

LOKALTEIL

LOKALTEIL

NEUE ANGEBOTE ZUM ALDI PREIS. MEHR IM BEILIEGENDEN ALDI MAGAZIN.

Jeden Tag besonders - einfach ALDI.



Pro Optik

Jobfinder-chemnitz.de

Hier findest du deinen Traumjob in deiner Region!

TIPP DER WOCHE

MONTAG 20.15 • PRO7

Chernobyl

NEU: DRAMASERIE Zehn Emmys, zwei Golden Globes und zahlreiche weitere Nominierungen: „Chernobyl“ wurde mit Preisen und Kritikerlob geradezu überschüttet. Craig Mazin und Johan Renck zeichnen in ihrer fünfteiligen Miniserie den Verlauf und die Folgen der Nuklearkatastrophe von Tschernobyl im April 1986 nach. Im Mittelpunkt stehen Menschen, die von der Katastrophe unmittelbar betroffen sind und irgendwie damit umgehen müssen, beispielsweise die Wissenschaftler Waleri Legassow und Ulana Chomjuk oder der Politiker Boris Shtscherbina. Erschütternde Bilder, herzerreißende Einzelschicksale und eine erschreckend schwerfällige oder gar vorsätzlich blinde Politik-Bürokratie: „Chernobyl“ funktioniert auf vielen Ebenen und bietet ein düsteraufwühlendes TV-Erlebnis.

Gut zu hören!

Vom 9. bis 11. April 2021 haben Besucher von jung bis alt die Gelegenheit, eine Entdeckungstour durch die Werkstätten von Kunsthandwerkern und Kreativschaffenden zu unternehmen – allerdings meist nur virtuell!



Foto: Ellen Liebner

Region. Dieses Handwerk verbindet viele Sinne. Wir blicken in die Werkstatt von Bernhard Schmidt in Markneukirchen, sehen auf dem Foto den Meister in der Mitte. Rechts arbeitet Enkel Max Hertlein, links Azubi Pascal Klinkert. Willkommen in der Firma „Werner Chr. Schmidt“, der ältesten Mundstück-Manufaktur der Welt. Mit Auge und handwerklichem Geschick werden hier seit Jahrhunderten Instrumente perfekt zum Klingengebracht. Jetzt gibt's die Möglichkeit, den Könnern auf die Finger zu schauen! Kunsthandwerker und Kreative geben auch in diesem Jahr vom 9. bis zum 11. April Einblicke in ihre Werkstätten und Ateliers, laden zum

Staunen und Zusehen ein. Möglich wird das mit vielen digitalen Angeboten über Youtube, Instagram, Facebook und die Website www.kunsthandwerkstage.de. Auch wenn es der Lockdown allen Beteiligten nicht leichter macht – nutzen Sie die Gelegenheit, um die Vielfalt des sächsischen Kunsthandwerks zu erleben. Und wichtiger noch: Nutzen Sie die Gelegenheit, um die Kunsthandwerker zu unterstützen! Viele bieten ihre Produkte online an oder nehmen Bestellungen entgegen. Alle Online-Angebote hier im Überblick:

- Instagram-Kanal kunsthandwerkstage.sachsen: Kunsthandwerker stellen sich und ihre Produkte vor

- Facebook: Europäische Tage des Kunsthandwerks
- website kunsthandwerkstage.de: Bündelt alle Angebote und führt zu den Social-Media-Auftritten und Webseiten der teilnehmenden Kunsthandwerker

Aber mit etwas Glück und unter Einhaltung der Hygiene-Bestimmungen öffnen sich vielleicht auch einige Türen der Werkstätten in der Realität.



DIE TV-HIGHLIGHTS DER WOCHE

Hartwig Seeler – Ein neues Leben

SA: TV-KRIMI Das titelgebende neue Leben erhofft sich Seeler (Matthias Koeberlin) Ex-Kollegin Tascha: Sie will auf einer Insel untertauchen, weil sie sich vor der Freilassung des Schwerverbrechers Metzner fürchtet, dessen Geisel sie einst war. Dann verschwindet sie.



20.15 • ARD

Tatort: Der böse König

SO: TV-KRIMI Der Betreiber eines Ludwigshafener Kiosks wurde ermordet. Odenthal (Ulrike Folkerts, l.) und Johanna Stern (Lisa Bitter) gehen zunächst von Raubmord aus, doch dann werden Münzen in der Luftröhre des Opfers gefunden. Wollte sich jemand rächen?



20.15 • ARD

Spuren des Bösen: Schuld

MO: TV-KRIMI Nach außen hin sieht es so aus, als würde Brock (Heino Ferch, l.) sein Leben mit Brigitte genießen. Heimlich arbeitet er jedoch fieberhaft daran, Mesek (Juergen Maurer) endgültig zu überführen. Doch der kommt Brock auf die Schliche und schlägt zurück.



20.15 • ZDF

Mörderisches Tal – Pregau (1/4): Der Fehler

DI: TV-KRIMI Niemand ahnt, dass der Polizist Hannes Bucher (Maximilian Brückner, l., mit Gerhard Liebmann) eine Mitschuld am Tod seiner Nichte Rosa trägt. – Wiederholung des Vierteilers. Gedreht wurde im steirischen Eisenerz.



22.15 • WDR

Familie verpflichtet

MI: TV-TRAGIKOMÖDIE Die Nachricht von der Hochzeit des homosexuellen Sohnes Khaled (Omar El-Saeidi, l.) versetzt dessen arabischstämmige Familie (u.a. R. Yazdani) in helle Aufregung. – Humorvolles, aber auch nachdenklich stimmendes Plädoyer für Toleranz.



20.15 • ARD

LOKALTEIL

Einfach WOW! Wir führen Top Im-Ohr-Hörgeräte zum Nulltarif¹⁾

Zum Beispiel das fast unsichtbare Im-Ohr-Hörgerät²⁾

„Sonic Cheer 20 CIC W“

- Vollautomatische Lautstärkeregelung
- Gute Rückkopplungsunterdrückung
- Gute Unterdrückung von Nebengeräuschen
- Klarer und natürlicher Klang
- Bestens geeignet zum Tragen unter Mund-Nasen-Masken

¹⁾ Ohne privaten Eigenanteil, bei Vorlage einer ohrenärztlichen Verordnung, wir beraten Sie gerne dazu. Die gesetzliche Zuzahlung beträgt pro Hörgerät 10 €. Privatpreis Nulltarif-Angebote: jeweils 741 €.

²⁾ Eine „Im-Ohr-Versorgung“ ist nur möglich bei indiziertem Hörverlust und geeigneter Anatomie. Wir beraten Sie gerne.

Auerbach, Nicolaistraße 27, Tel. 03744 184733

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

prooptik hörzentrum

Jetzt unverbindlich
Termin vereinbaren!

Abbildung beispielhaft

alloptik
HÖRZENTRUM
Freude am Hören

Plauen, Bahnhofstraße 20, Tel. 03741 2816725

Plauen: HEARtec Hörsysteme GmbH, Sitz: 08289 Schneeberg, Markt 23

Projekt sauberes Bergbau-Abwasser

Wissenschaftler des Fraunhofer IKTS starten weltweit bedeutsames Pilotprojekt in der Zinngrube Ehrenfriedersdorf

Von Sven Günther.
Ehrenfriedersdorf. Das Wasser ist glasklar, auf den ersten Blick sauber und plätschert millionenkubikmeterweise aus der Zinngrube in Ehrenfriedersdorf in Richtung Elbe und Nordsee. Wenn man dort - rund 700 Kilometer vom Erzgebirge entfernt - die Wasserwerte misst, stellt man fest, dass vier Prozent des Arsens im Hamburger Elbwasser aus der Grube in Ehrenfriedersdorf stammen. Obwohl das Wasser sauber aussieht, ist es kontaminiert. Neben Eisen, Fluorid und Sulfat belastet die stillgelegte Zinnerzgrube die Umwelt jährlich mit etwa 1,2 Tonnen Arsen-Verbindungen. Dazu werden jährlich rund acht Tonnen Fluoride ausgespült. Seit Jahren verzeichnet die Gemeinde Ehrenfriedersdorf einen hohen Arsen-Gehalt in ihren Klärschlamm, die daher als Sondermüll entsorgt werden müssen. Forscher des Fraunhofer IKTS (Institut für Keramische Technologien und Systeme) wollen das ändern, sie erproben in Ehrenfriedersdorf ein elektrochemisches

Verfahren, mit dem das Arsen und weitere Schadstoffe aus dem Wasser gelöst werden sollen. „Diese elektrochemischen Technologien standen bisher im Ruf, zu teuer zu sein. Wir wollen den Beweis antreten, dass dem nicht so ist“, erklärt Hans-Jürgen Friedrich, Projektkoordinator und Gruppenleiter am Fraunhofer-Institut für Keramische Technologien und Systeme IKTS. Die Kosten für die auf zwei Jahre angelegten Tests liegen bei einer Million Euro. Ein Vorhaben mit weltweiter Bedeutung. „Bergbau hinterlässt einen großen ökologischen Fußabdruck im Wasserhaushalt der Erde“, betont Hans-Jürgen Friedrich. „Wir hoffen, dass unser Projekt dabei hilft, die Akzeptanz und die Umweltbilanz von Bergbau wieder zu verbessern.“ Das wichtigste Ziel der Pilottests ist es, das kontaminierte Grubenwasser so aufzubereiten, dass es als Brauchwasser genutzt werden kann. Silke Franzl, Bürgermeisterin der Gemeinde Ehrenfriedersdorf: „Die Menschen in Ehrenfriedersdorf und Umgebung hoffen



Das Wasserrad in der Zinngrube Ehrenfriedersdorf. Foto: D.Scheffel/TVE

auf Innovationen, die für sauberes Wasser sorgen. Der Fokus liegt für uns auf dem Wunsch, die Schadstoffe aus den Bergbauwässern und Böden zu entfernen, um die negativen Auswirkungen für Mensch und Umwelt, aber auch die enormen finanziellen Aufwendungen zu minimieren.“ Ein Faktor der Kostenminimierung ist, die extrahierten Schadstoffe aufzubereiten. So könnten

die Fluoride zu Flussspat, einem wichtigen Grundstoff für die Metall- oder Glasindustrie, weiterverarbeitet werden. Aus anderen Elementen im Wasser ließen sich einige hundert Tonnen Ammoniumsulfat-Dünger pro Jahr erzeugen. Das Projektconsortium wird ebenfalls untersuchen, inwieweit sich strategische Rohstoffe wie Lithium, Indium oder Tellur gewinnen lassen.

Stadtrat muss nachsitzen

Formfehler erfordert Sondersitzung

Plauen. Zu einer Sondersitzung hat Oberbürgermeister Ralf Oberdorfer den Stadtrat der Stadt Plauen für den 15. April in die Festhalle eingeladen. Grund hierfür ist, dass er gemäß Paragraf 52 Absatz 2 der Sächsischen Gemeindeordnung zwei Beschlüssen aus der Sitzung des Stadtrates am 30. März widersprechen musste, da sie rechtswidrig gefasst worden waren. Dabei wurde die Ausschreibung und Durchführung der Sanierung der Duschen im Vogtlandstadion mit 26 Ja-Stimmen beschlossen. Außerdem sprach sich eine Mehrheit von 16 Stadträten dafür aus, den Bewirtschaftungszuschuss an den VFC Plauen für die nächsten fünf Jahre um 10.000 Euro/Jahr zu erhöhen. Sieben Stadträte stimmten dagegen. Zu diesen beiden Tagesordnungspunkten hätte sich Stadtrat Eric Holtschke, SPD/Grüne/Initiative-Fraktion, aufgrund seiner Tätigkeit als 2. Vorstandsvorsitzender des VFC Plauen als befangen erklären müssen und hätte somit nicht an der Abstimmung zu diesen beiden Tagesordnungspunkten teilnehmen dürfen.

Laut Sächsischer Gemeindeordnung ist spätestens vier Wochen nach der ersten Sitzung erneut über die Angelegenheit zu beschließen. Somit ergibt sich die Notwendigkeit der Einberufung einer Sondersitzung des Stadtrates der Stadt Plauen. red



OB Ralf Oberdorfer (FDP) trommelt den Stadtrat zusammen, weil die letzten Beschlüsse nicht rechtskonform waren. Foto: Archiv

Stoneman mit Begleitung

Die Straßen- und die Mountainbikestrecke geführt bezwingen

Region. Erzgebirgische Guides zeigen auf der Strecke des Stoneman Miriquidi Road, was die Region zwischen Altenberg und Oberwiesenthal für Rennrad-Fans zu bieten hat. Mit ihren regionalen Kenntnissen, dem ein oder anderen Geheimtipp und der großen Leidenschaft zum Rennradfahren bieten sie den Fahrern alles, was zu einem Road-Trip durch das Erzgebirge dazugehört - und das ganz stressfrei.

