

Sonderpreise Impffahrten Ingelheim ab € 105,- mit Warten

WHITE EAGLE TAXI & LIMOUSINENSERVICE
06133 2555
 Mobil 0170 77 20 204 auch WhatsApp!
white-eagle-limo.de

**Krankenfahrten // Taxifahrten // Flughafenpauschalen
 Gruppenfahrten // Großraum-Taxi // Rollstuhltaxi**
 Seit über 10 Jahren für unsere Kunden unterwegs –
 Zahlung mit Paypal möglich! Nachbereitschaft garantiert!

Genussvoll und natürlich Slow Food
 Tradition, Nachhaltigkeit und kulinarisches Know-how
 >> Seite 6



Befüllen, wiegen und dann bezahlen
 Unverpackt-Läden: Einkaufen mit eigenen Behältern spart Verpackung
 >> Seite 14



Auto teilen schont die Umwelt
 Bürgergenossenschaften bringen Carsharing aufs Land
 >> Seite 16



75 Jahre METZGEREI GRUB
 Inh. Armin Grub
 Rheinstraße 9 · 55278 Mommenheim · Tel. 06138 / 1279 · Fax 06138 / 1767
WIR BIETEN QUALITÄT ZUM VERNÜNFTIGEN PREIS!

mittwochs, ab 8.30 Uhr, Wellfleisch und Leberklößteig
donnerstags, ab 8.30 Uhr u. 11.30 Uhr frisch gegrillte Haxen, à 3,95 €
samstags, ab 9.00 Uhr, kesselfrische warme Fleischwurst, je Ring 7,15 €
 – Wir bitten um Vorbestellung –

Unser Angebot, gültig ab 30. Juni 2021
5-Minuten-Pfanne Schweinegeschnetzeltes, mit Paprika u. Zwiebel, pfannenfertig gewürzt **1 kg ab 8,25 €**



Neue Folge **JETZT ONLINE**

DAHEIM IN RHEINHESSEN
 Wir sind **VRM**

verfügbar auf Spotify [rhein-main-wochenblatt.de](https://www.facebook.com/rhein-main-wochenblatt.de)

Kann man Vitamine sammeln?

Bettina M. mag sehr gerne Obst. Nicht im Müsli, sondern auf den Marken – weil es so schön aussieht. Bei ihrer Arbeit in der Briefmarkenstelle Bethel gibt es viel zu entdecken. Jeder Kollege hat sein Lieblingsmotiv.

Bitte sammeln Sie Briefmarken für Bethel und schaffen sinnvolle Arbeit für behinderte Menschen.

Briefmarkenstelle Bethel · Quellenhofweg 25
 33617 Bielefeld · www.briefmarken-fuer-bethel.de

Bethel

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir haben für Sie in dieser Ausgabe wieder Informationen aus Ihrer Region, Servicethemen und lokale Werbeangebote zusammengestellt. Wir sind sicher, dass diese Ausgabe es wert ist, gelesen zu werden. Wenn Sie das anders sehen und unser Produkt ungelesen ins Altpapier tun, dann bitten wir Sie, einen Aufkleber mit dem Hinweis „Keine Werbung und kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Wieso? Wir möchten nur so viele Exemplare drucken und verteilen, wie auch tatsächlich genutzt werden. Das spart uns Ressourcen und Ihnen den Aufwand der Entsorgung. Sie können unser Produkt mit einer E-Mail an qs-logistik@vrm.de unter Angabe Ihrer Adresse oder auch über dieses Portal des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter abbestellen:
www.werbung-im-briefkasten.de.

BEILAGENHINWEIS

Einem Teil unserer Auflage liegen Prospekte der folgenden Firmen bei:

Liebe
Leserinnen
und Leser,

die Ausgabe, die Sie hier in der Hand halten, widmet sich dem Schwerpunkt Nachhaltigkeit. Sicherlich ist Ihnen bereits aufgefallen, dass wir mit unserer zweiwöchentlichen Kolumne „Nachhaltigkeit kurz erklärt“ dem Thema schon Raum geben, genau wie Ihnen schon unsere Serie „Ackerkult – Land lässt leben“ ins Auge gesprungen ist und Sie sich sicherlich an unsere Ausgabe mit dem Schwerpunkt Wald erinnern. Aber wieso ist uns Nachhaltigkeit so wichtig? Ganz einfach: Weil wir mutig in die Zukunft schauen wollen!

Wir wünschen uns, dass wir alle die Herausforderungen, vor denen wir stehen, tatkräftig angehen und gemeinsam eine gute Zukunft für uns und die folgenden Generationen ermöglichen. Und dabei geht es gar nicht darum, dass man alles perfekt macht. Es geht darum, dass man in vielen einzelnen Situationen, die bessere Entscheidung trifft. Viele kleine Verbesserungen zusammen im Alltag bringen uns weiter als wenige Leuchtturmprojekte.

In dieser Ausgabe finden Sie dafür Anregungen. Sie lesen hier Beiträge über das Teilen



Foto: Sascha Kopp

statt Besitzen, über fairen Handel, über Textil- und Lebensmittelproduktion, über „Green Investments“ und auch über junge Unternehmen, die auf Ideen zur Nachhaltigkeit fußen. Diese Ausgabe soll also nicht nur den Blick auf die Notwendigkeit nachhaltigen Handels und Wirtschaftens lenken, sondern insbesondere Mut machen, selbst aktiv zu werden. Denn Sie werden sehen: Es ist ganz einfach, die bessere Entscheidung zu treffen! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe,

Ihre Ulla Niemann

Leiterin
AdMedia: Content & More

Mit Backpulver zu mehr Biodiversität

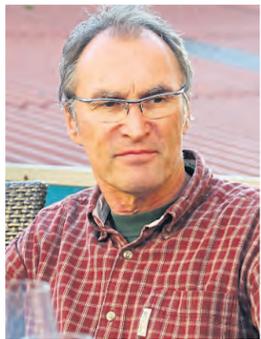
Der Winzer Dr. Helmut Scholl gehört zu den Pionieren des ökologischen Weinbaus in Rheinhessen

BORNHEIM (cvs). 35 Ökowinzer aus Rheinhessen, der Pfalz, aus Baden und von der Mosel gegründeten 1985 den Bundesverband Ökologischer Weinbau, 1990 wird daraus „Ecovin“, heute der größte deutsche Anbauverband für Ökowinzer mit Sitz in Oppenheim.

