Hollywood** Dokumentarfilm, D 2018 **NEU** **0.20** **Nachtmagazin** **0.40** **Geliefert** TV-Drama, D 2021 Mit Stefan Merki, Ivan Shvedoff, Nadja Sabersky u.a. (v. 20.15) **2.15** **Sunset over Hollywood** Dok.-Film, D 2018 (Wh. v. 22.50) **3.45** **Die Tierärzte – Retter mit Herz** Dokureihe, D 2019

ZDF

5.10 hallo deutschland **5.30** Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar (1/25) · Wh. der 10. Staffel **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto **19.00** heute **19.25** Blutige Anfänger (1/24) Neue Folgen der 2. Staffel

20.15 **Aktenzeichen XY ... ungelöst** TV-Fahndung Mörder im Blutausch / Von Schlägern eingekesselt / Vorsicht, Betrug! / Überfall mit tödlichem Ausgang / XY-Preis 2021 · Moderation: Rudi Cerne **21.45** **heute-journal** **22.15** **auslandsjournal** Magazin, D 2021 · Mod.: Antje Pieper **22.45** **ZDFzoom** Dokureihe, D 2021 **23.15** **Markus Lanz Talkshow**, D 2021 **0.30** **heute journal update** **0.45** **Putins Angriff auf die Freiheit** Doku, D 2021 **1.15** **Wir Wunderkinder** (1/2) Doku, D 2021 · Zeit des Aufbaus

RTL

5.15 Anwälte der Toten – Rechtsmediziner decken auf **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Undercover Boss · Doku-Soap · Mrs. Sporty · Welcome Hotel **12.00** Punkt 12 **15.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.45** RTL Aktuell **17.00** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 **Das Sommerhaus der Stars – Kampf der Promipaare** (5/12) Show, D 2021 Sissi Hofbauer gehörte 2015 zu den „Germany's Next Topmodel“-Kandidatinnen, ihr Freund Benjamin Melzer nannte sich früher Yvonne. **22.15** **RTL Direkt** **22.35** **stern TV** Infomagazin **LIVE** Mod.: Steffen Hallaschka **0.00** **RTL Nachtjournal** **0.30** **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2004 · Finale der 2. Staffel **1.25** **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2003 **2.15** **CSI: Den Tätern auf der Spur** Krimiserie, USA/CDN 2006

SAT. 1

5.30 **LIVE** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Annika Lau, Jochen Schropp, Christian Wackert **10.00** Klinik am Südring – Die Familienhelfer 3 Folgen der Doku-Soap **11.30** Die Gemeinschaftspraxis · 3 Folgen der Doku-Soap **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Show **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **The Taste** (7/9) Show, D 2021 Jury: Tim Raue, Frank Rosin, Alexander Kumptner, Alexander Herrmann, Ricky Saward · Mod.: Angelina Kirsch · Ricky Saward, der Koch, dessen Frankfurter Restaurant zum weltweit ersten veganen Sternerrestaurant gekürt wurde, fungiert heute als Gastjuror. Das Motto der Sendung lautet natürlich „Vegane Küche“. **23.25** **TopTen! Der Geschmacks-Countdown** Dokureihe, D 2021 · Best-of „The Taste“ – Beste Gäste **0.25** **111 tollkühne Talente!** Show **2.05** **Auf Streife – Die Spezialisten**

PRO 7

5.15 Two and a Half Men **8.10** The Great Indoors **8.40** Man with a Plan **9.35** Brooklyn Nine-Nine **10.30** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing (1+2/24) · Wh. der 1. St. **13.20** Two and a Half Men **14.35** The Middle · U.a.: Das liebe Geld **15.35** The Big Bang Theory · Der Mann der Stunde / Ich bin nicht deine Mutter! / Das Jewel von Mumbai **17.00** **LIVE** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Kriminalakte Springfield **18.40** Die Simpsons (23/23) · Kristallblaue Versuchung · Finale der 30. St. **19.05** **LIVE** Galileo

20.15 **Young Sheldon** Comedyserie, USA 2021 · Die Wissenschafts-Meemaw und der Skandal im Kopterraum / Eine Ananas und eine männliche Busenfreundschaft **21.10** **Die Simpsons** Zeichentrickserie, USA 2021 Die Rückkehr der Pizza-Bots **21.40** **Die Simpsons** Zeichentrickserie, USA '20 · Die Bart Verschörung **22.10** **The Big Bang Theory** Comedyserie · Karotte in Dessous / Der Ohrwurm / Premierenfieber / Der romantische Asteroid **23.55** **Young Sheldon** (Wh. von 20.15) **0.50** **The Big Bang Theory** (v. 22.10) **2.35** **Will & Grace** Sitcom, USA 2017

VOX

5.00 CSI: NY · Kopflös / Mädchenhandel / Chaostage **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur Nur der Straße der Entbehrung / Man stirbt nur zweimal **9.10** CSI: Miami · Alte Wunden / Radioaktiv / Nur 24 Stunden **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erzieht du denn? Doku-Soap, D 2021 · Johanna vs. Raphaela **15.00** Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Doku-Soap, D 2021 · Tag 3: Wiebke, Ruhrgebiet

20.15 **Bones – Die Knochenjägerin** Krimiserie Die Schöne in der Schokolade / Verdreht bis auf die Knochen / Die Bones-Identität / Das Erbe des Totengräbers · Dr. Brennan wird in eine Schokoladenfabrik gerufen: In einer Riesenschokolade steckt eine Leiche. **0.00** **vox nachrichten** **0.20** **Medical Detectives** 6 Folgen der US-Dokureihe · Kein Entkommen / Der letzte Wille / Verhängnisvolle Kündigung / Der entscheidende Beweis / Verhängnisvolles Vertrauen / Im Netz der Verführung (bis 5.00)

NDR

8.10 Sturm der Liebe **9.00** Nordmagazin **9.30** Hamburg Journal **10.00** Schleswig-Holstein Magazin **10.30** buten und binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Zukunft für den Sielhafen **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage · Sternküche, Sushi und Rouladen – Mit dem Foodtruck auf Expansionskurs **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Die Anden – Natur am Limit (3/3) · Raues Patagonien **21.00** Expeditionen ins Tierreich · Wildes Kuba **21.45** NDR Info **22.00** extra 3 **22.30** Sträter · Gäste: Tahnee Schaffarczyk, Matthias Matschke **23.15** Mord mit Aussicht (1+2/13) · Wh. der 1. Staffel · Ausgerechnet Eifel / Vatertag **0.55** Panorama 3 **1.25** Weltbilder **1.55** NaturNah

HR

8.55 Die Ratgeber **9.25** Der Luther-Code (3/6) **10.10** Re: **10.40** Frau Doktor und die wilden Tiere (4/4) **11.25** Giraffe & Co. **12.15** Gefragt – Gejagt **13.00** Alles Klara **13.45** Fuchs und Gans **14.35** **FILM** La Dolce Rita TV-Komödie, D 2005 · Mit Simone Thomalla **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Mex Dax 40 – was die neue Zusammensetzung bedeutet **21.00** Mittendrin – Flughafen Frankfurt · Neues Fahrwerk für eine Boeing 767 – Flieger im Komplett-Check **21.45** Mein Fall... und weitere außergewöhnliche Verbrechen · Hessische Ermittler*innen und ihre Arbeit · Der Mordmörder **22.15** hessenschau **22.30** 303 – Die Serie · Konkurrenz oder Kooperation **23.05** The Pier · Angriff **23.55** State of the Union · Woche drei – Der Handbruch **0.15** **FILM** La Dolce Rita (Wh. von 14.35) **1.40** 303 – Die Serie