Zur Wahl stehen eine Zwei- (Silber) bzw. Dreitagestour (Bronze). Termine der Saison 2021:
 - Bronze-Tour Road: 07.-09. Mai 2021
 - Silber-Tour Road: 29.-31. Juli 2021
 - Silber-Tour Road: 08./09. Mai 2021
 Auch für den klassischen Stoneman werden geführte Fahrten angeboten. red



Der Stoneman lockt Radfahrer ins Erzgebirge. Foto: TVE

Ballettdirektor Roznos verstorben

Plauen. Am 2. April verstarb überraschend der ehemalige Ballettdirektor des Theaters Plauen-Zwickau Bronislav Roznos im Alter von 54 Jahren. Bronislav Roznos war gebürtiger Tscheche und absolvierte seine Ausbildung zum Tänzer am Tanzkonservatorium Brünn. Danach studierte er an der Prager Akademie der Künste Choreografie. Nach einem vierjährigen Engagement beim Prager Kammerballett ging er nach Deutschland, wo er am Theater Ulm und Nationaltheater Mannheim als Solotänzer tätig war. 1995 wurde er mit 28 Jahren Ballettdirektor und Chefchoreograf am Theater Zwickau, nach der Fusion auch am Theater Plauen-Zwickau. Hier begeisterte er mit unzähligen Choreografien ein treues Publikum. Darunter waren Titel wie Die Erschaffung der Welt, Time of Pain, Tanzmarathon, Schumann's Art oder Tango. 2009 - 2013 wechselte er ans Volkstheater Rostock als Ballettdirektor und Chefchoreograf. Als Gastchoreograf arbeitete er am Nationaltheater Prag, an der Staatsoper Prag, am Nationaltheater Brünn und am Theater J. K. Tyla in Pilsen. Mehrere Gastspiele folgten in Bastia auf Korsika. Seit Sommer 2013 arbeitete er als freischaffender Choreograf in Dresden. Dort gründete und leitete er das freie inklusive Tanztheater multifil identity. red



Bronislav Roznos war Ballettdirektor am Theater. Foto: Peter Awtukowitsch

Werkstatt in Flammen

Adorf. Am Samstagnachmittag Dach stark beschädigt. Der Schaden wird auf ca. 50.000 Euro geschätzt. Verletzt wurde niemand. 65 Feuerwehrleute kamen zum Einsatz. red

Meine Karriere? Wie auf Schienen!
Triebfahrzeugführer/-in Lokführer/-in
Geplanter Ausbildungsstart 14. Juni 2021 am Standort in Leipzig
 Jetzt neue Karriere starten! Die Chance für Quereinsteiger!
 Förderung durch: Jobcenter, Agentur für Arbeit, Rententräger, Berufsgenossenschaften und der BfD der Bundeswehr!
Infotage jeden Mittwoch um 10.00 Uhr
 Großer Fachkräftebedarf! In nur 11 Monaten zum sicheren Arbeitsplatz!
 AWW Vierackerwiesen 4, 04179 Leipzig
 AWW Aus- und Weiterbildungszentrum Verkehrsgewerbe Leipzig GmbH

ANZEIGE

Mit einem cleveren System zu einem trockenen Haus

vorher nachher

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

Frühjahrsaktion bis zum 31. 5. 2021

Drymat® Systeme GmbH
 Dresdner Straße 24
 09577 Niederwiesa
 ☎ (03726) 720560
 www.drymat.de

TOP 100 Top-Innovator 2021

Angebote

gültig vom 12.-17.04.2021

Fleischkäse mit Cilli
 2x ca. 150g, eine ofengebackene Spezialität mit Cilli
8,30 € statt 10,00 € / kg

Hähnchenbrust mariniert
 ca. 600g, in feiner Marinade, ideal für Grill und Pfanne
6,90 € statt 7,90 € / kg

Knacker mit Nüssen
 3x ca. 100g, herzhaft geräuchert mit Walnüssen, Knackig im Biss
13,50 € statt 14,20 € / kg

Käsebratwurst
 5x ca. 100g besonders köstlich durch zartschmelzenden Käse
8,90 € statt 10,20 € / kg

Sauerbraten
 vom Falschen Filet, ca. 0,8-1,3kg
6,90 € statt 10,30 € / kg

Angebot der Woche

Gratis Rezepte online und in Ihrer Filiale

www.girrbacher.de

Besuchen Sie uns in Ihrer Filiale:
 Auerbach Bahnhofstraße 15 a · Chemnitz Gewerbegebiet Werner-Seelenbinder-Str.
 Chemnitz Heinrich-Schütz-Str. 62 (neben Penny) · Lichtentanne Bahnhofstraße 9 a (im Penny Markt)
 Plauen Lessingstr. 54 · Reichenbach Krummer Weg 4 - 6 · Reinsdorf August-Horch-Straße 68
 Schneeberg Bruno-Dost-Str. 29 · Zschorlau Am Kuchenhaus 12 (Im ECE-Center) · Zwickau Scheffelstr. 1

Solange Vorrat reicht. Änderungen vorbehalten. Für Irrtümer und Fehler übernehmen wir keine Haftung.

DOKUMENTATION



Insel der Pinguine – Südgeorgien

Dokumentation Die Tierfilmer Roland Gockel und Rosie Koch arbeiteten in Südgeorgien, mitten im Polarmeer, an ihrem Limit. In ihrer Dokumentation zeigen sie den Zauber, den das Land und seine tierischen Bewohner dennoch mit sich bringt. Hier leben Millionen Königs- und Gelbschopfpinguine, See- elefanten und Seebären. Sie leben zwischen verlassenen Walfangstationen und Schiffswracks. Doch das raue Klima fordert seinen Tribut. **Samstag, 20.15 RBB**

SPORT



Sportschau

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

KRIMI



Hartwig Seeler – Ein neues Leben

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

SHOW



Denn sie wissen nicht, was passiert

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

SERIE



Chernobyl

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

SPIELFILM



KINDER



Alles steht Kopf

Animationsfilm Als Riley (Bild) und ihre Eltern vom Land nach San Francisco umziehen, geraten ihre Gefühle außer Kontrolle. Neues Zuhause, neue Schule, das alles muss die Elfjährige erst einmal verarbeiten. Begleitet wird Rileys Weg in die neue Umgebung von fünf Emotionen: Kummer, Angst, Wut, Ekel und Freude haben in Rileys Kopf fortan alle Hände voll zu tun. – Das innovative Werk gewann im Jahr 2016 einen Oscar als „Bester Animationsfilm“. **Samstag, 20.15 Disney**

12 Years a Slave

Biografie Amerika, 1841. Der Afroamerikaner Solomon Northup (Chiwetel Ejiofor) führt als angesehener Musiker ein freies, glückliches Leben mit seiner Familie. Eines Tages erhält er das Angebot, für ein lukratives Engagement nach Washington zu reisen. Doch nach einer durchzechten Nacht wacht Solomon, in Ketten gelegt, in einem Verlies auf – und wird kurz darauf auf der Plantage des mitfühlenden William Ford schufteten muss, wird er bald darauf zur Farm von Edwin Epps geschickt. Dort erwartet Solomon die Hölle auf Erden... **Samstag, 20.15 Pro 7**

ANZEIGE

Tabuthema Blasenschwäche

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

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

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

Verringerung der täglichen unfreiwilligen Harnverluste

-10%	nach 2 Wochen	-41%
-30%		
-50%		
-70%		-68%

Ursache: schwacher Beckenboden

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

Überzeugende Studienergebnisse

Die gute Nachricht: Es gibt einen Pflanzenextrakt, der in dieser Situation sehr hilfreich sein kann. Um Blasenschwäche in den Griff zu bekommen, setzen viele Frauen in Österreich bereits seit Jahren auf einen Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis – und das zu Recht! Die Verwendung der speziellen Inhaltsstoffe aus der Schale der Kürbiskerne zur Unterstützung der Blasenfunktion gilt als wissenschaftlich anerkannt und ist durch Studien belegt.¹ Bei Frauen zwischen 35 und 84 Jahren konnten damit die

Das Original aus Österreich

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

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

Dr. Böhm®
Natürlich für meine Blase

Kürbis für die Frau
Eine Tablette enthält den Extrakt
Kürbiskern-Extrakt
Nahrungsergänzungsmittel
60 Tabletten

NEU in Ihrer Apotheke

Geheimtipp bei Blasenschwäche.
Fast jede vierte Frau ist von häufigem Harndrang und unfreiwilligem Harnabgang betroffen. Dafür gibt es jetzt Kürbis für die Frau von Dr. Böhm®:

- ✓ Höchste Konzentration an Kürbiskern-Extrakt am Markt
- ✓ Unterstützt Blase und Beckenboden spürbar

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

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

DAS ERSTE

6.25 Tom Sawyer **7.10** #WIR – Freundschaft grenzenlos **7.20** Pia und die wilde Natur **7.45** Anna und die Haustiere **8.00** Checker Tobi **8.25** neuneinhalb **8.35** Pan Tau (1–3/14) Wh. der 1. Staffel **9.55** Seehund & Co. **11.30** Quarks **12.05** Die Tierärzte (1/30) **13.00** **FILM** **Das Glück ist eine Katze** TV-Komödie, D 2010 **14.30** **FILM** **Unser Kindermädchen ist ein Millionär** TV-Komödie, D 2006 **16.00** **LIVE** Fußball: Testspiel der Frauen - Deutschland – Australien · Aus Wiesbaden **18.00** Sportschau **19.57** Lotto **20.00** Tagesschau

20.15 **Hartwig Seeler – Ein neues Leben** **FILM** TV-Krimi, D 2020 **21.45** **Die Diplomatin** **FILM** Böses Spiel TV-Krimi, D 2019 · Mit Natalia Wörner, Alexander Beyer u.a. **23.15** **Tagesthemen** **23.40** **Der Bozen-Krimi: Wer ohne Spuren geht** **FILM** TV-Krimi, D 2014 Mit Chiara Schoras u.a. **1.15** **Hartwig Seeler – Ein neues Leben** **FILM** TV-Krimi, D 2020 · Mit Emily Cox u.a. (Wh. von 20.15) **2.50** **Die Diplomatin** **FILM** Böses Spiel TV-Krimi, D 2019 · Mit Johannes Meister u.a. (Wh. von 21.45) **4.20** **Deutschlandbilder** Kamerafahrt

ZDF

7.05 Wickie **7.30** Peter Pan **7.55** Lassie **8.15** Mia and me **8.45** Bibi Blocksberg (1/13) Wh. der 3. Staffel **9.10** Bibi und Tina **10.00** purr **10.25** Notruf Hafenkante **11.10** SOKO Stuttgart **12.00** Menschen – das Magazin **12.10** **FILM** **Dora Heldt: Tante Inge haut ab** TV-Komödie, D 2010 **13.40** **FILM** **Inga Lindström: Mia und ihre Schwestern** TV-Liebesmelodram, D 2009 **15.15** Bares für Rares **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.05** Länder-Spiegel **17.35** plan b **18.05** SOKO Kitzbühel **19.00** heute **19.25** Der Bergdoktor

20.15 **Der Quiz-Champion** Show, D 2021 · Experten: Jan Hofer (Zeitgeschehen), Katrin Müller-Hohenstein (Sport), Michael Herbig (Film und Fernsehen), Wigald Boning (Erdkunde), Anna Thalbach (Literatur und Sprache) Mod.: Johannes B. Kerner **23.15** **heute-journal** **23.30** **Das aktuelle Sportstudio** **1.00** **heute-show** Nachrichtensatire **1.30** **Die purpurnen Flüsse** (2/4) Tag der Asche · TV-Krimireihe B/D/F 2018 · Mit Olivier Marchal u.a. **3.05** **Jesse Stone – Dünnes Eis** (5/9) **FILM** TV-Krimi, USA 2009 · Mit Tom Selleck, Kathy Baker u.a.