Ein monatlicher Stammtisch in Würzburg Mitte der 1980er gilt als die Wiege des ökologischen Weinbaus in Rheinhessen. Fünf Winzer, die sich zu einem Ring ökologisch arbeitender Betriebe zusammengeschlossen hatten, legten den Grundstein für die Bioweinproduktion in der Region.

Fachwissen erarbeitet

1988 schloss sich der Bornheimer Winzer und Sportwissenschaftler Dr. Helmut Scholl den Gründern an und stellte das Weingut – seit Generationen im Familienbesitz – von der konventionellen auf die ökologische Produktion um. Helmut Scholl erinnert sich an die Anfänge. „Mit der Geburt meines Kindes stellte sich die Frage, welche Böden man zukünftigen Generationen eigentlich überlässt. Ich wollte einen Boden übergeben, der nicht belastet ist.“ Gemeinsam mit anderen Winzern leistete er Pionierarbeit. Man wusste zu wenig, in Forschung und Lehre war der ökologische Anbau in diesen Jahren noch in den Kinderschuhen. In den Anfangsjahren fehlte das Wissen, dadurch hatten die Winzer immer wieder mit Ernteschäden zu kämpfen. Der monatliche Treff war wichtig zum Erfahrungsaustausch und nach ein paar Jahren hatte man es tatsächlich geschafft: Von anfangs belächelten „Alternativen“ sind sich die Biowinzer heute der Anerkennung ihrer Weinbaukollegen sicher.



Dr. Helmut Scholl ist einer der Pioniere des Ökoweinbaus in Rheinhessen.



Die Handlese im Weinberg ist aufwendig. Viele Freunde und Kunden unterstützen das Weingut-Team in dieser arbeitsintensiven Zeit.

Fotos: Bettina Scholl

Nachhaltigkeit im Fokus

Aber was macht den ökologischen Weinbau eigentlich aus? Helmut Scholl nennt als Grundgedanke, dass in den Kreislauf der Natur so wenig wie möglich eingegriffen werden soll. Der Begriff der Nachhaltigkeit prägte von Anfang das Wirtschaften, berichtet er: Verzichtet werde unter anderem auf die Ausbringung von belastenden Materialien wie Herbizide, Insektizide, chemisch-synthetische Fungizide und Mineraldünger. Hauptproblem im Weinbau sei die Schädigung der Reben durch Echten und Falschen Mehltau. Chemisch-synthetische Spritzmittel müssten etwa alle 15 Tage in den Weinberg ausgebracht werden, die Gefahr der Resistenzen sei groß. Ökowinzer Helmut Scholl schwört auf ein Spritzmittel, das in vielen Haushalten zu finden ist: Kaliumhydrogencarbonat, auch bekannt als Backpulver. Je nach Temperatur spritzt er in der Vegetationszeit etwa alle acht Tage, das Mittel legt sich als Schicht auf die Blätter und verhindert so das Eindringen des Pilzes in die Rebe.

Produktion ist zeitintensiv

Aber nicht nur diese Maßnahme ist zeitintensiv. Großes Augenmerk wird auf die Böden gelegt. Wird im konventionellen Anbau zur Befahrbarkeit der Zeile mit

Traktoren und Lesegeräten auf Rasen gesetzt, wächst in den Flächen des Bornheimers ein Gemisch mit Kräutern, Gelb-, Weiß- und Rotklee, Phacelia und Luzerne. Zwar sind diese Pflanzen mechanisch nicht ganz so belastbar wie Rasen, durch ihre tiefen Wurzeln speichern sie das Wasser aber wie ein Schwamm. Ein Vorteil, der sich in den vergangenen trockenen Sommern besonders ausgezahlt hat. Gemäht wird in den Zeilen alternierend, so ist sichergestellt, dass immer genug Blüten für die Insekten zur Verfügung stehen. Der Boden wird durch die Wurzeln zudem gelockert und Knöllchenbakterien siedeln sich an den Wurzeln der Leguminosen an. Somit kann Stickstoff aus der Luft gesammelt und in den Boden abgegeben werden – eine Gratisdüngung. Alle Maßnahmen dienen dem Erhalt der Biodiversität, dieses naturverträgliche Wirtschaften sorgt für den Schutz wild lebender Tier- und Pflanzenarten.

Für einen Teil der Rebflächen wird im Weingut Scholl ein Vollernter eingesetzt. Bevor sich die Maschine mit fünf Stundenkilometer in Bewegung setzt, haben Helmut Scholl und seine Lesehelfer faule Trauben entfernt, um so ein sauberes Lesegut zu erhalten. Wofür die Maschine 30 Minuten braucht, bedeutet in der Handlese einen ganzen Tag Arbeit für

zehn Menschen. Hier wird jede Traube angesehen und so selektiert. Der hohe Aufwand sorgt für eine hohe Qualität.

Einfluss auf die Landschaft

Auch in der Weiterverarbeitung spielt der Faktor Zeit eine weitere bedeutende Rolle, so steht beispielsweise die Maische bei handgelesenen Trauben 24 bis 48 Stunden, damit sich die Aromen der Trauben voll entfalten können. Etwa 20 Prozent mehr Zeit kostet

der Bioweinanbau gegenüber dem konventionellen, schätzt Helmut Scholl.

Dass sich diese Zeit im Sinne der Nachhaltigkeit und Biodiversität aber lohnt, macht er nicht nur an den hochwertigen Weinen deutlich: Die Weinbaugebiete prägen das Landschaftsbild, der Winzer wird so zum Landschaftspfleger. Und es macht die Region noch attraktiver, wenn anstelle von Monokulturen Blühstreifen und Hecken als Windschutz in den Blick fallen.



Das Lesegut wird vorsichtig in die Bütte geschüttet.



Starke Sache!



Malteser Freiwilligendienste FSJ + BFD:
Gut für dich – wertvoll für andere.