MDR

7.10 Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundschaft **9.40** Quizduell – Der Olymp **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** **FILM** NVA Komödie, D 2005 · Mit Kim Frank **14.00** MDR um zwei **15.15** Eine Welt ohne Kleidung **15.45** MDR Wissen (3/5) · Was tut sich eigentlich ... bei der Energiewende? **16.00** MDR um vier **17.45** MDR aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Tierisch, tierisch **20.15** Exakt **20.45** Laden statt Tanken · Mitteldeutschlands E-Mobilität auf dem Prüfstand **21.15** Echt · Die Giftgasfabrik von Halle – Tickt die Zeitbombe immer noch **21.45** MDR aktuell **22.10** **FILM** Tatort Der kalte Fritte · TV-Krimi, D 2018 · Mit Nora Tschirner u.a. **23.40** Olafs Klub (6/8) · Show, D 2021 · Gäste: Masud, Lars Reichow, Eva Karl-Faltermeier, Nikita Miller, Die Feisten **0.25** Spasszone **1.10** Exakt **1.40** Laden statt Tanken **2.10** Echt **2.40** Tierisch, tierisch

BR

7.20 Tele-Gym **7.35** **LIVE** Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Aktiv und gesund **9.15** Länder – Menschen – Abenteuer **10.00** Eisenbahn-Romantik **10.30** Brisant **11.00** In aller Freundschaft **11.45** Julia – Eine ungewöhnliche Frau **12.35** Nashorn, Zebra & Co. **13.25** Elefant, Tiger & Co. **14.15** Aktiv und gesund · Alternative Heilmethoden / Tapes selbst kleben / Rohkost **14.45** Gefragt – Gejagt **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 Rundschau **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam · Liebe deine Feinde **20.00** Tagesschau **20.15** Münchner Runde **21.15** Kontrovers **21.45** BR24 Rundschau **22.00** Bayerischer Fernsehpreis 2021 **23.30** kinokino **23.45** **FILM** Die Frau des Nobelpreisträgers Drama, S/GB/USA 2017 · Mit Glenn Close **1.15** Dahoam is Dahoam **1.45** Wir in Bayern **3.00** Frankenschau akt. **3.30** Abendschau – Der Süden

RBB

6.00 **LIVE** Guten Morgen Berlin **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft · Unter Strom / Ende und Anfang **10.30** Die jungen Ärzte · Außer Atem **11.20** Rentnercops · Die Agentur **12.10** Gefragt – Gejagt **13.00** rbb24 **13.10** Giraffe & Co. **13.40** Rentnercops · Altes Eisen **14.30** **FILM** Kennen Sie Ihren Liebhaber? TV-Drama, D 2012 · Mit Christine Neubauer **16.00** rbb24 **16.15** In aller Freundschaft Das große Herz / In Liebe loslassen **17.53** Sandmännchen **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Krank durch Einsamkeit – Wege aus der Krise **21.00** Die Gesundheitsmacher · Das Fitness-Experiment – das beste Training für Zuhause **21.45** rbb24 **22.15** Wunderkinder Die 50er Jahre in Berlin **23.00** Mauerkinder Die 60er Jahre in Berlin **23.45** Soldaten Dok.-Film, D 2021 **1.25** Krank durch Einsamkeit – Wege aus der Krise · Doku **2.10** Die Gesundheitsmacher **2.55** rbb Praxis

SWR

19.30 Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** betrifft Frank Elstner – Mein Leben mit Parkinson **21.00** Blutgeschwister: Letzte Hoffnung Knochenmarkspende **21.45** Aktuell **22.00** **FILM** Tatort Bienzle und der tiefe Sturz · TV-Krimi, D 1997 **23.25** **FILM** Mankells Wallander – Heimliche Liebschaften TV-Krimi, S 2006 **0.55** **FILM** Mankells Wallander – Offene Rechnungen TV-Krimi, S 2006

WDR

16.00 akt. **16.15** Hier und heute **18.00** akt. / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Doc Esser (4/4) · Lläuft bei Dir? – Was tun, wenn die Blase schwächelt? **21.45** aktuell **22.15** Alles easy mit E-Autos – ECHT? **22.45** Autobahn – Wie eine Ortsumgehung Bad Oeynhausen spaltet **0.10** Die A3 – Diva mit zwölf Spuren



Kräuterhaus Sanct Bernhard

www.kraeuterhaus.de
Bestell-Telefon: 073 34/96540

Bio-Hagebutten-Pulver

100% reines Bio-Hagebuttenpulver, mikrofein vermahlen. Zur Anreicherung von Smoothies, Shakes, Müslis oder zur Vermischung mit Saft. **Glutenfrei, vegan.**

(je 1 kg = 24,00/22,00€)

Best.-Nr. 563 500-g-Dose € **12,00**
ab 3 Dosen nur € **11,00**

Erotisan-Manneskraft-Kapseln

Unterstützt die sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes und trägt dazu bei, eine gesunde, natürliche Spannkraft zu erhalten. Die ausgewählten Extrakte aus Potenzholz, Damianablättern und Sabalfrüchten + Guarana sind seit langem für ihre anregende Wirkung bekannt.

Best.-Nr. 1043 120 Kapseln € **21,50**
ab 3 Packungen nur € **19,00**

2 zum Preis von 1 Magnesium 400 supra-Kapseln

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln, insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung bei. Magnesium fördert so das Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden. Jede Kapsel enthält 400mg reines Magnesium.

Aktion bis 31. Oktober 2021:
Sie erhalten zu jeder bestellten Packung eine Packung **GRATIS** dazu!

Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate € **8,50**
Best.-Nr. 135 300 Kapseln für 10 Monate € **17,50**

NEU Hyaluronsäure-Kapseln 400mg

Hyaluronsäure ist ein natürlicher Bestandteil der Haut, des Bindegewebes und der Gelenkflüssigkeit. Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, große Mengen Wasser an sich zu binden. Jede Kapsel enthält – jetzt **NEU** – 400mg reine Hyaluronsäure und 80mg Vitamin C, das zur Kollagenbildung beiträgt.

Best.-Nr. 843 120 Kapseln € **24,50**
ab 3 Packungen nur € **21,50**

Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlippmuscheln (Perna canaliculus) enthalten Glycosaminoglykane (GAG), die beim Menschen natürlicherweise im Bindegewebe, den Gelenknorpeln und der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“) vorkommen. Jede Kapsel enthält 500mg reines Grünlippmuschel-Konzentrat.

Best.-Nr. 805 170 Kapseln für 2 Monate € **12,50**
Best.-Nr. 1850 340 Kapseln für 4 Monate € **23,00**

Gedächtnis-Kapseln mit Ginkgo!

Mit B-Vitaminen, Jod, Zink und Ginkgo-biloba-Extrakt! Wichtig für die Erhaltung von Gedächtnis, Lernfähigkeit und geistiger Fitness ist eine gute Versorgung mit Nährstoffen, die auf die Funktion von Gehirn, Psyche und Nervensystem abgestimmt sind.

Best.-Nr. 81 180 Kapseln für 6 Monate € **13,50**
ab 3 Packungen nur € **12,00**

Vitamin B12 supra-200µg

Gut für die gesunde Funktion von Gehirn und Nervensystem + mehr Energie.

Best.-Nr. 118 240 Tabletten € **6,50**
ab 3 Packungen nur € **5,95**

Curcuma-Kapseln NEU

Unterstützen die Funktionen von Leber und Galle und regen die Magensaftproduktion an.

Best.-Nr. 1836 60 Kapseln € **13,00**
Best.-Nr. 1843 180 Kapseln € **33,00**

Kürbiskernöl-Kapseln

Jede Kapsel enthält 500mg Kürbiskernöl. Gut für Blase und Prostata.