RTL

5.05 Der Blaublicht-Report · Eskalation auf dem Bauernhof **5.50** Verdachtsfälle · Mann verheimlicht vier Kinder / Merkwürdiges Verhalten der Eltern beunruhigt Tochter **7.50** Familien im Brennpunkt · Doku-Soap · Teeniemutter hat falschen Umgang / Fauler Sohn nutzt Eltern aus **9.50** Der Blaublicht-Report 8 Folgen der Doku-Soap · U.a.: Chilli-Analyse deckt Lüge auf / Baby-Entführung / Kind ist in Kiosk eingesperrt / Frau kettet sich an Auto **17.45** Best of ...! **18.45** RTL aktuell **19.05** Life – Menschen, Momente, Geschichten

20.15 **Denn sie wissen nicht, was passiert** (1/3) Neue Folgen der 4. Staffel der Show Drei ahnungslose Moderatoren ohne Plan, die sich neuen Spiel- und Quizrunden mit ungewissem Ausgang stellen: Barbara Schöneberger, Thomas Gottschalk und Günther Jauch tanzen wieder auf dem Vulkan und geben alles. **0.00** **Täglich frisch geröstet** Show, D 2021 **0.45** **Denn sie wissen nicht, was passiert** (1/3) (Wh. von 20.15) **3.55** **Der Blaublicht-Report** Doku-Soap · Kind ist in Kiosk eingesperrt / Frau kettet sich an Auto

SAT. 1

5.25 Auf Streife – Berlin · 5 Folgen der Doku-Soap **10.05** Auf Streife – Die Spezialisten 6 Folgen der Doku-Soap · Zwei Sanitäter werden Zeuge, wie eine Joggerin mitten auf der Straße zusammenbricht. Wurde die Frau von einem Auto angefahren? Doch dann entdecken die Sanis bei ihrer Patientin eine seltsame Bisswunde. **15.30** **LIVE** Formel E: FIA-Weltmeisterschaft · Aus Rom (I) · Kommentar: Eddie Mielke, Daniel Abt · Moderation: Andrea Kaiser, Matthias Killing **17.00** Buchstaben Battle · 3 Folgen **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **The Voice Kids** Show, D 2021 Coaches: Álvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Stefanie Kloß, Smudo · Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj **23.00** **The Voice Senior** (2/4) Show, D 2018 · Coaches: Sascha Vollmer, Alec Völkel, Yvonne Catterfeld, Mark Forster, Sasha · Mod.: Lena Gercke, Thore Schölermann **1.35** **Genial daneben** Show, D 2017 Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Martin Rütter, Mike Krüger, Dieter Nuhr u.a. **3.10** **Mord mit Ansage – Die Krimi-Impro Show** Show, D 2019 Tankstelle / Bäckerei

PRO 7

5.50 The Middle **6.35** Two and a Half Men **7.55** The Big Bang Theory **9.10** How I Met Your Mother **10.35** Eine schrecklich nette Familie **12.00** Superstore (1+2/22) Wh. der 2. Staffel **12.55** Die Simpsons **15.40** Two and a Half Men · Die Menschenflüsterin / Wie man Alan Harper los wird / Willkommen zuhause, Jake **17.05** Young Sheldon · Ein gebrochenes Herz, ein Krokomonster und die schöne Polizistin / Köttbullar. Neutrinos und Tai Chi auf dem Dach **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Arche Monty / Manacek **19.05** Galileo

20.15 **12 Years a Slave** **FILM** Biografie, USA/GB 2013 · Mit Chiwetel Ejiofor, Michael Fassbender, Benedict Cumberbatch Regie: Steve McQueen **23.05** **Regression** Thriller, CDN/E 2015 **FILM** Mit Ethan Hawke, Emma Watson, David Thewlis u.a. Regie: Alejandro Amenábar **1.10** **Resident Evil: Retribution** **FILM** Horrorfilm, USA/D/F/CDN 2012 Mit Milla Jovovich, Sienna Guillory · Regie: Paul W.S. Anderson **2.45** **A Nightmare on Elm Street 3: Freddy Krüger lebt** **FILM** Horrorfilm, USA 1987 · Mit Robert Englund, Heather Langenkamp u.a.

VOX

5.00 Medical Detectives **5.25** Criminal Intent Kriegsverbrechen / Blutiger Freundschaftsdienst / Maskerade / Denktzettel **9.40** **FILM** **Club der roten Bänder – Wie alles begann** Drama, D 2019 **11.55** Shopping Queen · Motto in Münster: Kombiniere ein asymmetrisches Outfit! Tag 1: Tamara / Tag 2: Marina / Tag 3: Antje / Tag 4: Alina / Tag 5: Tanja **17.00** Guidos Deko Queen (4/6) · Glamour Deluxe – Style dein Wohnzimmer in Samt und Seide! **18.00** hundkatzemaus **19.10** Tierisch beste Freunde – mit Kate Kitchenham

20.15 **Wir werden groß! 11 Kinder im Corona-Jahr – Wie Familien die Krise meistern** Dok.-Film, D 2021 Aliya und zehn andere Kinder werden seit Jahren von Kamerteams begleitet. Wie erleben die Neun- und Zehnjährigen mit ihren Familien die schwierige Zeit der Corona-Epidemie? **NEU** **0.40** **Medical Detectives** 6 Folgen der US-Dokureihe Verdachtsmomente / Verhängnisvolle Familienbande / Ver-räterische Schatten / Aussage gegen Aussage / Vor Feierabend / Ohne Geständnis (bis 5.20)

NDR

7.00 Die Maus **7.30** Sehen statt Hören **8.00** service: reisen **8.30** Treckerfahrer dürfen das! (2/5) **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Made in Norddeutschland **12.45** Indiens Kindersklaven **13.15** Slowenien – Zwischen Alpen und Adria **14.00** **LIVE** Fußball: 3. Liga · 31. Spieltag: Hansa Rostock – 1. FC Magdeburg **16.00** Hunde verstehen! (1/6) **16.45** WaPo Bodensee (8/8) **17.35** Tim Mälzer kocht! **18.00** Nordtour **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Klein gegen Groß – Das unglaubliche Duell · Mod.: Kai Pflaume · Gäste: Mel C, Franziska van Almsick, Florian Silbereisen, Thomas Anders, Jürgen von der Lippe, Paul Panzer, Kaya Yanar, Marcel Hirscher, Jürgen Vogel **23.30** **FILM** **Tatort** Mitgehungen · TV-Krimi, D 2018 · Mit Klaus J. Behrendt **1.00** Deutschland, deine Künstler **1.45** NDR-Quizshow

1.15 **Hartwig Seeler – Ein neues Leben** **FILM** TV-Krimi, D 2020 · Mit Emily Cox u.a. (Wh. von 20.15) **2.50** **Die Diplomatin** **FILM** Böses Spiel TV-Krimi, D 2019 · Mit Johannes Meister u.a. (Wh. von 21.45) **4.20** **Deutschlandbilder** Kamerafahrt

HR

6.25 Planet Wissen **8.25** Maintower **8.50** hessenschau **9.20** Förster Horn **9.45** Rentnercops **10.30** NDR Talk Show **12.30** Nachtcafé **14.00** Papageien, Palmen & Co. **14.25** Unsere Eichhörnchen **15.10** Elefant, Tiger & Co. **16.00** Hessen à la carte **16.45** Klaus kocht vorm Haus **17.15** Hessen-Reporter **17.45** maintower weekend **18.15** Hauptsache Kultur **18.45** 3 Zimmer, Küche, Date (1/6) **19.30** hessenschau **20.00** Tagesschau **20.15** Wunder schön! · Eine Reise durch die Uckermark / Zu Besuch bei der Apfelgräfin / Ein Bahnhof für den Kaiser / Das Auenland und ein Urwald voller Buchen **21.45** Auf dem Wasser durch den Norden Die Seen Mecklenburgs **23.15** **FILM** **Man-kells Wallander – Tod in den Sternen** TV-Krimi, S/DK/N/D 2005 · Mit Krister Henriksen **0.45** **FILM** **Ben is Back** Drama, USA 2018 · Mit Julia Roberts **2.15** **FILM** **Man-kells Wallander – Tod in den Sternen** (Wh. von 23.15) **3.45** Bilder aus Hessen

20.15 **Der Quiz-Champion** Show, D 2021 · Experten: Jan Hofer (Zeitgeschehen), Katrin Müller-Hohenstein (Sport), Michael Herbig (Film und Fernsehen), Wigald Boning (Erdkunde), Anna Thalbach (Literatur und Sprache) Mod.: Johannes B. Kerner **23.15** **heute-journal** **23.30** **Das aktuelle Sportstudio** **1.00** **heute-show** Nachrichtensatire **1.30** **Die purpurnen Flüsse** (2/4) Tag der Asche · TV-Krimireihe B/D/F 2018 · Mit Olivier Marchal u.a. **3.05** **Jesse Stone – Dünnes Eis** (5/9) **FILM** TV-Krimi, USA 2009 · Mit Tom Selleck, Kathy Baker u.a.

MDR

7.05 Elisabeth hört anders **7.30** Selbststimmt! Die Reportage **7.55** **FILM** **Die Blindgänger** Jugendfilm, D 2003 **9.15** Luv und Lee **10.05** Tierärztin Dr. Mertens (1/13) Gegenwind **10.55** Familie Dr. Kleist **11.45** Echt **12.15** MDR-Garten **12.45** Unser Dorf hat Wochenende **13.15** Die Elbe (1/2) **14.00** **LIVE** Sport im Osten · U.a.: Fußball **18.15** Unterwegs in Sachsen-Anhalt **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Quickie **20.15** Wunderbares Schlagerland · Mod.: Uta Bresan · Garten-träume · Gäste: Nik P., Francine Jordi, Karat, Franziska, Ute Freudenberg, Christian Lais **22.20** Spasszone · Die besten Comedy-Stand-Ups **23.05** **FILM** **Mit ganzer Kraft** Sportfilm, F/B 2013 · Mit Jacques Gamblin **0.30** Stufe Drei · Kurzfilm, D 2013 **0.55** **FILM** **So wie du bist** TV-Tragikomödie, A 2012 **2.00** Sport im Osten **2.25** **FILM** **Die Diplomatin** (1/2) Das Botschaftsattentat TV-Krimi, D 2016 **3.55** SachsenSpiegel

20.15 **Denn sie wissen nicht, was passiert** (1/3) Neue Folgen der 4. Staffel der Show Drei ahnungslose Moderatoren ohne Plan, die sich neuen Spiel- und Quizrunden mit ungewissem Ausgang stellen: Barbara Schöneberger, Thomas Gottschalk und Günther Jauch tanzen wieder auf dem Vulkan und geben alles. **0.00** **Täglich frisch geröstet** Show, D 2021 **0.45** **Denn sie wissen nicht, was passiert** (1/3) (Wh. von 20.15) **3.55** **Der Blaublicht-Report** Doku-Soap · Kind ist in Kiosk eingesperrt / Frau kettet sich an Auto

BR

7.45 **LIVE** Panoramabilder **8.45** Tele-Gym **9.00** Sehen statt Hören **9.30** Welt der Tiere **10.30** **FILM** **Die Sache mit der Wahrheit** TV-Drama, D 2014 **12.00** **FILM** **Hotel Heidelberg – Kramer gegen Kramer** TV-Familienfilm, D 2016 · Mit H. Hoger **13.30** Ländermagazin **14.00** **LIVE** Fußball: 3. Liga 1. FC Saarbrücken – Türkgücü München **16.00** Rundschau **16.15** Bayern erleben **17.00** Anna und die Haustiere **17.15** Blickpunkt Sport **17.45** Zwischen Spessart und Karwendel **18.30** Rundschau **19.00** Gut zu wissen **19.30** Kunst & Krempel **20.00** Tagesschau **Tatort-Kultnacht (bis 0.50)** **20.15** **FILM** **Tatort** Das zweite Geständnis · TV-Krimi, D 1975 · Mit Gusti Bayrhammer, Helmut Fischer **21.50** Rundschau Magazin **22.05** **FILM** **Tatort** Schwarze Einser · TV-Krimi, D 1978 **23.35** **FILM** **Tatort** Tote brauchen keine Wohnung · TV-Krimi, D 73 **0.50** **FILM** **Hotel Heidelberg – Kramer gegen Kramer** (von 12.00) **2.20** Bayern erleben