Jetzt informieren und bewerben:
malteser-freiwilligendienste.de
facebook.com/MalteserFreiwilligendienste

Malteser Hilfsdienst e.V.
Referat Freiwilligendienste
0221 9822-3500
freiwillig@malteser.org

INFOBOX

Zustellreklamationen:	Claudia Schmidt	5512
Tel.: 06131/48 4977	Sandra Haubrich	5515
Anzeigenannahme:	Ursula Lindinger	5516
bis dienstags 12 Uhr	Olaf Ellrich	5517
Tel.: 06131/48 4777	Texte und Fotos an:	
Fax: 06131/48 4789	www.vrm-lokal.de	
mediasales-lokal@vrm.de	E-Mail:	
www.rhein-main-wochenblatt.de	redaktion@rheinessisches-wochenblatt.de	
Kleinanzeigenschluss:	Redaktionsschluss:	
Montag, 10 Uhr	Montag, 12 Uhr	
mediasales-privat@vrm.de		
Redaktion:		
Telefon: 06131/48-		

IMPRESSUM

Das Rheinhessen Wochenblatt erscheint samstags und wird im Verbreitungsgebiet (dargestellt in unseren gültigen Media-Daten) kostenlos in einer Auflage von 27.190 Exemplaren an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

Objektleitung:
Ulla Niemann

Anzeigen:
Marc Becker (verantwortlich)

Redaktion:
Simona Olesch, Sascha Diehl (verantwortlich)

Verlag: VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), vertr. d. d. Geschäftsführer Joachim Liebler (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper
Telefon (06131) 4830
Fax (06131) 485533
www.rhein-main-wochenblatt.de

Druck: VRM Druck GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim



Der Verlag unterzieht sich der Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter (ADA) durch unabhängige Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BDZV und VDA.

WOCHENBLATT

Reparieren statt wegwerfen schont Geldbeutel und Natur

Langlebige Geräte lohnen sich / Reparatur meist günstiger als Neuanschaffung / 600 Reparaturcafés in Deutschland

REGION (red). Ist die Waschmaschine, der Kühlschrank oder Backofen kaputt, wird meist nicht lange überlegt und ein neues Gerät bestellt. Es heißt, Neugeräte verbrauchen viel weniger Strom. Und da die laufenden Kosten künftig geringer sind, rechnet sich die Investition auch schon bald. Oder? Das stimmt so in der Regel nicht. Aus ökologischen Gründen ist es in den meisten Fällen ratsam, defekte Geräte reparieren zu lassen und sie so lang wie möglich zu nutzen. Denn das spart Energie und Ressourcen, die für die Herstellung neuer Produkte verwendet werden. Für die Herstellung etwa einer Waschmaschine werden durchschnittlich 0,9 Kilogramm Elektronik, 26 Kilogramm Kunststoffe und 33 Kilogramm Metalle benötigt, erklärt Stiftung Warentest. Zwar verbrauchen neue Geräte weniger Strom und Wasser, aber es dauert Jahrzehnte, bis die bessere Effizienz die Umweltbelastung aufwiegt, die die Herstellung verursacht. Die sogenannte „ökologische Rückzahldauer“ einer neuen Maschine liegt hinsichtlich des Potenzials, Treibhausgase einzusparen, bei knapp 40 Jahren – also deutlich über der Lebenserwartung des Geräts. Allerdings kann der Austausch eines noch funktionierenden Gerätes in einigen Fällen auch aus Umweltsichtspunkten sinnvoll sein: Das gilt vor allem für alte Kühlschränke mit einem sehr hohen Stromverbrauch. Werden diese durch sparsame Produkte mit einem Energielabel A++ oder A+++ ersetzt, fällt die Ökobilanz oft positiv aus. Wer Ressourcen, Umwelt und Geldbeutel schonen will, nutzt Geräte möglichst lange und entscheidet sich erst für einen Neukauf, wenn das Altgerät seinen Dienst nicht mehr tut. Laut Umweltbundesamt nimmt die Lebensdauer von Haushaltsgeräten allerdings immer weiter ab. Das liegt zum einen daran, dass sie schneller ihren Dienst versagen. Zum anderen werden immer mehr funktionstüchtige Geräte entsorgt. Dies trifft besonders bei TV-Flachbildschirmen, Notebooks, Tablets und Smartphones zu, die vielfach als Statussymbol gelten. Ökologisch sinnvoller ist es, die Geräte bis zum Ende ihrer technischen Lebensdauer zu nutzen. Mitunter lassen sich Geräte einfach reparieren – etwa, wenn am Staubsauger ein defekter Schlauch ausgetauscht werden muss. Ersatzteile sind meist gut zu bekommen. Problematischer kann es sein, einen Handwerker für aufwendigere Reparaturen zu finden. Alternativ bieten sich sogenannte Reparaturcafés an. Davon gibt es in Deutschland mittlerweile rund 600. Tüftler bringen dort ehrenamtlich Geräte auf Vordermann. Es gibt Menschen, die basteln und reparieren für ihr Leben gern. An-

dere Menschen haben defekte Sachen zu Hause, doch mangelt es ihnen an Talent, sie wieder in Schuss zu bringen. Was kaputt ist, wird dann meist weggeworfen. Manchmal schweren Herzens, weil so manche Erinnerung an einem Gegenstand hängt. Hierhin kann jeder seine defekten Gegenstände mitbringen und sie von freiwilligen Unterstützern reparieren lassen. Reparaturcafés liegen voll im Trend – mit jedem neuen entfernen wir uns einen weiteren Schritt von der „Wegwerfgesellschaft Deutschland“. Das Konzept ist nicht neu, dennoch erfahren die Cafés in den letzten Jahren einen richtigen Hype, der vor allem der guten Organisation zu verdanken ist. Reparieren statt wegwerfen ist auch das Motto des Mainzer Reparaturführers. Er bietet eine Übersicht von Handwerksbetrieben, die Dinge des täglichen Lebens wieder instand setzen können. Der Reparaturführer soll dabei unterstützen, die Lebensdauer der täglichen Gebrauchsgegenstände zu verlängern und einen Anstoß

geben, defekte Geräte und zu klein gewordene Kleidungsstücke nicht gleich wegzuworfen und Neues zu kaufen. Reparieren spart Rohstoffe und Energie, reduziert unser Abfallaufkommen und entlastet die Umwelt – ein Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung. Selbsthilfe ist zwar gut, Verbraucherschützer und Umweltverbände fordern aber politische Lösungen. Sie wollen, dass das Verbraucherrecht gestärkt wird. So sollten die Rahmenbedingungen für Reparaturen verbessert und die Hersteller dafür in die Pflicht genommen werden. Auch höhere Mindestanforderungen an die Qualität, längere Garanzzeiten und Steuererleichterungen für langlebige und reparaturfreundliche Produkte werden gefordert.