Best.-Nr. 162 150 Kapseln € **7,50**
Best.-Nr. 161 400 Kapseln € **17,50**

Augenfit mit 12 mg Lutein

Unterstützt die Gesundheit von Augen und Sehkraft. Mit Heidelbeer-Extrakt und Zink.

Best.-Nr. 105 90 Kapseln € **12,50**
ab 3 Packungen nur € **11,00**

GRATIS-TEST* GUTSCHEIN-Nr. 35 auch online einlösbar!

JA, ich möchte mich selbst überzeugen! Zusammen mit meiner ersten Bestellung erhalte ich als Dankeschön **kostenlos und versandkostenfrei*** **Vitamin C 600 Supra-Kapseln, 60 Stück**

Zur Unterstützung Ihres Immunsystems!
Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-Gesundheitskatalog** mit über 900 Naturheilmittel- und Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probetset!**

Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96133	Vitamin C 600 Supra-Kapseln	1	GRATIS	
<i>versandkostenfrei</i>				

Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter www.kraeuterhaus.de/datenschutz
Alle Informationen zu unseren Produkten finden Sie unter www.kraeuterhaus.de

rtv214035

Bestellung bitte an:
Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstr. 47, Abt. 35
73342 Bad Ditzingen
Tel.: 073 34/96540
Fax: 073 34/965444
Abteilung 35
www.kraeuterhaus.de

tvvtv Rezept

So lecker kann Klimaschutz sein

Jahreszeitliche Gemüsegerichte wie diese knusprigen Kartoffelpuffer sind perfekt, um die persönliche CO₂-Bilanz aufzuwerten



Foto: Marcijn Juchta

Kartoffelpuffer mit Spinat und Kräutern

Zutaten für 2 Portionen à 2 Puffer:

- 2 Handvoll frischer Blattspinat
- 2 EL fein geschnittener frischer Schnittlauch
- 2 EL fein gehackter frischer Estragon oder Petersilie
- Salz
- frisch gemahlen, schwarzer Pfeffer
- 3 kl. festkochende Kartoffeln
- 2 EL Pflanzenmarg.
- 2 EL Olivenöl

Kartoffeln waschen, schälen, grob raspeln und die Flüssigkeit ausdrücken. Zur Kräuterspinatmischung geben und untermischen.

2 In einer Pfanne etwas Margarine sowie Öl hineingeben und erhitzen. Für je einen Puffer einen gehäuften Esslöffel der Kartoffelmasse hineingeben. Masse etwas flach drücken und 2 Minuten braten. Puffer wenden und auf der zweiten Seite weitere 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Dann die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zu den Puffern ein Karottenkürbisgemüse und einen Salat der Saison servieren.

Buchtipp: Pflanzenbasiert, regional und saisonal sind die wichtigsten Grundsätze, wenn es um eine klimafreundliche Ernährung geht. Das Buch „Cooking for Future“ (Christian Verlag, 24,99 Euro) liefert dafür für jede Jahreszeit köstliche Ideen.

DAS ERSTE

5.00 Plusminus **5.30** Morgenmagazin **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffer **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Die jungen Ärzte - Unterschätzt **19.45** Wissen vor acht - Mensch **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagesschau

20.15 **FILM** **Der Dänemark-Krimi: Rauh Nächte** TV-Krimi, D 2021 · Mit Marlene Morreis, Nicki von Tempelhoff u.a. Regie: Christian Theede **NEU**
21.45 **Kontraste** Magazin, D 2021
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **Ladies Night** Kabarett · Gäste: Frieda Braun, Rebecca Rizzos, Anka Zink, Rebecca Carrington
23.35 **Inas Nacht** (12/12) Show, D 2021 · Gäste: Marcel Reif, Caro Daur, Tocotronic, Aidan Martin
0.35 **Nachtmagazin**
0.55 **Der Dänemark-Krimi: Rauh Nächte** TV-Krimi, D 2021 Mit Janek Rieke (Wh. v. 20.15)

ZDF

5.00 hallo deutschland **5.30** Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne - Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute - in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.05** Bares für Rares **16.00** heute - in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops · Alles Schwindel **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Stuttgart - Krimiserie **19.05** SOKO Stuttgart - Krimiserie **19.25** Notruf Hafenkante - Krimiserie · Unter der Gürtellinie

sonnenklar.tv
viel mehr Urlaub.
Ihr Reisender Nr.1
...ist überall im TV empfangbar!
www.sonnenklar.tv

20.15 **Mein Freund, das Ekel** (5+6/6) Comedyserie, D 2021 Familienbande / Kuchen gut, alles gut - Finale der 1. Staffel
21.45 **heute-journal**
22.15 **maybrit illner** **LIVE** Talkshow
23.15 **Markus Lanz** Talkshow, D 2021 **0.30** **heute journal update**
0.45 **Filmgorillas** Magazin, D 2021
0.55 **Blutige Anfänger** (1/24) Krimiserie, D 2021 · Winzerblut Wh. der 2. Staffel

RTL

5.15 Anwälte der Toten - Rechtsmediziner decken auf **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Undercover Boss · Doku-Soap, D 2012 · Wienerwald / Zoo & Co. **12.00** Punkt 12 **15.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.45** RTL Aktuell **17.00** Explosiv Stories **17.30** Unter uns · Daily Soap **18.00** Explosiv - Das Magazin **18.30** Exklusiv - Das Star-Magazin **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt · Daily Soap **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten · Daily Soap

20.15 **Das Sommerhaus der Stars - Kampf der Promipaare** (6/12) Show, D 2021
21.15 **Das Sommerhaus der Stars - Der Live Talk** (2/3) Show Moderation: Frauke Ludwig
22.15 **RTL Direkt**
22.35 **Exklusiv spezial** Magazin, D 2021 · Das Sommerhaus (2/3)
23.15 **RTL Topnews** (6/12) Show, D 2021 · Mit Ilka Bessin, Faisal Kawusi, Özcan Cosar, Bastian Bielandorfer, Till Reiners
0.00 **RTL Nachtjournal**
0.30 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2003
1.25 **CSI: Miami** (1/24) Krimiserie, USA 2004 · Wh. der 3. Staffel

SAT. 1

5.30 **LIVE** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Annika Lau, Jochen Schropp, Christian Wackert **10.00** Klinik am Südring - Die Familienhelfer 3 Folgen der Doku-Soap **11.30** Die Gemeinschaftspraxis · 3 Folgen der Doku-Soap **13.00** Auf Streife - Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife - Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Lenßen übernimmt **17.30** K11 - Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Show **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Harry Potter und die Kammer des Schreckens** **LIVE** Fantasyfilm, USA/GB 2002 Mit Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson u.a. Regie: Chris Columbus
23.35 **Exklusive Einblicke** Magazin, D 2021 Die Magie von Harry Potter
0.30 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2014 Der Doktor / Tollwut / Schuldlos
2.55 **Criminal Minds: Beyond Borders** Krimiserie, USA 2017 Teufelsatem / Nur für Dich
4.15 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2014 · Der Doktor

PRO 7

5.30 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.45** Man with a Plan **9.40** Brooklyn Nine-Nine **10.35** Scrubs - Die Anfänger **12.25** Last Man Standing **13.20** Two and a Half Men · U.a.: Wie die Büffel / Spüren Sie meinen Finger? **14.35** The Middle · Das Gruppenkuscheln / Der Stinkstiefel **15.35** The Big Bang Theory · Herz zwei / Der Zarnacki-Feldzug / Sag's nicht weiter **17.00** **LIVE** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Wiedersehen nach Jahren / Die Perlen-Präsidentin **19.05** **LIVE** Galileo · Magazin