20.15 **The Voice Kids** Show, D 2021 Coaches: Álvaro Soler, Michi Beck, Wincent Weiss, Stefanie Kloß, Smudo · Mod.: Thore Schölermann, Melissa Khalaj **23.00** **The Voice Senior** (2/4) Show, D 2018 · Coaches: Sascha Vollmer, Alec Völkel, Yvonne Catterfeld, Mark Forster, Sasha · Mod.: Lena Gercke, Thore Schölermann **1.35** **Genial daneben** Show, D 2017 Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Martin Rütter, Mike Krüger, Dieter Nuhr u.a. **3.10** **Mord mit Ansage – Die Krimi-Impro Show** Show, D 2019 Tankstelle / Bäckerei

RBB

8.00 Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** **FILM** **Camping mit Herz** TV-Komödie, D 2019 **10.30** **FILM** **Eine Sommerliebe zu dritt** TV-Romanze, D 2016 **12.00** Verrückt nach Fluss **13.40** Gartenzeit **14.10** Unterwegs in der Lausitz **14.25** Entdecke Brandenburg **15.10** Bilderbuch **15.55** Flusssauf, flussab **16.40** Die 15 spannendsten Ausflüge **17.25** Kowalski & Schmidt – Deutschnisches Journal **18.00** Um sechs **18.30** rbb Kultur **19.00** Heimatjournal **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Insel der Pinguine – Südgeorgien **21.00** Der kleine Panda · Verborgen im Himalaja **21.45** rbb24 · Mit Sport **22.00** **FILM** **Donna Leon** Das Gesetz der Lagune · TV-Krimi, D 2006 Mit Uwe Kockisch **23.30** **FILM** **Die zwölf Geschworenen** Drama, USA 1957 · Mit Henry Fonda **1.00** Gewitterzellen · Kurzfilm, D 2015 **1.30** **FILM** **Donna Leon** Das Gesetz der Lagune · TV-Krimi, D 2006 (Wh. von 22.00) **3.00** rbb Kultur **3.30** Heimatjournal

20.15 **12 Years a Slave** **FILM** Biografie, USA/GB 2013 · Mit Chiwetel Ejiofor, Michael Fassbender, Benedict Cumberbatch Regie: Steve McQueen **23.05** **Regression** Thriller, CDN/E 2015 **FILM** Mit Ethan Hawke, Emma Watson, David Thewlis u.a. Regie: Alejandro Amenábar **1.10** **Resident Evil: Retribution** **FILM** Horrorfilm, USA/D/F/CDN 2012 Mit Milla Jovovich, Sienna Guillory · Regie: Paul W.S. Anderson **2.45** **A Nightmare on Elm Street 3: Freddy Krüger lebt** **FILM** Horrorfilm, USA 1987 · Mit Robert Englund, Heather Langenkamp u.a.

SWR

18.00 Aktuell (BW/RH) **18.05** Hierzuland (RH) **18.15** Landesschau Geschichten (BW) / natürlich! (RH) **18.45** Stadt – Land – Quiz **19.30** Aktuell **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Die glorreichen Sieben** Western, USA 1960 **22.25** **FILM** **Django** Italowestern, I/E 1966 **23.55** **FILM** **Django und Sabata – Wie blutige Geier** Italowestern, I 1970 **1.20** **FILM** **Die glorreichen Sieben** (v. 20.15)

20.15 **Wir werden groß! 11 Kinder im Corona-Jahr – Wie Familien die Krise meistern** Dok.-Film, D 2021 Aliya und zehn andere Kinder werden seit Jahren von Kamerteams begleitet. Wie erleben die Neun- und Zehnjährigen mit ihren Familien die schwierige Zeit der Corona-Epidemie? **NEU** **0.40** **Medical Detectives** 6 Folgen der US-Dokureihe Verdachtsmomente / Verhängnisvolle Familienbande / Ver-räterische Schatten / Aussage gegen Aussage / Vor Feierabend / Ohne Geständnis (bis 5.20)

WDR

17.15 Einfach und köstlich **17.45** Kochen **18.15** Westart **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Tatort** Pechmarie · TV-Krimi, D 2005 **21.40** **FILM** **Der LissabonKrimi – Die verlorene Tochter** TV-Krimi, D 2020 **23.05** **FILM** **Der LissabonKrimi – Der Tote in der Brandung** TV-Krimi, D 2018 **0.35** **FILM** **22 Kugeln – Die Rache des Profis** Thriller, F 2010



HAWESKO
Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Rosato vom besten Weingut Italiens!

»DREIMAL IN FOLGE ITALIENS BESTES WEINGUT: CANTINE SAN MARZANO«
MUNDUS VINI 2016, 2017 UND 2018

SIE SPAREN 41%

2020 IL MONTELINEO PRIMITIVO ROSATO PAKET
PUGILA IGP, 10 FLASCHEN & 2ER SET WEINGLÄSER DER SERIE »PURE«

Man sieht und spürt, dass dieser Rosato aus der klassischen Rotwein-Rebsorte des italienischen Südens gemacht ist. Seine Farbe ist ein dunkles Rosé, er duftet nach Kirsche und Himbeere. Und auch am Gaumen zeigt Il Montelino seine Herkunft: Er schmeckt weich, aromatisch und voluminös, mit dezenter Würze und einem langen Nachklang. Ein kräftiger Rosato aus dem tiefen Süden!

EINZELPREIS PRO FLASCHE € 6,99 (1L € 9,32)

49⁹⁰

10 Flaschen + 2 Weingläser statt € 84,80 nur €

JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/tvmagazin

tvvtv Streaming- & Mediatheken-Tipps

AB 14.4. AUF NETFLIX | Film



Love and Monsters

Die Abenteuerkomödie mit „Maze Runner“-Star Dylan O'Brien ist ein weiterer Blockbuster, dessen Kinopremiere Corona zum Opfer fällt. Stattdessen feiert der Film bei Netflix Premiere. In einer von Monstern bevölkerten, postapokalyptischen Welt ist Joel Dawson (O'Brien) auf der Suche nach seiner großen Liebe Aimee. Eine gefährliche Odyssee beginnt. Bei den Academy Awards darf das Werk übrigens auf einen Oscar für die besten visuellen Effekte hoffen. **NETFLIX**

JETZT AUF ZDF MEDIATHEK | Serie



Tabula Rasa

Die Tänzerin Mie (Veerle Baetens) leidet nach einem Unfall an Amnesie, die sie jeden Tag auch neue Erinnerungen vergessen lässt. Ausgerechnet sie ist die einzige Zeugin in einem Vermisstenfall. – Alle Folgen der deutsch-belgischen Serie sind abrufbar. **zdfmediathek**

AB 15.4. AUF AMAZON PRIME | Doku



Schwarze Adler

Torsten Körner beleuchtet die Geschichte fußballnationalmannschaft und lässt Zeitzeugen wie Gerald Asamoah zu Wort kommen. Welchen Vorurteilen waren sie ausgesetzt? Wie war es früher – und wie ist es heute? **prime video**

AB 12.4. AUF SKY TICKET | Serie



The Nevers

Im Viktorianischen England. Die Witwe Amalia (Laura Donnelly, I.) und die Erfinderin Penance (Ann Skelly) gehören zu den „Berührten“. Sie haben übermenschliche Gaben – und wollen die Welt verändern. **sky ticket**

AB 15.4. AUF MAGENTA | Serie



Wild Republic

Während eines Resozialisierungsprojekts in den Alpen stirbt ein Betreuer. Die Jugendlichen um Ron (Merlin Rose) flüchten aus Angst vor Verdächtigungen in die Berge und formen eine Gemeinschaft. **MagentaTV**

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 14,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1090653**

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferbedingungen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmman, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 4, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr.: DE 25 00 25 694.

JAHREHNTELANGE ERFAHRUNG Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

GARANTIERTE QUALITÄT Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine – von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.

TOP PREIS-LEISTUNG Guter Wein hat seinen Preis, muss aber nicht teuer sein. Wir bieten faire Preise und regelmäßig attraktive Kundenvorteile.

Fotos: Netflix, ZDF, Sky, BROADVIEW Pictures, Luis Zeno Kuhn, Lailaps Pictures GmbH · X Filme Creative Pool GmbH | Text: Kristin Lenk

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 Live nach Neun ...

20.15 Exklusiv im Ersten Reportage, D 2021 Millionen für Ruinen ...

ZDF

5.00 ZDFreportage 5.30 Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne ...

20.15 Spuren des Bösen FILM Schuld - TV-Krimi, A/D 2019 ...

RTL

5.30 Guten Morgen Deutschland 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten ...

20.15 Wer wird Millionär? Quizshow, D 2020 Moderation: Günther Jauch ...

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen Mod.: Daniel Boschmann ...

20.15 Promis unter Palmen - Für Geld mache ich alles! (1/8) Neue Folgen ...

PRO 7

5.55 Young Sheldon 6.35 Two and a Half Men 8.00 Mom ...

20.15 Chernobyl (1+2/5) Dramaserie, USA/GB 2019 ...

VOX

5.05 CSI: NY 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur 9.10 CSI: Miami ...

20.15 Die Höhle der Löwen (4/12) Show, D 2020 „Werkstatt“ / „Pinky“ ...

NDR

6.20 Die Fallers 6.50 Iss besser! 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe ...

HR

6.45 Schloss Einstein 7.10 Tiere bis unters Dach 7.40 Meine Geschichte ...

MDR

6.20 Unterwegs in Sachsen-Anhalt 6.50 Sehen statt Hören ...

BR

7.20 Tele-Gym 7.35 Panorambilder / Bergwetter 8.40 Tele-Gym ...

RBB

6.00 Sturm der Liebe 6.50 Rote Rosen 7.40 Der rbb macht Fitness ...

SWR

18.00 Aktuell 18.15 Mensch, Leute! 18.45 Landesschau ...

WDR

18.15 Servicezeit 18.45 Akt. Stunde 19.30 Lokalzeit ...

Ihre Meinung zählt!

Lesen und bewerten

Sie haben Familie und lieben Fußball? Wir auch!

Testen Sie in zwei Wochen unser neues Produkt und helfen Sie uns, es zu verbessern!

Anmelden, mitmachen und absahnen!

Anmeldung E-Mail: max_mustermann@rtv.de Passwort: ...



Machen Sie mit! Werden Sie zum rtv EXPERTEN und freuen Sie sich über Ihre Belohnung!



tvvtv Aktuell im TV

Urlaub in weiter Ferne?

Die Corona-Pandemie hat uns weiter fest im Griff. Doch der Ratgeber: Reise bei ntv gibt Tipps, wie auch in schwierigen Zeiten ein Urlaub gelingt

Urlaub in Pandemie-Zeiten? Darf ich das? Wie funktioniert das? Will ich das überhaupt? Gedanken, die vielen von uns seit mittlerweile über einem Jahr im Kopf schwirren.



52-Jährige Sachbuchautorin. In ihren Büchern beschäftigt sie sich mit Wirtschafts- und Finanzthemen

Kompetente Moderation Moderiert wird die Sendung abwechselnd von Carola Ferstl und Torsten Knippertz.

Fr 19.30 ntv Ratgeber: Reise Die Folgen werden sonntags um 10.30 Uhr wiederholt.