reparieren – etwa, wenn am Staubsauger ein defekter Schlauch ausgetauscht werden muss. Ersatzteile sind meist gut zu bekommen. Problematischer kann es sein, einen Handwerker für aufwendigere Reparaturen zu finden. Alternativ bieten sich sogenannte Reparaturcafés an. Davon gibt es in Deutschland mittlerweile rund 600. Tüftler bringen dort ehrenamtlich Geräte auf Vordermann. Es gibt Menschen, die basteln und reparieren für ihr Leben gern. An-

geben, defekte Geräte und zu klein gewordene Kleidungsstücke nicht gleich wegzuworfen und Neues zu kaufen. Reparieren spart Rohstoffe und Energie, reduziert unser Abfallaufkommen und entlastet die Umwelt – ein Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung. Selbsthilfe ist zwar gut, Verbraucherschützer und Umweltverbände fordern aber politische Lösungen. Sie wollen, dass das Verbraucherrecht gestärkt wird. So sollten die Rahmenbedingungen für Reparaturen verbessert und die Hersteller dafür in die Pflicht genommen werden. Auch höhere Mindestanforderungen an die Qualität, längere Garanzzeiten und Steuererleichterungen für langlebige und reparaturfreundliche Produkte werden gefordert.

INFO

Reparatur-Initiativen: www.reparatur-initiativen.de/repair-cafe-mainz
Reparaturführer: www.mainz.de/wirtschaft/branchenbuch-marktplatz/reparaturfuehrer.php



Kleidung aus zweiter Hand

Nachhaltig und günstig: Viele kaufen einen Teil ihrer Klamotten gebraucht



Eine Shoppingtour durch Secondhand-Läden verspricht Individualität zum kleinen Preis.

Archivfoto: nito / stock.adobe

Von
Andrea Frueauff

RHEINHESSEN. Der Blick in den Kleiderschrank offenbart das Dilemma. Er hängt zwar voll, aber viele der Hosen, Pullis, T-Shirts und Kleider sind schon lange nicht mehr getragen worden.

Laut Bundesumweltministerium kaufen wir in Deutschland jedes Jahr im Schnitt 60 Kleidungsstücke pro Person, doch 40 Prozent davon werden nie oder nur selten angezogen. Der Kauf von schnellerlebiger und minderwertiger Billigmode hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt – mit massiven Auswirkungen für Mensch und Umwelt.

Neues Bewusstsein

Doch bei immer mehr Menschen weckt die zunehmende Wegwerf-Mentalität Unbehagen. Kleidungsstücke für nur eine Saison, schlechte Arbeitsbedingungen in den Herstellerländern, Verpackungsmüllberge und die Ausbeutung von Paketboten bringen nicht nur junge Leute mit schmalen Geldbeutel dazu, in Secondhand-Läden einzukaufen oder Kleidung mit Gleichgesinnten zu tauschen. Während der Corona-Pandemie hat knapp ein Drittel der Deutschen weniger Kleidung gekauft als vorher.

Wozu auch? Business-Kleidung war bei Online-Konferenzen überflüssig. Ebenso eine festliche Garderobe, denn es gab keine Feste. Auch neue Urlaubsklamotten brauchte niemand, denn die Reise fiel aus. Die Pandemie und die Lockdown-Phasen haben uns offenbar sensibilisiert für Krisenszenarien. Und den Blick darauf gerichtet, was wir wirklich brauchen und wie nachhaltig das Ganze ist. Das neue Bewusstsein hat der Secondhand-Mode einen Schub gegeben.

Der Trend zu Mode aus zweiter Hand wird sich Experten zufolge fortsetzen und in Industriestaaten um bis zu 100 Prozent zulegen. Rund 56 Prozent der deutschen Verbraucher haben 2020 gebrauchte Kleidung gekauft, ein Zuwachs von drei Prozent im Vergleich zum Jahr davor. Ein Drittel tut das regelmäßig.

Dabei shoppen Frauen häufiger als Männer. Gebrauchte Kleidung wird dabei zu 63 Prozent online gekauft. Flohmärkte und Secondhand-Läden folgen mit deutlichem Abstand.

Klare Motivation für den Kauf – vor allem bei Jüngeren – ist der Nachhaltigkeitsaspekt: 86 Prozent geben an, Kleidung aus zweiter Hand zu kaufen, weil dies gut für die Umwelt ist.

79 Prozent shoppen aufgrund

der Preisersparnis im Vergleich zur Neuware. Eine Frage des Einkommens sei der Kauf aber nicht, wird betont.

Auch in Rheinhessen

Geht ausgiebiges Secondhand-Shopping nur in Berlin oder Brooklyn? Nein, auch in Rheinhessen findet man eine gute Auswahl an stilvoller und individueller Kleidung aus zweiter Hand. Ein Streifzug durch die vielen unterschiedlichen Läden in Mainz lohnt sich.

Mit etwas Kreativität und Geduld könnten der eigene Stil aufgepeppt und der Geldbeutel geschont werden. Gleichzeitig ist es in Zeiten von Massenkonsum, Billigkäufen und Wegwerf-Mentalität sinnvoll, Kleidung eine zweite Chance zu geben. Bei einer ausgiebigen Shoppingtour durch die Secondhand-Shops der Stadt kann man Individualität zum kleinen Preis finden. Textilien in den Zweitmarkt abzugeben sei eine gute Möglichkeit, etwas Geld zu verdienen „und allemal besser, als Bekleidung wegzuworfen“, heißt es bei der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.

Tauschgeschäfte

Bei Kinderkleidung gibt es Basar für Gebrauchtes schon lange.

Die Stücke sind oft nur kurze Zeit getragen und sehen oft noch aus wie neu.

Noch nicht ganz so etabliert sind öffentliche Kleidertauschparties. Das Konzept: Alle bringen ausgemusterte Kleidung von zu Hause mit und tauschen sie vor Ort gegen Kleidung, die besser gefällt. Wer bei sich in der Nähe keine Tauschparty findet, kann selbst eine organisieren – bei sich zu Hause mit Freunden und Bekannten. Auch Umsonstflohmärkte funktionieren nach dem gleichen geldlosen Prinzip.

Der Abfallwirtschaftsbetrieb im Landkreis Mainz-Bingen und der Entsorgungsbetrieb der Stadt Mainz tragen ebenfalls dazu bei, dass getragene Kleidung nicht weggeworfen wird, sondern neue Besitzer findet. Auf der Homepage beider Betriebe gibt es jeweils einen Tausch- und Verschenkemarkt. Wer Sachen loswerden möchte, die er selbst nicht mehr braucht, findet dort auch Ansprechpartner.