20.15 **The Voice of Germany** (3/18) Castingshow, D 2021 Blind Audition (3/10) · Coaches: Sarah Connor, Johannes Oerding, Mark Forster, Nico Santos · Mod.: Lena Gercke, Thore Schölermann
22.50 **red.** Im Starmagazin erfährt der Zuschauer die heißesten News aus der Gerücheküche der Stars und Sternchen.
23.50 **Perfect Shot** (2/4) Show, D 2021 Moderation: Bill Kaulitz
0.20 **Songs für die Ewigkeit** (2/8) Neue Folgen · Dokureihe, GB 2020 · Celine Dion
1.15 **Zervakis & Opdenhövel. Live.** (5/15) Magazin, D 2021

VOX

5.00 CSI: NY · Treibjagd / Chaostage / Der Anschlag **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur Absturzwinkel / Erst Held, dann aus der Welt **9.10** CSI: Miami · Nur 24 Stunden / Der Drahtzieher / Der Kronzeuge **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind - Wie erzieht du denn? Doku-Soap, D 2021 · Alexandra vs. Natalya **15.00** Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates - Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Doku-Soap, D 2021 · Tag 4: Christina, Ruhrgebiet

20.15 **Stirb langsam 2** **LIVE** Actionfilm, USA 1990 · Mit Bruce Willis, Bonnie Bedelia, William Atherton u.a. · Regie: Renny Harlin · McClane will seine Frau abholen, als ein Terrorkommando das Flughafengebäude stürmt.
22.50 **James Bond 007 - Der Hauch des Todes** Agentenfilm, GB/USA 1987 · Mit Timothy Dalton, Maryam d'Abo, Joe Don Baker u.a. · Regie: John Glen
1.25 **vox nachrichten**
1.45 **Medical Detectives** 4 Folgen der US-Dokureihe U.a.: Tödliche Gefahr / Eifersucht / Spitz auf Knopf (bis 5.00)

NDR

9.00 Nordmagazin **9.30** Hamburg Journal **10.00** Schleswig-Holstein Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die Krankenschwestern (1/8) · Wh. der 2. St. **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt - Gejagt **15.00** die nordstory · Hiddensee **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Leopard, Seebär & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage · Neues Leben für alte Mühlen **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Mit dem Schiff durch Sibirien - Auf dem Irtysh in Russlands hohen Norden **21.00** Auf dem Ob durch Russland - Mit dem Schiff nach Novosibirsk **21.45** NDR Info **22.00** **FILM** **Nachtschatten - Der Usedom-Krimi** TV-Krimi, D 2020 Mit Katrin Sass u.a. **23.30** Großstadtrevier **23.45** Automotive - Arbeit Auto Zukunft · Dok.-Film, D 2020 **1.00** **FILM** **Einmal Dieb, immer Dieb** (Wh. von 14.30) **2.30** alle wetter

HR

8.20 hessenschau **8.50** Die Ratgeber **9.20** Mex - Das Marktmagazin **10.05** Querbeet **10.35** Westsahara - Die vergessene Wüste **11.20** Giraffe & Co. **12.10** Gefragt - Gejagt **12.55** Gestüt Hochstetten (1/8) Wh. d. 1. St. **13.40** Rentnercops **14.30** **FILM** **Einmal Dieb, immer Dieb** TV-Gaunerkomödie, D 2007 **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Alles Wissen · Mit dem Staubsauger gegen Feinstaub? **21.00** Die Gesundmacher · Durch Magen und Darm **21.45** Mobbing - meine Hölle ist vorbei **22.15** hessenschau **22.30** Dichtung und Wahrheit - Wie Hip-Hop nach Deutschland kam (4/4) · Wieder am Block **23.00** Geheimnisvolle Orte · Der Nordbahnhof - Reisetempel und Geisterstation **23.45** Automotive - Arbeit Auto Zukunft · Dok.-Film, D 2020 **1.00** **FILM** **Einmal Dieb, immer Dieb** (Wh. von 14.30) **2.30** alle wetter

MDR

8.00 Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundschaft **9.40** Quizduell - Der Olymp **10.30** Elefant & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** **FILM** **Liebe ist die halbe Miete** TV-Komödie, D 2002 d **14.00** MDR um zwei **15.15** Eine Welt ohne Fleisch **15.45** MDR Wissen (4/5) · Was tut sich eigentlich ... in der Landwirtschaft? **16.00** MDR um vier **17.45** MDR aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Außenseiter - Spitzenreiter **20.15** Lebensretter · Bergsteigerunfälle **21.00** Hauptsache gesund Muss die Bandscheibe operiert werden? / Leistenbruch - Wie gefährlich ist er? / Wenn Essen krank macht **21.45** MDR aktuell **22.10** artour **22.40** Elternabend - Vom Abenteuer Kinder zu erziehen **23.10** Der Fotograf Roger Mellis - Chronist der Ostdeutschen **23.40** East Side Stories Standpunkte einer Generation **0.25** Lebensretter **1.10** Hauptsache gesund **1.55** artour

BR

6.30 Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** **LIVE** Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Aktiv und gesund **9.15** Länder - Menschen - Abenteuer **10.00** Eisenbahn-Romantik **10.30** Brisant **11.00** In aller Freundschaft **11.45** Julia - Eine ungewöhnliche Frau **12.35** Nashorn, Zebra & Co. **13.25** Elefant, Tiger & Co. **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Gefragt - Gejagt **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 Rundschau **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam is Dahoam · Die Wege des Herrn... **20.00** Tagesschau **20.15** quer **21.00** SchleichFernsehen · Mit Sebastian Daller, Stimmungsbüro Kreitmeier **21.45** BR24 Rundschau **22.00** Ringlsetter · Gäste: Lars und Sven Bender, Adnan Maral **22.45** Capriccio **23.15** **FILM** **Das Verschwinden** (2/4) Weil wir euch lieben · TV-Krimi, D/CZ 2017 Mit Julia Jentsch u.a. (3. Teil: Do., 21.10.) **0.45** Startrampe **2.15** Dahoam is Dahoam

RBB

6.00 **LIVE** Guten Morgen Berlin **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft · Das große Herz / In Liebe loslassen **10.30** Die jungen Ärzte (1/42) Zurück zu dir · Wh. der 5. St. **11.20** Rentnercops · Altes Eisen **12.10** Gefragt - Gejagt **13.00** rbb24 **13.10** Giraffe & Co. **13.40** Rentnercops **14.30** **FILM** **Annas Erbe** TV-Drama, D 2011 · Mit Jutta Speidel, Susanne Schäfer u.a. **16.00** rbb24 **16.15** In aller Freundschaft · Eine Frage der Entscheidung / Fehler im System **17.53** Sandmännchen **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Mr. Turner - Meister des Lichts** Biografie, GB/D/F 2014 · Mit Timothy Spall u.a. **22.35** rbb24 **23.05** **FILM** **Polizeiruf 110** Über den Tod hinaus · TV-Krimi, D 1997 · Mit Kurt Böwe u.a. **0.35** **FILM** **Die Einzelteile der Liebe** Tragikomödie, D 2019 · Mit Birte Schnöink **2.05** **FILM** **Mr. Turner - Meister des Lichts** Biografie, GB/D/F 2014 **4.25** Gartenzeit

SWR

15.10 Morden im Norden **16.00** Aktuell **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** made in Südwest **18.45** Landesschau **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** Drei Orte nach der Flut (BW/RP) **21.00** Zur Sache BW! / Zur Sache RP! **21.45** Aktuell **22.00** Odysso Richtig abnehmen! **22.45** Kunsch! **23.15** Auf der Jagd nach dem Glück · Dok.-Film, D 2020 **NEU** **0.15** Spur des Terrors · Doku

18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Zwischen Hoffnung und Verzweiflung - Drei Orte nach der Flut **21.00** Lokalzeit extra Helfen im Flutgebiet **21.45** aktuell **22.15** Frau tv **22.45** Real life guy - Der YouTube, der Tod und die Hoffnung **23.30** **FILM** **Rewind - Die zweite Chance** Thriller, D 2017 **1.15** easy love · Dok.-Film, D 2019

tvvtv Auto-Gewinnspiel Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

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

4x Spitzen-Auto oder 20.000 €!