Grün-blaues Urlaubsidyll: Viele Menschen sehen sich nach etwas Ruhe und Erholung

Fotos: MDR/RTL/Deutsches Fernsehen, TVNOW/Wilmer | Text: Steffen Rothhaupt

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun · Raus ins Leben **9.55** Verückt 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** Das Quiz mit Jörg Pilawa **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Berlin **19.45** Wissen vor acht – Natur **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 Um Himmels Willen Familienserie, D 2021 · Gerüchte
21.00 In aller Freundschaft Krankenhausserie, D 2021 · Versägt
21.45 FAKT Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 Kölner Treff Talkshow
0.20 Nachtmagazin
0.40 Um Himmels Willen Familienserie, D 2021 (Wh. von 20.15)
1.25 In aller Freundschaft Krankenhausserie, D 2021 (v. 21.00)
2.10 Tagesschau
2.15 Kölner Treff Talkshow (v. 22.50)
3.45 Im Wolfsgebirge der Ostkarpaten Doku, SK 2013
4.30 Brisant Boulevardmagazin

ZDF

5.30 Morgenmagazin **9.00** heute Xpress **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart Das eiskalte Händchen **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** Mittagsmagazin **14.00** heute Xpress **14.05** Die Küchenschlacht Alfons Schuhbeck sucht den Spitzenkoch **14.50** heute Xpress **14.55** Bares für Rares Trödelshow **15.45** **LIVE** Fußball: Testspiel der Frauen · Deutschland – Norwegen **18.00** SOKO Köln · Hitze **19.00** heute / Wetter **19.25** Die Rosenheim-Cops · Die letzte Lieferung

20.15 Wir Deutschen und die USA Doku, D 2021
21.00 Frontal 21 Politmagazin, D 2021
21.45 heute-journal
22.15 37°: Weil sie's kann Doku, D '21 Frauen erobern Männerdomänen
22.45 Leschs Kosmos Magazin, D 2021 · Deepfakes – der Manipulation ausgeliefert?
23.15 Markus Lanz Talkshow
0.30 heute journal update
0.45 Das Tal der toten Mädchen Thriller, E/D 2017 · Mit Marta ******** Etura, Elvira Minguez u.a.
2.30 Hanna Svensson **FILM** TV-Krimireihe S 2018 · Mit Marie Richardson, Adam Pålsson u.a. ******

RTL

5.05 Explosiv **5.30** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaulicht-Report · U.a.: Haftbefehl deckt schockierende Lebensumstände auf / Entführte Krankenschwester in Gefahr / 9-Jähriger allein mit Traktor unterwegs **12.00** Punkt 12 **14.00** 110 – Echte Fälle der Polizei **15.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal · 3 Folgen der Show **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 I Can See Your Voice (3/6) Show, D 2021 · Gast: Maite Kelly
Jury: Tim Mälzer, Sophia Thomalla, Jürgen von der Lippe, Thomas Hermanns, Sasha
Moderation: Daniel Hartwich
22.15 Chris Tall live! Und jetzt ist Papa dran (1/2) Show, D 2018
23.15 Täglich frisch geröstet Show **0.00 Nachtmagazin**
0.30 CSI: NY Krimiserie, USA/CDN 2004 · Trennungsschmerzen / Im Jahr des Affen / Fremde Stimmen / Der Heckenschütze
3.35 Der Blaulicht-Report Doku-Soap
4.55 Exklusiv Magazin

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: Daniel Boschmann, Marlene Lufen · Live **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schullien **11.00** Mein dunkles Geheimnis **12.00** Die Ruhrpottwache **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Show **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 Claudias House of Love (5+6/8) Show, D 2020
Moderation: Claudia Obert
22.30 Promis Privat (6/7) Doku-Soap, D 2020
23.35 Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles! (1/8) Show, D 2021 · Mitwirkende: Willi Herren, Chris Töpperwien, Katy Bähm, Melanie Müller, Emmy Russ, Marcus Prinz von Anhalt, Giulia Siegel, Henrik Stoltzenberg, Kate Merlan, Patricia Blanco, Elena Miras u.a.
2.05 Auf Streife – Die Spezialisten 3 Folgen der Doku-Soap
4.25 Auf Streife Doku-Soap

PRO 7

5.35 The Middle **6.15** Two and a Half Men **7.35** The Big Bang Theory **8.50** 2 Broke Girls **9.45** Man with a Plan **10.35** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing **13.20** Two and a Half Men · U.a.: Superdad / Austern mit Erdbeeren **14.40** The Middle · Die Produktbewertung / Die lang ersehnte Veranda **15.40** The Big Bang Theory · Der Emotionen-Detektor / Die Charlie-Brown-Gleichung / Die Zonen der Privatsphäre **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Der Matratzenkönig / Lisa hat den Blues **19.05** Galileo

20.15 Joko & Klaas gegen ProSieben (3/5) Show, D 2021
Moderation: Steven Gätjen
Joko und Klaas spielen gegen einen vom Sender benannten Gegner. Im Falle eines Sieges erhalten Joko und Klaas von ihrem Arbeitgeber 15 Minuten Live-Sendezeit zur freien Verfügung.
23.05 Late Night Berlin (9/15) Show, D 2021 · Gäste: Anke Engelke, Teddy Teclebrhan
Mod.: Klaas Heufer-Umlauf
0.15 Smyle@Night Show, D 2021
0.20 Joko gegen Klaas – Das Duell um die Welt Show, D 2014
3.15 Fahri sucht das Glück Schweiz

VOX

5.05 CSI: NY **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur **9.10** CSI: Miami **12.00** Shopping Queen **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** 4 Mütter reden Klarheit (2/20) **15.00** Shopping Queen **16.00** Allererste Sahne – Wer backt am besten? (2/20) **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner · Tag 2: Massimo, Karlsruhe · Hauptspeise: Barsch in Meersalzkruste mit Limetten und Petersilie gebacken, dazu Süßkartoffelstreifen mit Marinadenkruste, dazu Parmigiano Reggiano-Chips

20.15 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap, D 2020 · U.a.: „Elektro-Schubkarre Zipper“ / „Poke Slim EMS“ / „Madera Hängematte“ / „Federfußball“ / „Mycusini 3D Choco Drucker“ / „Safe-Trac Overdoor-Zervixtraktion“ / „QU-AX Gentlemen Bike“ / „Selbstreinigung-Shirt“
0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives 6 Folgen der US-Dokureihe Feinde im eigenen Haus / Mitten aus dem Leben / Verhängnisvolle Konfrontation / Vorsicht Giftig! / Spuren des Todes (bis 5.05)

NDR

6.20 mareTV **6.35** Markt **7.20** Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten und binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nordreportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Fr. / Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory · Zurück in die Zukunft **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Seehund & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage · Sauerteig & Honigkruste – Eine Großbäckerei will besser schmecken **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Visite · Parkinson früh erkennen: Behandlung und Lebensstil kann den Verlauf verzögern / Mit Tabletten Pfunde purzeln lassen? **21.15** Panorama **3.21.45** NDR Info **22.00** **FILM** **Tatort** Kopper · TV-Krimi, D 2017 · Mit Ulrike Folkerts **23.30** Weltbilder **0.00** Der Motivationstrainer Dok.-Film, D 2018 **1.15** **FILM** **Tatort** Kopper (von 22.00) **2.45** Hallo Niedersachsen

HR

7.10 Meine Geschichte **7.40** Maintower **8.05** Fit in den Tag **8.50** Die Ratgeber **9.20** Hessen à la carte **10.05** Weinwunder Deutschland · Dok.-Film, D 2014 **10.35** Unser Wild **11.20** Giraffe & Co. **12.10** Gefragt – Gejagt **12.55** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **13.45** Huck (8/8) **14.30** **FILM** **In der Höhle der Löwin** TV-Komödie, D 2003 · Mit Jennifer Nitsch, Rosemarie Fendel **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** Erlebnis Hessen · Der Camping-Check: Luxus-Camper oder Billigurlaub? **21.00** Tobis Urlaubstrip – Wasserkuppe hautnah! **21.45** Herkules · Kanu – Entdeckungen entlang der Diemel **22.15** hessenschau **22.30** **FILM** **Tatort** Hinkelstein · TV-Krimi, D 2012 · Mit Axel Prahl **0.00** **FILM** **Eine Familie** Drama, DK 2010 **1.35** **FILM** **In der Höhle der Löwin** (Wh. von 14.30) **3.10** alle wetter

MDR

6.25 Sturm der Liebe **7.15** Rote Rosen **8.05** Sturm der Liebe **8.55** In aller Freundschaft **9.40** Quizduell – Der Olymp **10.30** Elefant & Co. **11.00** MDR um elf **11.45** In aller Fr. **12.30** **FILM** **So wie du bist** TV-Tragikomödie, A 2012 · Mit Gisela Schneeberger, Juliana Götz **14.00** MDR um zwei **15.15** Gefragt – Gejagt **16.00** MDR um vier **17.45** Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** MDR Regional **19.30** Aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau · MDR-Magazin **21.00** Der Osten – Entdecke wo du lebst · Das Gondwanaland in Leipzig – Urwald in der Großstadt **21.45** Aktuell **22.10** Mondmänner mit Hammer und Sichel · Die Geschichte der Mondlande-Pläne der Sowjets **22.55** **FILM** **Polizeiruf 110** Vergeltung TV-Krimi, DDR 1980 · Mit Peter Borgelt, Werner Tietze **0.15** Morden im Norden **1.05** Umschau **1.50** Der Osten – Entdecke wo du lebst **2.35** Einfach genial **3.00** Mach dich ran! **3.25** Abenteuer Russland nonstop

BR

6.00 Dahoam is Dahoam **6.30** Sturm der Liebe **7.20** Tele-Gym **7.35** **LIVE** Panoramabilder / Bergwetter **8.40** Tele-Gym **8.55** Nashorn & Co. **9.45** Giraffe & Co. **10.35** Die Buschpilotin – Zwischen Kalahari und Okavango **11.20** Eisenbahn-Romantik **11.50** In aller Freund. – Die jungen Ärzte **12.40** Rentnercopps **13.30** Gefragt – Gejagt **14.15** Aktiv und gesund **14.45** Australien (2/5) **15.30** Schnittpunkt **16.00** Rundschau **16.15** Wir in Bayern **17.30** Regional **18.00** Abendschau **18.30** Rundschau **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam · Der Ofen ist aus **20.00** Tagesschau **20.15** **FILM** **Tatort** Die Faust TV-Krimi, A 2017 · Mit Harald Krassnitzer **21.45** Rundschau Magazin **22.00** Münchner Geschichten · Rosenzauber **22.50** Traumhäuser · Ein Haus mit Vergangenheit **23.35** Nachtlinie extra · Matthias Maurer: Cosmic Kiss **0.05** KlickKlack **0.35** Wolfgang Rihm – Über die Linien **1.35** Dahoam is Dahoam **2.05** Wir in Bayern **3.20** Regional

RBB

6.00 Sturm der Liebe **6.50** Rote Rosen **7.40** Der rbb macht Fitness **8.00** Brandenburg aktuell **8.30** Abendschau **9.00** In aller Fr. **10.30** **FILM** **Am Anfang war der Seitensprung** (1/2) TV-Komödie, D 1999 · Mit Simone Thomalla **12.00** Dings vom Dach **12.45** Hier und heute **13.00** rbb24 **13.15** Gefragt – Gejagt **14.00** Meister des Alltags **14.30** **FILM** **Am Anfang war die Eifersucht** (2/2) TV-Komödie, D 2000 **16.00** rbb24 **16.12** Panda, Gorilla & Co. **17.05** Alles Klara **18.00** Um sechs **18.27** zibb **19.30** Abendschau **20.00** Tagesschau **20.15** Geheimnisvolle Orte · Der Nordbahnhof – Reisetempel und Geisterstation **21.00** London Calling – Briefe aus dem Kalten Krieg **21.45** rbb24 mit Sport **22.15** Chezy Krömer (4/6) · Mod.: Kurt Krömer **22.45** Die Florian Schroeder Satireshow **23.30** Abendshow · Eine Woche Wahnsinn **0.00** Geheimnisvolle Orte **0.45** London Calling – Briefe aus dem Kalten Krieg **1.30** Heimatjourna **1.55** rbb Kultur

SWR

18.45 Landesschau **19.30** Aktuell **19.00** Tagess. **20.15** Marktcheck **21.00** Die Ökochecker (2/4) · Shampoo, Tampon & Co. **21.45** Aktuell **22.00** Freunde in der Mäulesmühle **22.30** Das Gipfeltreffen (2/7) **23.00** Comedy-Bar (3/6) **23.30** Abenteuer Klosterstadt Meßkirch · Bauen wie im Mittelalter **0.15** **FILM** **Die Puppenspieler – Aus dem Feuer** (1/2) TV-Historienfilm, D/CZ 2017

WDR

18.45 Akt. Stunde **19.30** Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Der unsichtbare Fluss – Unter Wasser zwischen Schwarzwald und Vogesen **21.00** Quarks · So bedrohen Vulkane die Menschheit **21.45** Aktuell **22.15** **FILM** **Mörderisches Tal – Pregau** (1/4) Der Fehler · TV-Krimi, D/A 2016 **23.40** **FILM** **Mörderisches Tal – Pregau** (2/4) Die Lügen · TV-Krimi, D/A 2016 **1.10** Rentnercopps

tvvtv Gesundheits-News

Corona-Jahr 2020: Deutsche schätzen ihr Gesundheitssystem wieder mehr

75 Prozent der Deutschen geben der medizinischen Versorgung gute Noten – im Vorjahr waren es 71 Prozent. Am besten wird das Gesundheitssystem von Personen beurteilt, die in Städten mit über einer Million Einwohnern leben. Dort verbesserte sich die positive Beurteilung im Vergleich zum Vorjahr um 10 Punkte auf 82 Prozent. In Bayern und NRW wird die Ver-

sorgung vor Ort am besten beurteilt, in Sachsen-Anhalt und Brandenburg am schlechtesten. Das sind die Ergebnisse des aktuellen BAH-Gesundheitsmonitors, einer Befragung, die das Marktforschungsinstitut Nielsen jährlich unter 2000 Personen im Auftrag des Bundesverbandes der Arzneimittel-Hersteller (BAH) durchführt. Sie fand im November 2020 statt.