Der Blick ins Netz lohnt sich. Ein Pelzmantel ist dort etwa für drei Flaschen Waschmittel zu haben, ein Sweatshirt für sechs Flaschen Mineralwasser oder eine Lederjacke für zwei Flaschen Sherry.

INFO
mainz-bingen.verschenmarkt.info
mainz-tauschen-verschenken.de

Biete Heckenschnitt und Baumfällung preisgünstig an. Tel: 0171-188 41 49



Tier des Jahres 2021: Der Fischotter

Er braucht naturnahe Flusslandschaften.

Ihre Spende hilft!

040 970 78 69-0
www.DeWIST.de/Spenden



German Doctors e.V.
Tel.: +49 (0)228 387597-0
Fax: +49 (0)228 387597-20
info@german-doctors.de

Spendenkonto
IBAN DE12 5206 0410 0004 8888 80
BIC GENODEF33
www.german-doctors.de

Werden auch Sie zum Helfer.

„Es ist schön zu erfahren, dass man den Menschen als Arzt direkt und effektiv helfen kann.“

Oliver Ostermeyer

Bitte den Coupon ausfüllen, ausschneiden und senden an:
German Doctors e.V.
Löbestr. 1a
53173 Bonn

Coupon:

Bitte senden Sie mir unverbindlich Informationen

- über German Doctors e.V.
- über eine Projektpatenschaft

Name, Vorname

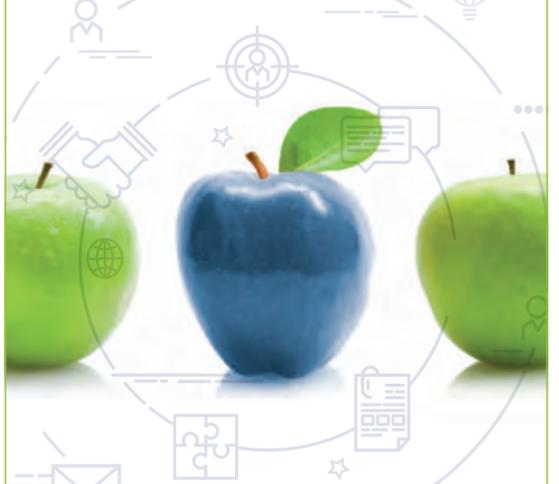
Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail



Der Apfel und die Steuerberater



NEHRBASS-BÜCHNER

Steuerberatungsgesellschaft
NEHRBASS-BÜCHNER Partnerschaft mbB
Bahnhofstr. 21 · 55286 Wörrstadt
Tel. 06732 / 93 44 - 0
www.nehrbass-buechner.de



Feuchte Keller? Wir trocknen Ihre Wände! Alles von innen – ohne Bagger

Jetzt kostenfreies Angebot einholen!
06725 9498 960

55427 Ockenheim, Binger Weg 12
www.norbert-gottschalk.de

- Anzeige -

Pizza Pronto

– Lieferservice –

Tel. 06131-672751 & 6178734
Fax 06131-6178735
Forsterstr. 21 • 55118 Mainz

Pizza aus dem Steinofen

Öffnungszeiten:

Montag bis Sonntag und Feiertag 11.00 bis 23.00 Uhr
Bis 23.00 Uhr werden Bestellungen entgegen genommen!

Liefergebiete:

Freihauslieferung

ab 10,- €: Neustadt, Altstadt

ab 15,- €: Mombach, Hartenberg, Münchfeld, Oberstadt, Mainz-Kastel, Kostheim

ab 25,- €: Bretzenheim, Gonsenheim



Ab 25,- € Bestellung 1 Flasche alkoholfreies Getränk frei!

KOLUMNE

von Lutz M. Büchner



„IM JAHRE 2018 WURDEN HIERZULANDE 853000 TONNEN ELEKTRO- UND ELEKTRONIK-GERÄTE WEGGEWORFEN“ (Darmstädter Echo v. 17.3.2021)

„MEHR ALS EINE MILLION TONNEN ELEKTROSCHROTT WIRD NICHT VERWERTET“ (Nabu)

?! Kreislaufwirtschaft kurzerklärt

In der Europäischen Union werden jährlich 14 Millionen Tonnen Rohstoffe verbraucht und 2,5 Milliarden Tonnen Abfall produziert. Um diesen Zustand in unserer „Wegwerfgesellschaft“ zumindest nicht zu verschlechtern, hat sich das Europäische Parlament 2018 Gedanken gemacht, wie man von dieser sog. Linearwirtschaft zur Kreislaufwirtschaft übergehen kann.

Unter dem Motto: Reparieren, wiederverwenden, recyceln wirbt die Europäische Union für die Kreislaufwirtschaft. Darunter versteht sie ein Modell der Produktion und des Verbrauchs, bei dem Materialien und Produkte so lange wie möglich wiederverwendet, geteilt, geleast, repariert, aufgearbeitet und recycelt werden. Ziel ist es, die Abfallmenge zu reduzieren, der Ressourcenknappheit entgegenzuwirken, die Umwelt weniger zu belasten, die Wettbewerbsfähigkeit zu steigern sowie Innovation, Wachstum und Beschäftigung zu schaffen.

Als Beispiel für die Kreislaufwirtschaft kann „das Leben“ eines Smartphones dienen: Was passiert mit einem alten Smartphone, das man nicht mehr benötigt? Aufbewahren (Wer hat nicht mehr als eines zu Hause?) Hunderte Millionen ungenutzter alter Smartphones, Handys, Tablets u.a.), schlummern in den Haushalten. Dabei wird übersehen, dass das Horten von Elektrogeräten zur schnelleren Erschöpfung von Edelmetallen führt. Die Weiterverwendung und das Recycling dieser Elemente würden die natürlichen Vorkommen dieser Res-