Sagenhaft: Neues Traumauto in der Garage oder 20.000 € auf dem Konto! Wählen Sie zwischen dem VW Tiguan Life, dem elektrischen BMW i3, dem Audi A4 Avant oder dem Mercedes GLA. Eines der Autos können Sie in Serienausstattung gewinnen. Alternativ gibt's 20.000 €.

VW Tiguan Life (1,5 TSI) SUV (96 kW / 130 PS) Telefon-Durchwahl: **22** oder per SMS: **rtv22**

BMW i3 (120 Ah) Kompakt-Elektro (125 kW / 170 PS) Telefon-Durchwahl: **23** oder per SMS: **rtv23**

Audi A4 Avant (35 TFSI) Kombi (110 kW / 150 PS) Telefon-Durchwahl: **24** oder per SMS: **rtv24**

Mercedes GLA 180 SUV (100 kW / 136 PS) Telefon-Durchwahl: **25** oder per SMS: **rtv25**

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

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

Tragebehälter	Wüsteninsel	bereits	Fußglied	Stelle	Altersgelder
			Weinstock Klettertier	4	
Gegenteil von Licht		3			
Vorgesetzter			überhänglich	Kopfbedeckung	5
ein Ausruf Wasservogel				Vorname d. Autors Follet	

Lösung Rätsel 1 2 3 4 5 **Teilnahmeschluss: 02.01.2022**

Telefon:
EINFACH-CHANCE: **01378/42 01 +** Durchwahl Wunschgewinn*
MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 5 +** Durchwahl Wunschgewinn**

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

SMS: rtvDurchwahl.Lösung.Anschrift an die Kurzwahl **99 6 99** (€ 0,50/SMS)
Post: Postkarte (€ 0,95) an **rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, Österreich** mit Lösung u. Wunschpreis: **VW, BMW, Audi, Mercedes oder Geld**

Rückerstattung ausgeschlossen. Keine Barauszahlung d. Sachpreise. Teilnahme ab 18 Jahren. Mehrfachteilnahme möglich. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Ausgeschlossen: Teilnahme über Gewinnspiel-Services oder sonst. gewerbliche Dienstleister sowie für Mitarbeiter d. rtv media group GmbH u. deren Angehörige. Lösung u. Gewinner nach Teilnahmeschluss: www.rtv.de. Aktion der rtv media group GmbH. Lösung der Teilnehmerdaten (Gewinner ausgenommen) nach dem Gewinnspiel. Datenschutzhinweise nach DSGVO zu d. rtv-Gewinnspielen finden Sie beim Impressum.

tvvtv Gesundheit

Herzkrank auf Reisen

Wegen Themen wie Herzrhythmusstörungen oder einer künstlichen Herzklappe müssen **Herzpatienten** nicht auf einen erholsamen Urlaub verzichten. Einiges sollte man dabei allerdings beachten

Für Menschen mit chronischen Herzerkrankungen ist der Arzt schon im Vorfeld der kompetenteste Ratgeber. Wenn sie auf Reisen gehen möchten, sollten sie rechtzeitig mit ihm Rücksprache halten, ob und wann eine Reise für sie überhaupt möglich ist. Rund drei Wochen vorher sollten sie sich außerdem nochmals untersuchen lassen, damit der behandelnde Arzt den Status der Erkrankung überprüfen und eventuell die Medikation anpassen kann. So lassen sich Risiken durch Überbelastungen oder Fehleinschätzungen vermeiden. Erster Anhaltspunkt, ob eine Reise überhaupt zu empfehlen ist, ist die Frage nach der Belastbarkeit. Generell gilt: Die körperliche Leistungsfähigkeit sollte nicht wesentlich eingeschränkt sein. Bestimmte Eingriffe und Erkrankungen am Herzen müssen eine gewisse Zeit zurückliegen. So sollte eine Aufdehnung der Herzkranzgefäße, das Einsetzen eines implantierbaren Defibrillators oder eines Herzschrittmachers in der Regel 1-2 Wochen vor Reiseantritt zurückliegen. Kurzfristige Reisen sind in der Regel auch möglich, sollten aber mit dem behandelnden Kardiologen abgesprochen werden. Ein Herzinfarkt oder eine Herzoperation sollten 2-4 Wochen zurückliegen.

Das richtige Reiseziel

Bei der Wahl des Urlaubsziels müssen Herzpatienten den Klima- und Zeitwechsel berücksichtigen. Sehr hohe Temperaturen können ohne Vorsichtsmaßnahmen bei vorbelasteten Menschen beispielsweise einen Kreislaufkollaps oder Herzrhythmusstörungen auslösen. Aufenthalte in großen Höhen können den Herzmuskel zu stark belasten und im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt führen. Tropische und subtropische, arktische und subarktische Gefilde sind für Herz-

patienten grundsätzlich nicht empfehlenswert, da sie das Herz-Kreislauf-System zu sehr anstrengen. Sinnvoller ist es, eine Klimazone zu wählen, an die der Körper bereits gewöhnt ist. Optimale Reisezeiten sind das Frühjahr und der Herbst.

Alles besser langsam angehen

Am Urlaubsort sollten Herzpatienten sich langsam eingewöhnen, z. B. in den ersten Tagen auf Bergtouren verzichten oder lange Sonnenbäder vermeiden. Regelmäßige leichte bis mittlere körperliche Belastung ist auch im Urlaub wünschenswert, z. B. Wandern oder Radfahren - allerdings nicht in der Mittagssonne. „Wer schwimmen will, sollte das vorab mit dem Arzt besprechen. Denn beim plötzlichen Einsteigen ins kalte Wasser oder beim Ausstieg kann es unter Umständen zu Kreislaufproblemen kommen“, erklärt Herzspezialist Dr. med. Magnus Baumhäkel. Patienten, die Medikamente nehmen, sollten ihre gewohnte Einnahmezeit beibehalten. So ist die Gefahr am geringsten, dass das Medikament vergessen wird. Da sich im Urlaub die Essgewohnheiten ändern können, sollten Herzpatienten, die wegen einer künstlichen Herzklappe oder Vorhofflimmern einen Gerinnungshemmer einnehmen, ihre Gerinnung in kürzeren Abständen kontrollieren.

Service-Tipp: Herzpatienten können bei der Deutschen Herzstiftung ein Reiseset bestellen. Es enthält eine Checkliste für die Reisevorbereitung, einen medizinischen Sprachführer für den Herznotfall im Ausland und einen Notfallausweis. Das Reiseset kann kostenfrei per Mail an bestellung@herzstiftung.de unter Angabe des Stichworts: „Reisetipps“ sowie telefonisch unter Tel. 069/955128-400 angefordert werden.

Gut vorbereitet können Herzpatienten entspannt verreisen und ihren Urlaub genießen

Ciclopoli gegen Nagelpilz

Zeigt her eure Füße!