AHA-Regeln schützen nicht vor Gürtelrose. Eine Impfung ist die beste Vorsorge

Abstand, Hygiene und das Tragen einer Maske verringern das Risiko, an Covid-19 zu erkranken, deutlich. Was bei anderen Viren hilft, bietet jedoch keinen Schutz vor Gürtelrose. Der Grund: Die meisten Menschen tragen den Erreger bereits in sich, weil sie bereits einmal Windpocken hatten. In ihrem Körper schlummert damit oft seit der Kindheit das Virus, das später Gürtelrose auslösen kann. In Deutschland erkranken mehr als 300.000

Personen jährlich an diesem Virusinfekt – die meisten von ihnen sind 60 Jahre und älter und gehören damit zur Risikogruppe. Gürtelrose kann in einigen Fällen zu erheblichen Komplikationen führen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt Menschen ab 60 Jahren sowie Personen ab 50 Jahren mit Grunderkrankungen eine Impfung zum Schutz vor Gürtelrose – und das auch und gerade während der Corona-Pandemie.

Ein ausgeglichenes Haut-Mikrobiom wirkt sich positiv auf Neurodermitis aus

Nützliche Bakterien in unserem Darm-„Ökosystem“, dem sogenannten Mikrobiom, wirken sich positiv auf unsere Verdauung aus. Ähnlich verhält es sich mit der Haut. Denn auch die Bakterien innerhalb des Haut-Mikrobioms beeinflussen den Hautzustand. Forscher der University of California San Diego School of Medicine haben in einer Studie einen gutartigen Bakterienstamm identifiziert,

der sich positiv auf die juckende und entzündete Haut von Neurodermitikern auswirkt. Von den 54 Studienteilnehmern berichteten zwei Drittel über Verbesserungen ihrer Symptome. Einen ähnlichen Forschungsansatz hat auch das an der Universität Potsdam ansässige Start-up Reflora Skin. Dort arbeitet man mit einem inaktivierten Bakterienstamm zur Pflege trockener und neurodermitischer Haut.



Foto: Colourbox



ANZEIGE

„Feuchte Makula“ Individuelle Therapie für ein selbstbestimmtes Leben

Eine feuchte altersabhängige Makuladegeneration zerstört kaum merklich, aber stetig fortschreitend die Sehfähigkeit. Doch mit einer wirksamen Therapie kann die Sehkraft länger erhalten bleiben – und mit ihr ein selbstbestimmtes Leben.

Feuchte altersabhängige Makuladegeneration (feuchte AMD) ist in den Industrienationen mittlerweile die Hauptursache für Erblindung. Die Krankheit ist unheilbar. Doch effektive, regelmäßig angewendete Wirkstoffe können den Krankheitsverlauf verlangsamen¹, die Sehfähigkeit erhalten und zum Teil sogar wieder verbessern.

Was bei feuchter AMD passiert

Eine Makuladegeneration stört die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Sehnervenzellen im Zentrum der Netzhaut (Makula). Dadurch ist die Funktion der Sehnervenzellen eingeschränkt und sie sterben ab. Bei einer feuchten AMD wachsen zusätzlich brüchige Blutgefäße in die Makula hinein. Diese sondern Flüssigkeiten ab, welche die Makula anschwellen lassen. Die Versorgung der Nervenzellen wird weiter vermindert und die Sehfähigkeit nimmt noch schneller ab.

Was das Nachlassen der Sehkraft im Alltag bedeutet

Betroffene einer feuchten AMD nehmen meist gerade Linien verzerrt wahr und empfinden Farben als verwaschen. Schließlich

Mit freundlicher Unterstützung der Novartis Pharma GmbH

Referenzen: **1** <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/augenheilkunde/augenerkrankungen/makuladegeneration.html>. **2** Meyer CH, Holz FG. Effizientes Patientenmonitoring unter Anti-VEGF-Therapie. Z. prakt. Augenheilkd. 2008; 29: 359–364. **3** BVA, DOG: Leitlinie Nr. 21 Altersabhängige Makuladegeneration AMD (Stand 30.10.2015).

FEUCHTE AMD: Die wichtigsten Fakten

- Mit einer dauerhaften und regelmäßig befolgten Therapie kann einer Erblindung bei feuchter AMD vorgebeugt werden.
- Frühzeitig begonnen, hat die Behandlung die besten Erfolgchancen.
- Fragen Sie Ihren Augenarzt, wie mit weniger Behandlungsterminen die schädliche Flüssigkeit bestmöglich reduziert werden kann.

kann ein sich vergrößernder grauer Fleck mitten im Sichtfeld entstehen. Ohne eine individuell abgestimmte und regelmäßig durchgeführte Therapie wird das scharfe Sehen immer stärker beeinträchtigt: Viele alltägliche Tätigkeiten – schreiben, lesen, kochen oder auch Treppen steigen – werden schwieriger. Auch Gesichter zu erkennen oder sich beim Einkaufen zurechtzufinden, wird eine immer größere Herausforderung.

Schließlich bleibt nur wenig Sehkraft am Rande des Sichtfeldes erhalten, die für die Orientierung kaum ausreicht.

Was Sie für Ihre Sehkraft und Ihre Unabhängigkeit tun können

Wird die feuchte AMD frühzeitig und konsequent behandelt, können möglicherweise viele Sehnervenzellen lange erhalten werden². Die Entstehung der zerstörerischen Flüssigkeit in der Makula lässt sich mit einer individuell abgestimmten Therapie kontrollieren: So wird der Krankheitsverlauf verlangsamt, die Sehfähigkeit kann länger erhalten bleiben³. Das Medikament wird dabei im Rahmen der meist schmerzlosen Behandlung direkt ins Auge injiziert. Patienten sollten ihren Arzt oder ihre Ärztin nach der für sie passenden Behandlung fragen: Im Gespräch wird neben der Therapie auch festgelegt, wie häufig Untersuchungen und in welchen Abständen Injektionen nötig sind, um die Flüssigkeit in der Makula zu kontrollieren – und damit ein unabhängiges Leben zu erhalten.

Mehr Informationen

Ihr kostenloses AMD-Infopaket mit Amsler-Gitter-Selbsttest erhalten Sie unter 0800 / 250 150 1 (gebührenfrei) oder auf www.mein-auge Licht.de

DAS ERSTE

5.30 Morgenmagazin **9.00** Tagesschau **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer **10.45** Meister des Alltags **11.15** Wer weiß denn sowas? **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffer **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen **15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Das Quiz mit Jörg Pilawa **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Die Krankenschwestern **19.45** Wissen vor acht – Mensch **19.50** Wetter **19.55** Börse **20.00** Tagesschau

20.15 **FILM** **Der Wien-Krimi: Blind ermittelt – Lebendig begraben** TV-Krimi, A/D 2021 Mit Philipp Hochmair u.a. **NEU**
21.45 Kontraste Magazin
22.15 Tagesthemen
22.50 extra 3 Satire
23.35 Alfons und Gäste Show
0.20 Nachtmagazin
0.40 **FILM** **Der Wien-Krimi: Blind ermittelt – Lebendig begraben** TV-Krimi, A/D 2021 · Mit Patricia Aulitzky u.a. (Wh. von 20.15)
2.10 Tagesschau
2.15 **FILM** **Mankells Wallander – Tod im Paradies** Tod im Paradies TV-Krimi, S/DK/N/D 2005

ZDF

5.15 hallo deutschland **5.30** Morgenmagazin **9.00** heute Xpress **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchen-schlacht **15.00** heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Stuttgart **19.00** heute **19.20** Wetter **19.25** Notruf Hafenkante · Die Abrechnung

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

20.15 **Doktor Ballouz** Dramaserie, D 2021 Workaholic / Unzertrennlich
21.45 heute-journal
22.15 **markit illner** Polit-Talk · Live
23.15 **Markus Lanz** Talkshow
0.30 heute journal update
0.45 **Filmgorillas** Magazin
0.55 **Kanzlei Berger** Anwaltsserie, D 2021 · Mutterliebe
1.40 **Notruf Hafenkante** Krimiserie, D 2017 · Die Abrechnung
3.10 **SOKO Stuttgart** Krimiserie

RTL

5.05 Explosiv **5.30** Guten Morgen Deutschland **8.30** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.00** Unter uns **9.30** Alles was zählt **10.00** Der Blaublicht-Report · U.a.: Kindesentführung beim Babyschwimmen / Nonne wird überfallen / Polizisten sollen kleinem Jungen eine Bierflasche öffnen **12.00** Punkt 12 **14.00** 110 – Echte Fälle der Polizei **15.00** Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal · 3 Folgen der Show **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** RTL aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 **Einsatz für Henning Baum – Hinter den Kulissen der Polizei** Dokumentarfilm, D 2021
22.15 **Extra Spezial** Magazin · Wie gefährlich leben wir wirklich? – Eine schonungslose Bilanz!
0.00 **Nachtjournal**
0.30 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2007 Grenzen des Vertrauens
1.20 **CSI: Miami** Krimiserie, USA 2008 Mein Vater Caine / Sie dürfen die Braut nun töten / Spurenleger
3.50 **Der Blaublicht-Report** Doku-Soap · U.a.: Kindesentführung beim Babyschwimmen
4.55 **Exklusiv** Magazin

SAT. 1

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Mod.: **Daniel** Boschmann, **Marlene** Lufen · Live **10.00** Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! · Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schullien **11.00** Mein dunkles Geheimnis **12.00** Die Ruhrpott-wache **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife **15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **16.00** Klinik am Südring **17.00** Die Ruhrpott-wache – Vermisstenfahnder im Einsatz **17.30** K11 – Die neuen Fälle **18.00** Buchstaben Battle · Show **19.55** Sat.1 Nachrichten

20.15 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2020 Der Schatz am Ende der Welt
21.15 **Navy CIS: L.A.** (1/18) Neue Folgen der Krimiserie, USA 2020 · Der Bär ist gelandet
22.15 **FBI: Special Crime Unit** (19/19) Krimiserie, USA 2020 Der rettende Strohhalm Finale der 2. Staffel
23.15 **FBI: Most Wanted** (1/14) Neue Krimiserie, USA 2020 Hinter der Fassade
0.10 **Criminal Minds** Krimiserie, USA 2010 · Bis zum Ende / Spiegelbild der Sehnsucht
1.50 **Navy CIS** Krimiserie, USA 2020 Der Schatz am Ende der Welt

PRO 7

5.40 The Middle **6.20** Two and a Half Men **7.40** The Big Bang Theory **8.55** 2 Broke Girls **9.50** Man with a Plan **10.40** Scrubs – Die Anfänger **12.25** Last Man Standing **13.20** Two and a Half Men · U.a.: Feuer und Flamme / Nutten, Nutten, Nutten **14.40** The Middle · Der Augenblick im Rampenlicht / Der harte Kern **15.40** The Big Bang Theory · Der Zeitspar-Modus / Die retrospektive Retrospektive / Der Stelzen-Traum **17.00** taff **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons · Der Tod steht ihm gut / Bart ist nicht tot **19.05** Galileo · Magazin

20.15 **Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** (11/17) Castingshow · Jury: Heidi Klum, Miss Fame · In der heutigen Folge bekommt „Modelmama“ Heidi Klum Unterstützung von der Drag Queen Miss Fame. Gemeinsam beurteilen sie die Leistungen der Kandidatinnen, die u.a. in einer Ruine posieren müssen.
22.35 red. Magazin
23.35 **Big Stories** Show, D 2020 Verrückte Jobs
0.35 **Joko & Klaas gegen ProSieben** (3/5) Show, D 2021
2.55 **Crash Games – jeder Sturz zählt** Show, D 2015