ourcen schonen und auch verhindern, dass ungenutzte Elektrogeräte auf Mülldeponien landen, die oft illegal zur Entsorgung in Entwicklungsländer gelangen. Wenn eine Komponente ausfällt, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder nutzt man die lineare Wirtschaft mit ihrem Ablauf von „Rohstoffbeschaffung, Herstellung, Nutzung und Entsorgung“. Das alte Modell wird weggeworfen und als Ersatz ein brandneues Gerät gekauft. Oder man entscheidet sich für die Möglichkeiten der Kreislaufwirtschaft. Hier würde man die defekte Ausrüstung entweder selbst austauschen (wie z.B. bei einem „Fairphone“) oder zu einem Recycling-Unternehmen bringen, das es zerlegt und wertvolle Teile recyceln kann. Wenn der fraglichen Komponenten nicht zu stark beschädigt ist, könnten Sie ihn auch generalüberholen oder wiederaufbereiten lassen, wodurch er anderorts die Chance auf ein zweites Leben bekommt. Gebrauchte Geräte sind schon seit langem auf dem Markt. Mittlerweile bieten die Verkäufer dieser Produkte Gutschriften bei der Rückgabe eines alten Gerätes beim Kauf eines neuen Gerätes an (natürlich um den Kunden zum Kauf eines neuen Gerätes zu motivieren). Dieses Beispiel lässt sich auf viele Alltagsprodukte übertragen. Zunehmend werden Haushaltsgeräte (Wasch- und Spülmaschinen, Staubsauger u.a.) so hergestellt, dass die eingebauten Komponenten eine kurze Lebensdauer haben. Um diesem Trend entgegenzuwirken ist es oft sinnvoller das Gerät reparieren zu lassen, als sofort ein Neues zu kaufen. Es kann günstiger sein und schont die Umwelt. Darüber nachzudenken lohnt sich allemal.



Foto: Europäisches Parlament

verantwortung-fuer-morgen.de



Für ein Recht auf Reparatur

Waschmaschinendoktor Heinz Jung aus Ingelheim setzt sich für nachhaltiges Handwerk ein

Von Olaf Ellrich

INGELHEIM. Reparatur lohnt sich!“ Diese drei Worte sind Heinrich Jungs Maxime. „Der Waschmaschinendoktor“ – wie ihn Freunde, Bekannte und Kunden gerne nennen – ist Elektrohandwerksmeister und Inhaber der Blitzblume in Ingelheim. Sein Betrieb hat sich auf die Fahnen geschrieben: „Reparieren geht vor Wegwerfen und Neukauf“. Jung ist es wichtig, dass die Ressourcen länger genutzt werden. Nachhaltigkeit steht bei ihm und seinen Mitarbeitern an erster Stelle. Die entscheidende Frage, die er sich bereits vor Jahrzehnten stellte, ist: „Was kann ich als Elektromeister für den Umweltschutz tun?“ Diese Frage ist heutzutage umso wichtiger. Denn in Elektrogeräten stecken jede Menge Energie und Rohstoffe, die für deren Herstellung aufgewendet wurden. Außerdem stellt die Entsorgung ein zunehmendes Problem dar. „Allein die Tatsache, dass ältere Geräte mitunter mehr Energie und Wasser bei ihrem Betrieb verbrauchen, rechtfertigt deshalb noch lange keinen Neukauf“, betont Heinrich Jung und erklärt: „Es klingt paradox: Immer häufiger kommt es vor, dass die Reparatur gerade bei relativ neuen Maschinen unrentabel ist, während sie sich bei älteren Geräten rechnet. Unsere tägliche Erfahrung spiegelt es wieder. Ältere Geräte sind oft viel stabiler und reparaturfreundlicher gebaut als neue. Warum? Ganz einfach. Wenn sie nichts taugen würde, wären sie nicht so alt geworden!“

Reparatur ohne Ersatzteile

Die häufigsten Fehler an Elektrohaushaltsgeräten treten laut Jung unabhängig von deren Alter auf und haben nichts mit Verschleiß zu tun. „Oft ist es ganz simpel“, weiß der Fachmann. „Da ist ein Schlauch verstopft oder eine Münze blockiert die Pumpe.“ Solche Pannen seien bei einem neuen Gerät in der ersten Betriebswoche möglich oder bei einem alten Gerät erst nach 20 Jahren. „In keinem Fall sind solche Defekte ein Grund dafür, die Maschine auszumustern.“ Nach einer firmeninternen Fehlerstatistik kommen die Reparaturspezialisten bei mehr als 50 Prozent der Waschmaschinenreparaturen allein mit dem Werkzeugkoffer und dem Verstand aus. Jung betont, dass nicht immer neue Ersatzteile oder gar komplette Baugruppen ausgetauscht werden müssen. „Viel häufiger als der



Heinrich Jung (auf dem Elektroauto liegend) und sein Team von links: Oliver Stens, Joschka Wein und Phillip Jung.

Foto: Blitzblume

Programmschalter geht die Pumpe der Waschmaschine kaputt. Doch auch hier lässt sich eine Menge Material einsparen: Statt die Laugenpumpe komplett auszuwechseln, ersetzen wir lediglich das Verschleißteil, die Wellendichtung.“ Das ist für die Kunden ein merklicher finanzieller Vorteil. Neben der Reparatur bleibt genügend Zeit für Verbraucheraufklärung. Dabei geht es um Themen wie Waschmittelsparnis, Verzicht auf Weichspüler, Energiesparen, zum Herd passende Töpfe und weitere Tipps im Sinne der Nachhaltigkeit. Wassersparartikel werden verkauft und auch gleich eingebaut. Ein Vergleich „vorher und nachher“ zeigt direkt den Spareffekt.

Für dieses Engagement gegen die Wegwerfkultur und seinen Einsatz für nachhaltiges Handwerk wurde Heinrich (Heinz) Jung im 9. September 2020 der „Goldene Schraubenzieher“ vom europaweit agierenden Verein „Runder Tisch Reparatur“ (RTR) verliehen. In der Laudatio heißt es: „Als Reparatuer, aber auch als Aktivist, Wissenschaftler und engagierter Bürger, hat er die Reparatur vor Ort gestärkt und sich für ein Recht auf Reparatur auf politischer Ebene eingesetzt.“ Während der Preisverleihung

warb Jung dafür, die nächste Generation verstärkt für einen nachhaltigen Umgang mit unseren Ressourcen zu sensibilisieren. Er forderte die Jugend auf, sich wieder stärker an Handwerksberufe heranzutauen. „Das Reparieren ist für mich nicht nur ein Mittel, meinen Lebensunterhalt zu bestreiten, sondern es erfüllt mich auch jeden Tag.“ Jung ist Mitglied des Vereins RTR, der mit seiner Lobbyarbeit Einfluss auf politische Entscheidungsgremien nimmt, um ökologische Kriterien in den entsprechenden Prozessen unterzubringen. Politische Verhandlungen sind allerdings nicht sein Ding. „Ich stelle eher meine Sichtweise aus der Praxis zur Verfügung, da ich eines der wenigen Mitglieder bin, das noch richtig mit dem Schraubenzieher unterwegs ist.“ Dabei macht er sich stark für das Hauptziel des RTR – ein herstellerunabhängiges Recht auf Reparatur für alle. Dem Verein ist wichtig, dass es Zugang zu Ersatzteilen für alle, reparaturfreundliches Produktdesign und Informationen für die Verbraucher gibt.