Die Nr.1* gegen Nagelpilz
Einfach anzuwenden
Wirkt stark und unsichtbar

Wasserlöslicher Lack
Ciclopoli® Tiefwirk-Effekt

ciclopoli.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinkbe; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*Nach verkauften Packungen und Umsatz. IQVIA Apotheken-Abverkaufdaten 2020.

almirall

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Verrückt nach Meer **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Quiz-duell – Der Olymp · Show, D 2021 · Gäste: Saliha „Sally“ Özcan, Alexander Kumpfner **19.55** Börse vor acht **20.00** Tagesschau

20.15 **Toni, männlich, Hebamme** **FILM** **★★** – **Nestflucht** TV-Komödie, D 2021 · Mit Leo Reisinger, Wolke Hegenbarth, Frederic Linkemann Regie: Sibylle Tafel **NEU**
21.45 **Tagesthemen**
22.15 **Tatort** Zeit der Frösche **FILM** **★★** TV-Krimi, D 2018 · Mit Heike Makatsch, Sebastian Blomberg Regie: Markus Imboden
23.45 **Maria Wern, Kribo Gotland** – **FILM** **★★** **Totenwache** TV-Krimi, S 2010 · Mit Eva Röse, Allan Svensson Regie: Erik Leijonborg
1.20 **Toni, männlich, Hebamme** – **FILM** **★★** **Nestflucht** TV-Komödie, D 2021 (Wh. von 20.15)

ZDF

5.30 Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Wismar **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops · Ein mördischer Verdacht **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Wien · Mann ohne Eigenschaften **19.00** heute **19.25** Bettys Diagnose · Krankenhauserie, D 2021 · Beziehung mit Hindernissen

20.15 **Jenseits der Spree** (4/4) **FILM** **★★** Krimiserie, D 2021 · Der letzte Trip · Finale der 1. Staffel
21.15 **SOKO Leipzig** Krimiserie, D 2021 · Das ewige Leben
22.00 **heute-journal**
22.30 **heute-show** Satire, D 2021
23.00 **ZDF Magazin Royale** Talkshow, D 2021 · Mod.: Jan Böhmermann
23.30 **Das Literarische Quartett** Talkshow, D 2021
0.15 **heute journal update**
0.30 **Fatale Zusammentreffen** (5/6) Dokureihe, USA 2018
1.15 **ZDF-History** Anarchie im Osten – Die letzten Monate der DDR

RTL

5.15 Anwälte der Toten **6.00** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Undercover Boss · Doku-Soap, D 2012 **SITA** Abfallentsorgung · BauSpezi **12.00** Punkt **12.15** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.00** Die Superhändler: Lieblingsdeals **16.45** RTL Aktuell **17.00** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv – Das Magazin **18.30** Exclusiv – Das Star-Magazin **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten · Daily Soap

20.15 **Ninja Warrior Germany** – **Die stärkste Show Deutschlands** (1/11) Neue Folgen der 6. Staffel Show, D 2021 · Vorrunde (1/7) Mit Alexander Wurm, René Casselly, Christian Kirstges, Marc-Rene Lochmann u.a. Moderation: Laura Wontorra
23.00 **Date or Drop** (1/6) News Show, D 2021 · Mod.: Sophia Thomalla
0.00 **Nachtjournal / Wetter**
0.35 **Topnews** (6/12) Show, D 2021 Mit Ilka Bessin, Faisal Kawusi, Özcan Cosar, Till Reiners u.a.
1.15 **Willkommen bei Mario Barth** (3/6) Show, D 2017

SAT. 1

5.30 **LIVE** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Annika Lau, Jochen Schropp, Christian Wackert **10.00** Klinik am Südring – Die Familienhelfer **11.30** Die Gemeinschaftspraxis **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring · Doku-Soap **17.00** Lenßen übernimmt · Doku-Soap **17.30** K11 – Die neuen Fälle · Doku-Soap **18.00** Buchstaben Battle Show, D 2021 **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Die Gegenteilshow** (1/4) Neue Folgen der 2. Staffel Show, D 2021 Mod.: Daniel Boschmann
22.45 **Halbpension mit Schmitz** (1/4) Neue Show, D 2021 Gäste: Kathrin Osterode, Beatrice Egl, Janine Kunze, Simon Pearce
23.45 **The Voice of Germany** (2/18) Castingshow, D 2021 · Blind Audition (2/10) · Coaches: Sarah Connor, Johannes Oerding, Mark Forster, Nico Santos · Mod.: Lena Gercke, Thore Schölermann
2.10 **Sechserpack** Comedyshow Mensch & Tier / Schräg & Abgefahren / Halbgötter in Weiß

PRO 7

5.30 The Middle **6.10** Two and a Half Men **7.30** The Big Bang Theory **8.50** Man with a Plan **9.40** Brooklyn Nine-Nine **10.35** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing **13.20** Two and a Half Men · U.a.: Ist das meine Hose? / Ich bin ein Schmetterling **14.40** The Middle · Der Liebeskampf / Die Fledermaus **15.35** The Big Bang Theory · Souvlaki statt Pizza / Die Antilope im Curry / Hochzeit und Herzinfarkt **17.00** **LIVE** **taff** **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Die Queen ist nicht erfremt! / Der Dicke und der Bär **19.05** Galileo

20.15 **Jack Ryan: Shadow Recruit** **FILM** **★★** Actionfilm, USA/RUS 2014 · Mit Chris Pine, Kevin Costner, Kenneth Branagh u.a. Regie: Kenneth Branagh
22.25 **xXx: Die Rückkehr des Xander Cage** **FILM** **★★** Actionfilm, CHN/CDN/USA 2017 · Mit Vin Diesel, Donnie Yen, Deepika Padukone u.a. Regie: D.J. Caruso
0.25 **Jack Ryan: Shadow Recruit** **FILM** **★★** Actionfilm, USA/RUS 2014 · Mit Keira Knightley (Wh. v. 20.15)
2.20 **Watch Me – das Kinomagazin**
2.35 **The Lazarus Project** **FILM** **★★** Thriller, USA/CDN/GB 2008 · Mit Paul Walker, Piper Perabo u.a.

VOX

5.00 CSI: NY · Puppenmord / Der Anschlag / Schuld und Sühne **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur · Schweigen ist Silber / Ein Feind mit wechselwarmen Freunden **9.10** CSI: Miami Der Kronzeuge / Schießwütig / Flammendes Inferno **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? · Carsten vs. Samira **15.00** Shopping Queen **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner Doku-Soap · Tag 5: Melanie, Ruhrgebiet

20.15 **Law & Order: Special Victims Unit** Krimiserie, USA 2021 · Return of the Prodigal Son / Das Motel
22.10 **Stirb langsam 2** Actionfilm, **FILM** **★★★** USA 1990 · Mit Bruce Willis, Bonnie Bedelia, William Atherton Regie: Renny Harlin (von gestern)
0.45 **vox nachrichten**
1.05 **Medical Detectives** US-Dokureihe · Es geschah am...
2.05 **Snapped – Wenn Frauen töten** Dokureihe, USA 2012 · Taylor Marks / Stephanie Lazarus
3.45 **Medical Detectives** US-Dokureihe · Ungehörte Schreie / Grauenhaftes Erwachen

NDR

7.20 Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Nordmagazin **9.30** Hamburg Journal **10.00** Schleswig-Holstein Magazin **10.30** buten und innen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** Die Krankenschwestern **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** Wie geht das? **16.00** NDR Info **16.15** Die Tierärzte **17.00** NDR Info **17.10** Leopard & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage: Hofgeschichten **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** 10 Jahre „Klein gegen Groß“ Doku, D 2021 · Die unglaublichsten Geschichten der Kinder **21.45** NDR Info **22.00** NDR Talk Show · Talkshow, D 2021 · Gäste: Thomas Hermanns, Marina Weisband, Ruth Grützbauch, Marco Russ, Carolin Kebekus **Die Michel Abdollahi-Nacht (bis 5.15)** **0.00** Käpt'n's Dinner · Gast: Barbara Becker **0.30** Im Nazidorf **1.00** Planet ohne Affen **1.45** Käpt'n's Dinner **3.45** Der deutsche Michel