VOX

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

20.15 **Passengers** Abenteuerfilm, **FILM** USA 2016 · Mit Jennifer Lawrence, Chris Pratt, Michael Sheen · Regie: Morten Tyldum
22.35 **James Bond 007 – Der Mann mit dem goldenen Colt** **FILM** Agentenfilm, GB 1974 · Mit Roger Moore, Christopher Lee, Britt Ekland u.a. · Regie: Guy Hamilton
1.00 **vox nachrichten**
1.20 **Medical Detectives** 5 Folgen der US-Dokureihe Tod im Rotlichtmilieu / Folgeschwere Verweigerungen / Giftige Beziehungen / Spur des Verschwindens / Spiel mit dem Feuer (bis 5.05)

NDR

6.00 Sesamstraße **6.20** mareTV **6.35** Hanseblick **7.20** Rote Rosen **8.10** Sturm der Liebe **9.00** Regional **9.30** Hamburg Journal **10.00** S-H Magazin **10.30** buten un binnen **11.00** Hallo Niedersachsen **11.30** Die Nord-reportage **12.00** Brisant **12.25** In aller Freundschaft **13.10** In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte **14.00** NDR Info **14.15** Gefragt – Gejagt **15.00** die nordstory **16.00** NDR Info **16.10** Mein Nachmittag **17.00** NDR Info **17.10** Seehund, Puma & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage · Der Pate **18.45** DAS! **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** mareTV · Griechenlands sagenhafte Inselwelt – Im Ionischen Meer / Griechenlands blau-weiße Inselwelt – Mykonos, Naxos und Tinos **21.45** NDR Info **22.00** Die Kanzlei · Am Abgrund **22.50** The Split – Beziehungsstatus ungeklärt **23.45** **FILM** **Kommissar Wisting** Jagdhunde · TV-Krimi, N 2019 · Mit Sven Nordin, Thea Green Lundberg **1.15** extra 3 **2.00** Kulturjournal

tvTV Auto-Gewinnspiel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

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

4 Spitzen-Autos oder 20.000 € zur Auswahl!

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

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

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

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

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

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

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

Kircheninstrument	Edelpilz	Sicherheitsriemen im Auto	Klettertier	Nestorpagel	Vergörungs-glas	gemein	Platzmangel
						Fluss in Bayern durchgekocht	
Abk.: groß		Schienenfahrzeuge	Sehorgan	Wortteil:	neu	2	Heißgetränk
	5			Tubenmasse	Internet-Adresse		
Stoffstück, Stoffrest		bayrisch: Brezel	besitzanz. Fürwort	True-bruch			Gedichtform
							Gegenteil von Luv
Handels-spanne		ehe fließige Insekten				Früchte	Heizstoff
							Wende-ruf beim Segeln
			hoher engl. Adels-titel				Schiffs-geländer
Ozean			Milchorgan beim Rind	kleine Frucht-art			
Abk.: gezahlt							Aristo-kratie
		Urlaubs-fahrt					Wasser-vogel
		Kurier					
	4		span. Ausruf	engl. Bier	Groß-mutter		
Instal-lation, Montage		deut-scher Motoren-erfinder				Haupt-gott der nord. Sage	
						1	
			Grund-stoff				
unsere Erde		Moral-begriff					Wasser-pflanze
Lösung Rätsel	1	2	3	4	5	6	
							ODER
Lösung Sudoku							a b c

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

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

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

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

Teilnahmeschluss: 02.05.2021

Marktplatz

PrimaLift
Treppenlifte

4000 €-Zuschuss oft möglich

Prima, dass es die gibt

Jetzt gebührenfrei anrufen!
0800 - 234 56 11
www.prima-lift.de

GLASSCHIEBEDÄCHER
LAMELLENDÄCHER

MADE IN GERMANY
 DIREKT VOM HERSTELLER

100% FLEXIBEL
 100% VARIABEL
 100% BERATUNG

KIELGAST

Vario Überdachungstechnik
 Kielgast GmbH & Co. KG
 Auf'm Brinke 14 · D-59872 Meschede

Telefon: 02 91 74 22
www.kielgast.de

alber

Elektrischer Zusatzantrieb
e-fix®

- Der manuelle Rollstuhl wird zum leichten Elektrorollstuhl
 - Klein und wendig
 - Ideal zu transportieren
 - Erstattungsfähiges Hilfsmittel

RÜCKZUCK KOMPAKT FALTBAR!

Informationen: www.alber.de
 oder **0800 1224567** (geb.frei)

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

Treppenlift

Service & Montage übernimmt unser Hersteller

Service bundesweit
 Kurze Lieferzeiten
 Sehr preiswert

Neu oder gebraucht

Rufen Sie uns kostenlos an
0800 - 2345655
www.minova-lift.de

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

SCHWEDENRÄTSEL

moderne Pop-musik	Alpen-pflanze	Frage-wort (3. Fall)	Abord-nungen, Dele-gationen	Zuruf an Zugtiere: Hafl!	Gattin des Goffes Osiris	Obst zu Saft pressen	Halb-insel am Schwar-zen Meer	Vorname Seelers	Insek-ten-puppen	engl. Längen-maß (Mz.)	keimfrei	Mäpp-chen (Mz.)	wenden	Verbin-dungs-stift	Gestalt ... im Wunder-land	ein Bildungs-institut (Abk.)	damals, einst-mals
				Pflanze trockener Gebiete								Stadt-teil von Berlin					
Durch-einander	An-fänger			Hund von Obelix (Comic)	in Betracht ziehen							Lymph-organ	neusee-ländi-sche Vogel			ein großer Planet	
			Haus-tiere	abge-dichtet						geld-loser Handel	Ge-tränke mischen			Mandant	Abk.: unter Umständen		
veraltet: Onkel	Zier-pflanzen	Hptst. von Saudi-Arabien		Internet-Adres-sen-anhang			Ausruf der Verwunde-rung	kegel-förmige Indianer-zelte				von der Regel abwei-chend	Wende-kurve				
Arbeits-gang b. Straßenbau					Ostsee-insel	Staat im Himalaja				zeitliches Spiel-verbot f. Sportler	großer kasachi-scher See			Esels-laut			
früherer österr. Adels-titel	ein Hand-werks-beruf	US-TV-Sender (Abk.)		Frage nach dem Zweck	gebildet, städtisch			Gefäß für Ziga-retten-reste	Bühnen-bild						Warn-einrich-tung am Auto		
			Lager-stätten	Fest-platz in Mün-chen			mas-sieren	Dring-lichkeits-vermerk (engl.)		Fremd-wortteil: mit		Buch-register-zeichen (Abk.)	Römer-Film (Ben ...)				
japani-sches Längen-maß	Ent-giftung				Vorname des Torwarts Kahn	Führer eines Pferde-wagens					ins Eis gehau-enes Loch	Strom durch Vorder-indien					Pappel-baum (Mz.)
				derb: schlafen	Haupt-gott der nord. Sage			persön-liches Fürwort		Schutz-heiliger Däne-marks	Magen-teil bei Wieder-käuern		Rechts-wissen-schaft	griech. Vorsilbe: Gott			
Waren		Kenn-wort	ein Klei-dungs-stück					Ent-gegen-kommen	Wasser-sport-disziplin			ein pharm. Beruf (Abk.)	Düsen-flug-zeuge		Abk.: Halb-pension		
Bewer-tung der Leistung	englisch: Liebe			Comic-figur (... und Struppl)		poetisch: Er-quickung	nicht eine				hell-haarige Frau	Fahr-zeug-luft-reifen					
				lustiges Internet-bild	altrömi-scher böser Geist					an diesem, daran	Rufname Brechts		Truppen-verband				
			irgend-wann	Kurort in Südtirol		Almungs-organe der Fische		EDV-Begriff (Internet)			Hautier im Hima-laya		bibli-sche Männer-gestalt				
dt. Litera-turnobel-preis-träger	militäri-scher Wende-befehl	Berg im Bayeri-schen Wald	hinwei-sendes Wort		dt. Schla-gerstar (Rex) †	Dünge-mittel				Abk.: links oben							
Kaffee-gefäße				schwedi-scher Autoher-steller	Sieger					Tank-stellen-kette							
			Abk.: Stand-Up-Paddeln	Fremd-wortteil: halb		mittel-europ. Zeit (Abk.)		Halbton unter G		Abk.: Edition							
		skand. Erzähl-stil des MA.			Abk.: Landes-liga	Initialen des Malers Renoir	Abk.: gegen	Begriff aus der Hunde-haltung			int. Kfz-K. Senegal						
Ergebnis					nicht dafür												
kurze Ausflüge			Furcht, Unruhe							Rufname des Sängers Cocker							

Auflösung des Rätsels

```

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
A A O A N H S A O Y E L H E D E H
B B R N H B E E D A S H E S E N E
C B R N H B E E D A S H E S E N E
D D D Z O A D M S N L R C E I S
E E I H S K A S I N H R A R L U
F F I H S K A S I N H R A R L U
G D D Z O A D M S N L R C E I S
H H A O H R N I E A R K N U T E
I A B N U A N S R A T C R I R T E
J A O T R E N B R T A A S A A H H K
K K G C E R H R R E T E S A E I S
L K G C E R H R R E T E S A E I S
M A O T R E N B R T A A S A A H H K
N N S N C E E A F R H I H Z E I G
O A R L H R C R N R B L K R L S A
P A O T R E N B R T A A S A A H H K
Q A O T R E N B R T A A S A A H H K
R S A H R B N L N S A A N E K N C
S R T R C M I R R A N T E E K G
T T K S E A O U L B R F A I R E C
U A O T R E N B R T A A S A A H H K
V A O T R E N B R T A A S A A H H K
W A O T R E N B R T A A S A A H H K
X A O T R E N B R T A A S A A H H K
Y A O T R E N B R T A A S A A H H K
Z A O T R E N B R T A A S A A H H K

```

SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und auch in jedem 3x3-Quadrat die Zahlen von 1 bis 9 nur jeweils einmal vorkommen.

LEICHT

6	5	8	2					1
8	4	3	7	6		2		
					3	7	6	8
	3	2	6				8	9
	1			7				5
5	8				2	3	4	
1	6	5	4					
		8		1	6	5	7	4
2				3	5		1	6

MITTEL

	8				5	6		2
9					2	5		7
	2		1				3	
					1		2	
	4	1				9	8	
	9		3					
	7			8			6	
8		2	7					4
1		4	6					7

SCHWER

								5
3		1		9				
4	9		6	5				3
					4			1
		5	7		8	4		
2			1					
7				1	5		3	4
				4		2		6
	2							

KAMIKAZE

	4		5		3			1
	2	1					4	5
6								2
1			3		4			5
5				8		9		6
3								7
	5	7					3	8
	6		7		5			2

AUFLÖSUNGEN

LEICHT	MITTEL	SCHWER	KAMIKAZE
9 1 8 9 3 6 7 4 2 7 5 8 4 4 4 4	6 3 6 2 9 7 2 2 2 7 4 4 4 4 4	2 2 4 9 8 3 3 3 9 7 7 7 7 7 7	6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6
3 2 6 7 8 4 5 9 1 4 1 1 1 1 1	5 9 5 4 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	5 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
4 7 2 5 2 4 7 6 8 1 4 1 1 1 1	3 8 8 6 9 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	1 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	4 9 7 6 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4
6 8 9 9 8 8 3 3 3 3 3 3 3 3 3	9 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	6 2 5 1 9 7 8 7 8 7 3 2 2 2 2
5 9 9 9 8 8 3 3 3 3 3 3 3 3 3	8 4 2 1 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	4 9 7 6 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	7 4 8 5 2 3 9 1 6 6 6 6 6 6 6

WORTSUCHE

Die folgenden Wörter sind waagrecht, senkrecht oder diagonal im Buchstabenfeld versteckt, und in allen Richtungen auch vorwärts oder rückwärts.