Geplante Obsoleszenz

„Es kann doch nicht sein“, so Jung, „dass vor 30 bis 40 Jahren

Küchengeräte gebaut wurden, die heute noch funktionieren“, und die Gerätehersteller heute nicht mehr in der Lage seien, die Lebensdauer von mehr als drei Jahren zu garantieren. Obsoleszenz ist der dafür gängige Fachbegriff. Er bedeutet, dass elektrische Geräte frühzeitig kaputt gehen oder nur eingeschränkt funktionieren, da dies vom Hersteller so geplant wurde. Ideen, wie die Politik die Bedingungen für Reparatuer wie

ihn verbessern könnte, hat Jung: „Die Reparierfähigkeit kann man unterstützen, indem man den Herstellern vorschreibt, wie lange Ersatzteile lieferbar sein müssen.“ Heinrich Jung fordert: Auch technische Unterlagen, um die Reparaturen ausführen zu können, sollten jedem offen zur Verfügung gestellt und Garanzzeiten verlängert werden. „Denn sonst sterben solche Dinosaurier wie ich weiter aus.“



Der Goldene Schraubenzieher wurde Heinz Jung für nachhaltiges Handwerk verliehen.

Foto: Thomas Schmidt

VRM Anzeigenblätter
LESERREISEN

Geburtsstags-Rabatt* € 500,-

Auf großer Fahrt zu den Kanaren
23.10. – 11.11.2021

Willkommen an Bord! Im Herbst geht der „TV-Star“ MS Artania wieder auf große Reise zu den sonnigen Inseln der Kanaren. Ohne Fluganreise zeigen wir Ihnen 4 Kanarische Inseln, dazu die Blumeninsel Madeira und die marokkanische Küstenstadt Agadir. Weitere attraktive Stopps auf dieser abwechslungsreichen Route haben Sie im französischen Badeort Honfleur, in Portugals Porto, sowie

der Hauptstadt Lissabon, in der hübschen nordspanischen Hafenstadt La Coruna, im englischen Dover und in Ijmuiden/Amsterdam. Freuen Sie sich auf eindrucksvolle Erlebnisse und erholsame Tage auf Ihrem „schwimmenden Hotel“. Selbstverständlich gibt es für Sie ein gut durchdachtes Hygiene- und Sicherheitskonzept an Bord. Dieses wird der jeweiligen aktuellen Situation sowie Vorschriften angepasst.

Bei uns inkl.: mit dem „Kreuzfahrtbus“ ganz bequem direkt zum Schiff. Ab/bis MZ, WI, Rüss, DA und FRA

„MS Artania“, das beliebte Premium-Wohlfühlschiff
Seit Junges bei Alt und Jung: die „Grand Lady“ ist weiträumig und überschaubar, klassisch und modern zugleich. An Bord erwartet Sie hoher Komfort, beste Unterhaltung, sowie ein hervorragender Service. In den drei Panorama-Restaurants können Sie individuell Ihr Mittag- und Abendessen einnehmen. Auf den Außendecks gibt es zwei Poolbereiche und zahlreiche geschützte Liegeplätze. Das komplett offene Stufenheck sowie die große Rundum-Promenade laden zu Spaziergängen mit Meeresbrise ein. Die geräumigen Kabinen/Suiten verfügen über TV, Radio, Klimaanlage, Kühlschrank/Minibar u. v. m. Bordsprache: Deutsch.

23.10. – 11.11.2021
Reiseroute: „Auf großer Fahrt zu den Kanaren“
Bus aus dem Rhein-Main-Gebiet nach BREMERHAVEN
HONFLEUR
LA CORUNA
LEIXOES/PORTO
LISSABON
AGADIR
LANZAROTE
GRAN CANARIA
LA PALMA
LA GOMERA
MADEIRA
DOVER
IJMUIDEN/AMSTERDAM
BREMERHAVEN
unser Bus erwartet Sie für die Rückfahrt

Reiseleistungen:
- Bustransfer von Mainz, Wiesbaden, Rüsselsheim, Darmstadt und Frankfurt zum Schiff und zurück
- Schiffsreise in der gewählten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord
- Tischwein und Saft zum Mittag- und Abendessen
- Willkommens- / Abschiedscocktail, Kapitänsdinner
- Betreuung durch ein erfahrenes, deutschsprachiges Reiseleiterteam
- Reisebegleitung durch unser Büro (ab 25 Pers.)
- Ein- und Ausschiffungsgebühren, Hafentaxen, Versicherungsschein.

Buchung und Beratung:
REISEBÜRO WAGNER
Tel. 06144 - 33 48 22

Veranstalter: Phoenix Reisen GmbH, Pfälzer Str. 13, 53111 Bonn in Zusammenarbeit mit Reisebüro Wagner GmbH, Darmstädter Str.45, 65474 Bischofsheim. Änderungen im Programmablauf vorbehalten.

Preise in € p. P. in 2-Bett-Kab. ab:
2-Bett außen mit Sichtbeh. 2.769,-
2-Bett außen 3.169,-
2-Bett außen mit Balk. 3.969,-
2-Bett außen Jr. Suite mit Balk. 5.069,-
2-Bett außen Suite 7.969,-

Einzelkabinen und weitere Kabinenkategorien: Preise auf Anfrage
***Geburtsstags-Rabatt:**
Wenn Sie in den Reisemonaten Oktober oder November Geburtsstag haben oder 2021 einen runden Geburtsstag feiern erhalten Sie eine Preisreduzierung von 500,- €.
Limitiertes Kontingent.