20.15 **Jenseits der Spree** (4/4) **FILM** **★★** Krimiserie, D 2021 · Der letzte Trip · Finale der 1. Staffel
21.15 **SOKO Leipzig** Krimiserie, D 2021 · Das ewige Leben
22.00 **heute-journal**
22.30 **heute-show** Satire, D 2021
23.00 **ZDF Magazin Royale** Talkshow, D 2021 · Mod.: Jan Böhmermann
23.30 **Das Literarische Quartett** Talkshow, D 2021
0.15 **heute journal update**
0.30 **Fatale Zusammentreffen** (5/6) Dokureihe, USA 2018
1.15 **ZDF-History** Anarchie im Osten – Die letzten Monate der DDR

HR

6.00 Sturm der Liebe **6.50** Schloss Einstein **7.15** Hank Zipzer (1/13) · Wh. der 3. Staffel **7.40** Krieg der Träume **8.10** Maintower **8.35** hessenschau **9.05** Die Ratgeber **9.35** Alles Wissen **10.20** Karibik **10.50** Wüstenjour zu den Touareg **11.35** Giraffe & Co. **12.25** Gefragt – Gejagt **13.10** 303 – Die Serie **13.45** Familie Dr. Kleist **14.35** **FILM** **Freie Fahrt ins Glück** TV-Familienfilm, D 2007 · Mit Gila von Weitershausen u.a. **16.00** Im Wechsel: hallo hessen / hessenschau **18.00** Maintower **18.25** Brisant **18.45** Die Ratgeber **19.15** alle wetter **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Abenteuer Alpenüberquerung · Doku, D 2017 · Vom Tegernsee nach Sterzing **21.00** Faszination Berge · Der Heilbronner Weg: Ältester Felsenweg der Allgäuer Alpen **21.45** hessenschau **22.00** NDR Talk Show · Gäste siehe NDR **0.00** Vurteil!! Die Leiche im Müllcontainer **0.50** **FILM** **Papillon** Abenteuerfilm, USA/F 1973 Mit Steve McQueen u.a. **3.20** alle wetter

20.15 **Jenseits der Spree** (4/4) **FILM** **★★** Krimiserie, D 2021 · Der letzte Trip · Finale der 1. Staffel
21.15 **SOKO Leipzig** Krimiserie, D 2021 · Das ewige Leben
22.00 **heute-journal**
22.30 **heute-show** Satire, D 2021
23.00 **ZDF Magazin Royale** Talkshow, D 2021 · Mod.: Jan Böhmermann
23.30 **Das Literarische Quartett** Talkshow, D 2021
0.15 **heute journal update**
0.30 **Fatale Zusammentreffen** (5/6) Dokureihe, USA 2018
1.15 **ZDF-History** Anarchie im Osten – Die letzten Monate der DDR

MDR

6.20 Sturm der Liebe **7.10** Rote Rosen **8.00** Sturm der Liebe **8.50** In aller Freundschaft **9.40** Quizduell – Der Olymp **10.30** Elefant, Tiger & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Freundschaft **12.30** **FILM** **Wenn's um Liebe geht** TV-Drama, D 2019 · Mit Inez Bjørg David u.a. **14.00** MDR um zwei **15.15** Eine Welt ohne Autos **15.45** MDR Wissen (5/5) Was tut sich eigentlich ... im Straßenverkehr durch Corona? **16.00** MDR um vier **17.45** MDR aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** MDR aktuell **19.50** Elefant, Tiger & Co. **20.15** Musikgeschichten mit Nicole **21.45** MDR aktuell **22.00** Riverboat Berlin · Talkshow, D 2021 **0.10** **FILM** **Der Direktor** TV-Komödie, DDR 1980 · Mit Ulrich Thein u.a. **1.55** **■** in der mitte aller dinge · Kurzfilm, D 2013 **2.10** Elefant, Tiger & Co. **2.35** Tierisch, tierisch **3.00** Quickie **3.25** SachsenSpiegel **3.55** Sachsen-Anhalt Heute **4.25** Thüringen-Journal **4.55** Traumtoure durch Bolivien

20.15 **Ninja Warrior Germany** – **Die stärkste Show Deutschlands** (1/11) Neue Folgen der 6. Staffel Show, D 2021 · Vorrunde (1/7) Mit Alexander Wurm, René Casselly, Christian Kirstges, Marc-Rene Lochmann u.a. Moderation: Laura Wontorra
23.00 **Date or Drop** (1/6) News Show, D 2021 · Mod.: Sophia Thomalla
0.00 **Nachtjournal / Wetter**
0.35 **Topnews** (6/12) Show, D 2021 Mit Ilka Bessin, Faisal Kawusi, Özcan Cosar, Till Reiners u.a.
1.15 **Willkommen bei Mario Barth** (3/6) Show, D 2017

BR

7.20 Tele-Gym **7.35** **LIVE** Panoramabilder / Bergwetter **8.30** Tele-Gym **8.45** Aktiv und gesund **9.15** Querbeet Classix **10.00** Eisenbahn-Romantik **10.30** Brisant **11.00** In aller Freundschaft **11.45** Julia – Eine ungewöhnliche Frau **12.35** Nashorn, Zebra & Co. **13.25** Elefant, Tiger & Co. **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Gefragt – Gejagt **15.30** Schnittgut **16.00** BR24 Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 Rundschau **19.00** Unser Land **19.30** Christians liebste Hütt (4/4) **20.00** Tagesschau **20.15** Hubert und Staller (15+16/16) · Ein schmutziges Geschäft / Bis zum letzten Tropfen · Finale der 4. Staffel **21.45** BR24 Rundschau **22.00** Grünwald Freitagcomedy · Comedyshow, D 2021 Gast: Alfred Dorfer (Kabarettist) **22.45** **FILM** **Für ein paar Dollar mehr** Italowestern, I/E/D 1965 · Mit Clint Eastwood **0.55** **FILM** **Irren ist tödlich** Westernkomödie, I 1966 Mit Lando Buzzanca u.a. **2.20** Wir in Bayern

20.15 **Die Gegenteilshow** (1/4) Neue Folgen der 2. Staffel Show, D 2021 Mod.: Daniel Boschmann
22.45 **Halbpension mit Schmitz** (1/4) Neue Show, D 2021 Gäste: Kathrin Osterode, Beatrice Egl, Janine Kunze, Simon Pearce
23.45 **The Voice of Germany** (2/18) Castingshow, D 2021 · Blind Audition (2/10) · Coaches: Sarah Connor, Johannes Oerding, Mark Forster, Nico Santos · Mod.: Lena Gercke, Thore Schölermann
2.10 **Sechserpack** Comedyshow Mensch & Tier / Schräg & Abgefahren / Halbgötter in Weiß

RBB

6.00 **LIVE** Guten Morgen Berlin · Magazin **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Freundschaft · Eine Frage der Entscheidung / Fehler im System **10.30** Die jungen Ärzte · Neue Ufer **11.20** Rentnercops · Böse Menschen haben keine Lieder **12.10** Gefragt – Gejagt **13.00** rbb24 **13.10** Giraffe & Co. **13.40** Rentnercops · Langfristig untragbar **14.30** **FILM** **Letzte Ausfahrt Sauerland** TV-Roadmovie, D 2015 · Mit Heiner Lauterbach u.a. **16.00** rbb24 **16.15** In aller Freundschaft · Auf das Leben! / Ab und zu 'ne kleine Rebellion **17.53** Sandmännchen **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Die 30 schönsten Wochenendtipps für Brandenburg · Dok.-Film, D 2021 **NEU** **21.45** rbb24 **22.00** Riverboat Berlin · Talkshow, D 2021 **0.10** Ein Kessel Buntes **2.10** Die 30 schönsten Wochenendtipps für Brandenburg · Dok.-Film, D 2021 **3.40** Abendschau **4.10** Brandenburg aktuell **4.40** Um sechs

20.15 **Jack Ryan: Shadow Recruit** **FILM** **★★** Actionfilm, USA/RUS 2014 · Mit Chris Pine, Kevin Costner, Kenneth Branagh u.a. Regie: Kenneth Branagh
22.25 **xXx: Die Rückkehr des Xander Cage** **FILM** **★★** Actionfilm, CHN/CDN/USA 2017 · Mit Vin Diesel, Donnie Yen, Deepika Padukone u.a. Regie: D.J. Caruso
0.25 **Jack Ryan: Shadow Recruit** **FILM** **★★** Actionfilm, USA/RUS 2014 · Mit Keira Knightley (Wh. v. 20.15)
2.20 **Watch Me – das Kinomagazin**
2.35 **The Lazarus Project** **FILM** **★★** Thriller, USA/CDN/GB 2008 · Mit Paul Walker, Piper Perabo u.a.