- ABFAELLIG
- ANTASTEN
- AUGENWISCHEREI
- BORDSTEINKANTE
- ERZIEHUNG
- FAHRKARTE
- FISCHSTAEBCHEN
- FROHSINN
- GLEICHFALLS
- HANDTASCHE
- KIRCHENSTEUER
- KONTRAER
- KUNSTSEIDE
- LANDSCHAFT
- RAUBUEBERFALL
- SCHNEEWITTCHEN
- SONNENSCHIRM
- STAEBCHEN
- SYNONYME
- TAUCHERGLOCKE
- THEATERKARTE
- VERHARMLOSUNG

E	K	E	D	G	N	U	I	R	E	N	I	H	E	V	E	A
A	A	O	A	N	H	S	A	O	Y	E	L	H	E	D	E	H
I	A	B	N	U	A	N	S	R	A	T	C	R	I	R	T	E
C	B	R	N	H	B	E	E	D	A	S	H	E	S	E	N	E
A	O	T	R	E	N	B	R	T	A	A	S	A	A	H	H	K
E	R	F	N	I	T	E	C	T	R	T	L	K	R	O	N	A
G	D	D	Z	O	A	D	M	S	N	L	R	C	E	I	S	
R	S	A	H	R	B	N	L	N	S	A	A	N	E	K	N	C
T	T	K	S	E	A	O	U	L	B	R	F	A	I	R	E	C
F	E	E	I	H	S	K	A	S	I	N	H	R	A	R	L	U
L	I	A	D	U	H	N	T	F	A	H	C	S	D	N	A	L
N	N	S	N	C	E	E	A	F	R	H	I	H	Z	E	I	G
L	K	G	C	E	R	H	R	R	E	T	E	S	A	E	I	S
O	A	R	L	H	R	C	R	N	R	B	L	K	R	L	S	A
S	N	N	L	K	S	T	S	A	U	E	G	E	L	N	S	S
E	T	H	A	T	I	T	C	T	L	E	H	E	R	S	O	G
K	E	R	F	A	E	I	A	E	I	C	A	T	E	N	N	L
E	T	N	R	U	G	W	I	E	S	F	A	E	N	F	A	N
E	M	A	E	C	I	E	A	I	B	Y	A	E	T	G	D	A
B	R	R	B	H	R	E	W	A	K	C	N	K	M	T	R	D
T	N	S	E	E	R	N	N	N	I	S	H	O	R	F	K	E
E	R	G	U	R	E	H	T	Y	C	E	H	E	N	O	A	C
G	E	U	B	G	U	C	S	H	Y	I	L	A	N	Y	E	E
I	N	G	U	L	A	S	I	R	E	L	S	T	I	S	M	S
H	H	A	O	H	R	N	I	E	A	R	K	N	U	T	E	
S	R	T	R	C	M	I	R	R	A	N	T	E	E	K	G	
E	T	R	A	K	R	E	T	A	E	H	T	O	M	E	Y	L
B	E	N	E	E	C	E	R	T	E	C	A	K	N	N	U	

BerufspowerTV startet im Vogtland

Projekt der IHK berät Schüler



BerufspowerTV startet im Vogtland, ist auf YouTube zu sehen. Foto: IHK

Region. Am 31. März startete das Gemeinschaftsprojekt der IHK Regionalkammer Plauen und der Wirtschaftsunioren Plauen-Vogtland e. V. mit der ersten Folge von BerufspowerTV. Jeweils zum Monatsende folgt eine weitere TV-Runde. BerufspowerTV geht mit einer monatlichen Talkrunde mit der Geschäftsleitung eines Ausbildungsunternehmens, deren Lehrlingen und der Geschäftsführerin der IHK Plauen auf Sendung. Im Gespräch werden besondere Merkmale des Ausbildungsberufes, Beispiele aus der Praxis in den Ausbildungsunternehmen, aber auch die Ansprüche des Unternehmers, die an die Leistungen des Azubis geknüpft sind, erörtert.

Achtung, ab Montag scharf!



Plauen. Ab Montag wird die neue Rotlicht-Blitzanlage an der Kreuzung Reichenbacher/Knielohstraße (Foto) in Betrieb genommen. Es folgen die Standorte Trockenal/Straßberger Straße und Chamiss/Reißiger Straße. Jährlich werden in Plauen rund 60.000 Rotlicht und Tempo-Delikte festgestellt. Dadurch fließen rund 1,3 Millionen Euro in den Haushalt.
Foto: Igor Pastierovic.

ANZEIGE

Aspida - das Pflegeheim für junge Gäste

In Plauen gibt es Platz für junge Menschen mit Pflegebedarf



Plauen. Der ASPIDA Pflegecampus Plauen ist, nach einer Rekordbauzeit von einem Jahr und drei Monaten, am 1. Oktober eröffnet worden. Gemeinsam mit einer 30-köpfigen Startmannschaft setzt der innovative Träger, die ASPIDA Plauen GmbH, ein modernes Konzept mit 110 Einzelzimmern im Herzen von Plauen um. Das Besondere dabei ist, dass neben klassischer Seniorenpflege auch stationäre Pflege für jüngere Menschen angeboten wird. Geschäftsführer Sebastian Thieswald und Campusleiter Christophe Holzappel beantworten dem WochenEND-Spiegel folgende Fragen.

ASPIDA spricht vom Pflegecampus Plauen. Auf einem Campus sind normalerweise Studenten unterwegs. Können Sie das erklären?

Ein Campus ist für uns ein Ort der Begegnung, der Inspiration, der Innovation, des Freigeistes. Das alles sind Merkmale, die maßgeblich in unserem Konzept verankert sind. Menschen sollen sich generationenübergreifend begegnen, jeder bringt einen Teil seiner Persönlichkeit ein, wir haben etwas grundsätzlich Neues gedacht und niemand soll sich durch seine Pflegebedürftigkeit in Grenzen gesetzt fühlen.

Das Thema Selbstbestimmtheit, Selbstbestimmung, freie Entfaltung der Persönlichkeit sind Grundpfeiler unserer Philosophie. ASPIDA heißt wörtlich übersetzt das Schutzschild oder auch der Schirm, unter dem wir unser Leben frei entfalten können. Im Gegenteil also, bei uns sollen die Menschen das Leben spüren und nicht ihre Krankheit vor Augen geführt bekommen.

Was verstehen Sie unter „jungen Menschen“

Junge Menschen im Sinne der Pflegebedürftigkeit sind natürlich mitunter älter als man erwartet. Grundsätzlich orientieren wir uns an dem gesetzlichen Renteneintrittsalter. Jeder der jünger ist, zählt bei uns erstmal als „jung“. Die ist jedoch kein Dogma sondern wird individuell entschieden, auch wann der richtige Zeitpunkt für einen

Auch junge Menschen können Pflege benötigen. Bei ASPIDA in Plauen gibt es die auf 5-Sterne-Niveau.
Foto: ASPIDA

Umzug im Haus ist Voraussetzung für einen Einzug ist zudem die Volljährigkeit und die erfüllte Schulpflicht.

Wieso braucht es eine Pflegeeinrichtung für diese Altersgruppe?

Weil es ein solches Angebot bislang in unserer Region und im erweiterten Umfeld nicht gibt. Junge Menschen mit Pflegebedarf kommen somit in stationäre Pflegeeinrichtungen für Senioren, die konzeptionell nicht für diese Altersgruppe ausgerichtet sind. Das geht bei Veranstaltungen und Beschäftigungsangeboten los und setzt sich fort über die Ermöglichung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Auch das Zusammenleben mit Gleichaltrigen fehlt beim Einzug in eine klassische Senioreneinrichtung, ist aber für das Wohlbefinden der Menschen ein entscheidender Faktor.

Was zeichnet den ASPIDA Pflegecampus in Plauen aus?

Das ist ein Zusammenspiel aus vielen Faktoren. Zum einen das sehr moderne, das hotelähnliche, sowohl vom Mobiliar als auch technisch top ausgestattete Gebäude. Zum anderen die Haltung den Menschen gegenüber. Wir begegnen allen Menschen, ob Gäste – so bezeichnen wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner– oder auch den Mitarbeiterinnen und Mit-

arbeitern mit Würde und Respekt. Der Begriff des „Gastes“ kommt zum Beispiel daher, dass wir für die bei uns lebenden Menschen eine Dienstleistung erbringen wollen, so ähnlich wie man es von einem gut geführten Familienhotel erwarten darf. Im Zentrum unserer Arbeit steht dabei nicht die Erkrankung der Gäste sondern deren Fähigkeiten und Interessen. Dabei zeichnet uns eine hohe Dienstleistungsmentalität aus. Des Weiteren haben alle Gäste die Möglichkeit, ihren Wohnraum ganz individuell zu gestalten.

Man könnte von einem Pflegeheim mit 5-Sterne-Hotel-Ambiente sprechen?

Ja, das könnte man so sagen. Wir würden mal sagen, vier Sterne würden wir uns bereits heute geben und den fünften wollen wir uns verdienen, quasi im Ergebnis von zufriedenen Gästen, deren Angehörigen, Freunden und den Plauernern, die hoffentlich bald, wenn es die Corona Situation zulässt, als Besucher unseres Hauses zu uns kommen, um unser Haus praktisch zu erleben. Wir werden einen Riesenkuchen backen, für den Tag an dem das möglich sein wird. Wir haben hohen Anspruch, das unser Haus zu einem Zuhause für die Menschen wird, die bei uns leben.

LANG Reisen bestätigt QualityBusAward auch 2020

Insgesamt 14 Reisebusunternehmen wurden aktuell wieder mit dem Quality Bus Award 2020 für überdurchschnittlich gute Kundenbewertungen ausgezeichnet.

Dabei konnte das Unternehmen LANG Reisen aus Schwarzenberg die Auszeichnung aus dem Jahr 2019 mit dem Prädikat „Sehr gut“ erneut bestätigen und ist damit auch das einzige ausgezeichnete sächsische Unternehmen. Weitere 7 Reiseveranstalter aus dem gesamten Bundesgebiet erhielten ebenfalls die Auszeichnung mit der Note „Sehr gut“, weitere 6 Reiseveranstalter die Note „Gut“. Die Reisen 2020 fanden dabei unter den besonderen Herausforderungen der Corona- Pandemie statt. Dies erklärt auch den Rückgang der erfolgreich ausgezeichneten Unternehmen im Vergleich zum Vorjahr. Vielen Reiseveranstaltern war es 2020 gar nicht oder nur in deutlich geringerem Umfang überhaupt möglich, Reisen durchzuführen. „Umso erfreulicher ist es, trotz aller Unwägbarkeiten, die begehrte Auszeichnung wieder ins Erzgebirge geholt zu haben“ sagt René Lang, Geschäftsführer des Familienunternehmens. Dies war unter den Rahmenbedingungen keine Selbstverständlichkeit und eine Teamleistung des gesamten Unternehmens. Reiseprogramme und Abläufe mussten angepasst werden, Hygienekonzepte berücksichtigt werden und gleichzeitig das positive Reiseerlebnis für die Kunden erhalten bleiben. Ca. 7.000 Reisegästen konnte ein sicherer und schöner Urlaub geboten werden. Das dies gelungen ist, wurde mit der erneuten Auszeichnung aus Gästesicht bestätigt. „Das Team von QualityBus“, führt Matthias Kopp aus, „bedankt sich bei jedem Reiseveranstalter, der sich mutig den Herausforderungen gestellt hat! Wir wünschen allen Veranstaltern, dass bald wieder aufregende und wertschätzende Reisen durchgeführt werden können!“ Anders als in den vergangenen drei Jahren lässt es die aktuelle Situa-



„Sehr gut“, René Lang ist stolz auf die erneute Auszeichnung. Er dankt seinem gesamten Team, ohne dessen Einsatz das alles nicht möglich wäre. Foto: Jan Kaiser

tion nicht zu, die Auszeichnung der besten Busreiseveranstalter des Jahres 2020 in Form einer QualityBus Award-Veranstaltung durchzuführen. Daher erhielten die Preisträger ihre Auszeichnung in diesem Jahr auf dem Postweg.

tion nicht zu, die Auszeichnung der besten Busreiseveranstalter des Jahres 2020 in Form einer QualityBus Award-Veranstaltung durchzuführen. Daher erhielten die Preisträger ihre Auszeichnung in diesem Jahr auf dem Postweg.

VITERMA ZAUBERT AUS IHRER ALTEN WANNE IHRE WOHLFÜHLDUSCHE!



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

GARANTIE
10
JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE

98%
KUNDEN

KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG

- Wanne raus, Dusche rein oder Komplettbadrenovierung in maximal 5 Tagen
- Wir beraten Sie gerne zu Förderungen und Zuschüssen
- Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Fachbetrieb mit Schauraum
Friedensstraße 33 | 08468 Reichenbach
Tel. 03765 799 49 50 | www.viterma.com
Jetzt Termin vereinbaren!