SWR

16.05 Kaffee oder Tee **18.00** Aktuell **18.15** Fahr mal hin **18.45** Landess. **19.30** Aktuell **20.00** Tagess. **20.15** Expedition in die Heimat · Unterwegs im Markgräflerland **21.00** Die Scheune (2/5) · Wie Handwerk alte Schätze rettet **21.45** Aktuell **22.00** Nachtcafé · Im Doppelpack **23.30** Spätschicht Gäste: Alain Frei, Rolf Müller, Tobias Mann **0.15** kabarett.com **1.00** Nuhr im Ersten

20.15 **Law & Order: Special Victims Unit** Krimiserie, USA 2021 · Return of the Prodigal Son / Das Motel
22.10 **Stirb langsam 2** Actionfilm, **FILM** **★★★** USA 1990 · Mit Bruce Willis, Bonnie Bedelia, William Atherton Regie: Renny Harlin (von gestern)
0.45 **vox nachrichten**
1.05 **Medical Detectives** US-Dokureihe · Es geschah am...
2.05 **Snapped – Wenn Frauen töten** Dokureihe, USA 2012 · Taylor Marks / Stephanie Lazarus
3.45 **Medical Detectives** US-Dokureihe · Ungehörte Schreie / Grauenhaftes Erwachen

WDR

16.00 aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** aktuell / Lokalzeit **18.15** Shia Su for Future (1/3) · Neue Dokureihe, D 2021 **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Sommermärchen, Smartphone, Wetterchaos – Unser Land in den 2000ern **21.45** aktuell **22.00** Kölner Treff **23.45** Zum Lachen ins Revier · Gäste: Mirja Boes, Lisa Feller, Sven Bismann **0.30** Kölner Treff

Vögel des Jahres 2000-2021

Begeistert nicht nur Naturfreunde und Vogelkundler: Die Stars unserer heimischen Vogelwelt

Sensationell - nur für kurze Zeit als 22-teiliges Komplett-Set erhältlich!

Mit reinstem Feingold (999/1.000) veredelt! Ø je ca. 33 mm

10 Teilzahlungen à 19,95 €! (statt regulär 879,- €) PORTOFREI!

Rotmilan, Haubentaucher, Haussperling, Mauersiegler, Zaunkönig, Uhu, Kleiber, Turmfalke, Kuckuck, Eisvogel, Kormoran, Gartenrotschwanz, Dohle, Bekassine, Grünspecht, Habicht, Stieglitz, Waldkauz, Star, Feldlerche, Turteltaube, Rotkehlchen

Edel vergoldet, mit aufwendiger Farbauflage
 Streng limitiert auf weltweit nur 2.021 Komplett-Editionen
 In hoher Münz-Prägequalität „Stempelglanz“

GRATIS FÜR SIE!
 Ein praktisches Fernglas (regulärer Preis: 49,95 €)
 4-fache Vergrößerung
 Linsendurchmesser 30 mm

Repräsentatives Münz-Album für Ihre Sammlung GRATIS!

KEINE WEITEREN VERPFLICHTUNGEN!

Große Nachfrage erwartet. Jetzt bestellen!

JA! Ich bestelle **PORTOFREI** das Komplett-Set „Vögel des Jahres 2000-2021“ (Art.-Nr. 196-178-0) - bitte ankreuzen:
 zu 10 monatlichen, zinsfreien Teilzahlungen à 19,95 € oder
 zum einmaligen Komplett-Preis von 199,50 € (regulärer Verkaufspreis 879,- €)

Ich gehe **GARANTIERT** keine weiteren Verpflichtungen ein und darf das Fernglas in jedem Fall behalten! Sie erhalten das Komplett-Set mit 60-tägigem Rückgaberecht. Bei Nichtangabe der Zahlungsweise gehen wir davon aus, dass Sie die Zahlung zum einmaligen Komplett-Preis wünschen.

Mit meiner Bestellung willige ich ein, weitere interessante Angebote und Informationen des Bayerischen Münzkontors zu erhalten. Sollten Sie keine Werbung wünschen, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit per Nachricht in Textform an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg oder per Email widersprechen. Um Ihnen Informationen und Angebote von uns und anderen Unternehmen zuzusenden, verarbeiten wir auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 f. DSGVO, auch mit Hilfe von Dienstleistern Ihre Daten. Weitere Informationen können Sie unserer Datenschutzerklärung entnehmen, die Sie jederzeit auf www.muenzkontor.de abrufen oder bei uns anfordern können. Sie können der Verwendung Ihrer Daten zu Werbezwecken jederzeit widersprechen. Kurze Nachricht an Bayerisches Münzkontor, Kundenservice, 63735 Aschaffenburg genügt.

Als Teilnehmer der analytics union werden Ihre Daten im Rahmen gem. Art. 6 Abs. 1 lit. f. DSGVO für eigene und auch fremde Marketingaktivitäten verarbeitet. Sie können deren Nutzung bei uns oder direkt auf info.analyticsunion.de gem. Art. 21 DSGVO widersprechen. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.muenzkontor.de

Meine Anschrift: Frau Herr **★ 87P-12**

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

Postleitzahl _____ Wohnort _____

Es gelten die AGB des Bayerischen Münzkontors®. Diese können Sie unter www.muenzkontor.de nachlesen oder schriftlich bei uns anfordern. Ihr Vertragspartner: HMK V AG, Leubernstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen

Datum _____ Unterschrift _____

Coupon ausfüllen und sofort abschicken an:
 Bayerisches Münzkontor • Abt. Reservierung • 63735 Aschaffenburg • Kundenbetreuung@muenzkontor.de

Marktplatz

LIVE-Tarot

Neugierig auf die Zukunft?
 Unsere **erfahrenen Berater** beantworten alle Fragen zu Ihrem Leben.
Rufen Sie unsere LIVE-Hotline an: 0900 / 3333 724
 (€ 1,59/Min. a.d.t. Festnetz, mobil höher) FSK 18
Karten · Numerologie · Astrologie · Pendel
 Täglich von 8 Uhr morgens bis 2 Uhr nachts

Treppenlift
Service & Montage übernimmt unser Hersteller
 ▶ Service bundesweit
 ▶ Kurze Lieferzeiten
 ▶ Sehr preiswert
Neu oder gebraucht
Rufen Sie uns kostenlos an 0800 - 2345655
www.mimova-lift.de

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

gesund-vital.de
 Meine Gesundheit. Mein Portal.

Alles für Ihre Gesundheit

Lachen ist gesund. Küssen auch! Wir verraten, was Ihr Immunsystem in der kalten Jahreszeit so richtig in Schwung bringt, welche Faktoren dabei eine wichtige Rolle spielen und welchen Einfluss unsere Ernährung hat – **jetzt auf gesund-vital.de**

Mehr auf **www.gesund-vital.de**