Fotos: Phoenix Reisen, Bonn

Thor kämpft für Nachhaltigkeit

Firma Werner & Mertz will mit „Viralspot“ zum Thema Plastikrecycling aufklären



Mit wallender, blonder Mähne kämpft Hannes Jaenicke als Superheld „Thor“ gegen die „Pyrolyse“ seines Widersachers Loko an. Foto: Werner & Mertz

Von
Torben Schröder

MAINZ. In der Rolle des Thor: Hannes Jaenicke. Natürlich, Chris Hemsworth hat mehr Muckis und auch sonst mehr Donnergottthafes an sich. Aber es geht hier ja nicht um Hollywood-Kino, sondern um einen „Viralspot“. So nennen sich Videoclips, die im Zuge des viralen Marketings entstehen, also in den Sozialen Medien ihre Wege finden sollen. Wenn Hannes Jaenicke den Thor spielt, geht es auch um viralen Spott. Denn der Auftraggeber, der Mainzer Reinigungsmittelhersteller Werner & Mertz, will zum Thema Plastikrecycling aufklären und Greenwashing-Aktionen mancher Großkonzerne bloßstellen, mit donnernd bissiger Satire. Greenwashing, wieder so ein neues Wort, bezeichnet, wenn Unternehmen auf umweltfreundlich und nachhaltig machen, ohne dass Substanz dahinter stecken würde. Werner & Mertz, das war vor den Ulk-Videos schon ersichtlich, ist es ernst. Kreislaufwirtschaft ist das Ideal. Auf vielem steht Recycling drauf, aber es gibt große Unterschiede. Unlängst teilte das Unternehmen mit, dass die eigenen PET-Flaschen nun zu 50 Prozent aus Recyclat stammen, das aus dem Gelben Sack oder der Gelben Tonne stammt. Die gemeinsam mit dem österreichischen Hersteller von

Kunststoffverpackungen, Alpa, vor neun Jahren gestartete Recyclat-Initiative zielt darauf ab, die Flaschen komplett in einem geschlossenen Kreislauf zu belassen. Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Gelbe Sack. Dessen Inhalte spielten nämlich bei der Herstellung von Verpackung eine vernachlässigte Quelle.

Sortieren mit Lasertechnik

Der Grund sind die verschiedenen Kunststoff-Sorten, die dort durcheinandergeraten. Sie zu sortieren ist aufwendig und kostspielig, aber mit Lasertechnik geht das. Werner & Mertz gewinnt so PET-Granulat, aus dem die Flaschen hergestellt werden können. Das Ziel ist, möglichst viel des sogenannten Post Consumer Recyclats (kurz: PCR, nicht zu verwechseln mit den Corona-Tests), also von Kunststoffen, die bereits durch die Hände der Konsumenten gingen, zu verwenden. Eine 100-Prozent-Quote beim Recycling erreichen bereits die Reinigungsflaschen der Marke „Frosch“. Die ergiebigste Quelle ist bislang die Sammlung von Plastik-Getränkeflaschen. Das Mainzer Unternehmen will den Anteil an Plastikmüll, der in den Gelben Säcken gesammelt wird, immer weiter steigern. Dafür wurde in Sachsen-Anhalt ein neues Recyclingwerk gebaut. Hier werden durchsichti-

ges und farbiges PET sowie Reststoffe getrennt – mit dem Ziel, Flaschen zu produzieren. Die Kunden, verspricht Unternehmensinhaber Reinhard Schneider, würden keinen Unterschied merken. Der Ansatz: Kunststoff, der recycelt wird, landet auf keinen Fall im Meer. 100 Prozent recycelter Plastikabfall ist also das langfristige Ziel, ein vollständiger Kunststoffkreislauf. Folglich fordert Schneider, dass der Gesetzgeber Anreize schafft, PCR einzusetzen. Denn das Verfahren ist teurer, als neues Plastik zu produzieren.

Gegen die Plastik-Mafia

Das Unternehmen hat es auf die „Plastik-Lobby“ abgesehen, die weiter am liebsten Rohöl verarbeitet. Man habe fast den Eindruck, als könnten nur Superhelden den Kunststoff-Kreislauf in Gang halten. Kein Wunder, dass Jaenicke als bekannter Umweltaktivist sich gern den Comichelden-Anzug anzog, um mit Thors symbolischem Hammer im Netz für Nachhaltigkeit zu trommeln. In dem Clip werden alle Register gezogen, mit verrückter Story, fieser Öl-Industrie und dem Kampf der edlen Umweltfreunde gegen die Plastik-Mafia. Unter www.heldenfuermorgen.de kann man sich den Film angucken. Es ist nicht die erste Social-Media-Kampagne, die das Mainzer Unternehmen fährt. Ins Visier

rückt auch die Verwendung von Importen aus Asien, bei denen es sich um Recyclat handeln soll – was aber gar nicht sicher sei. „Es ist wie bei der Geldwäsche“, bemängelt Schneider die fehlende Transparenz dieses wohl nur vermeintlichen Recyclings. Der Ärger des Unternehmens ist verständlich: Man investiert selbst viel Geld in moderne Technologien, um eine tatsächliche Kreislaufwirtschaft voranzutreiben, und will dabei auch als Vorbild vorangehen, was messbar gut fürs Markenimage ist. Wenn Mitbewerber nur so tun und damit am Markt, zumal im Zuge des Preiskampfes, auch noch Erfolg haben, wird das eigene Vorgehen von Werner & Mertz gleich doppelt torpediert. Das Unternehmen setzt sich deshalb dafür ein, einen Fonds zu schaffen, in den alle Unternehmen, die Plastik in den Verkehr bringen, einzahlen, und aus dem nur diejenigen, die PCR verwenden, Geld erhalten. Außerdem dürfe auch der Gesetzgeber ausschließlich tatsächlich aus Endverbraucher-Sammlungen stammendes Altplastik als Recyclat anerkennen. Das Unternehmen selbst will schon bis 2025 alle seine Verpackungen zu 100 Prozent recyclingfähig machen und zu 100 Prozent aus Recyclat herstellen.

www.heldenfuermorgen.de



Unser Ziel:
Kein Kind soll auf
der Straße enden!

Informationen unter
www.strassenkinder.de

DON BOSCO
Straßenkinder

Konto DE78 3705 0198 1994 1994 10

Seit über 30 Jahren Ihr zuverlässiger
und kompetenter Partner



Individuell • Innovativ • Dekorativ

Schlosserei Dralle

Römerring 11 • 55278 Mommenheim
Telefon 06138-1496 • Fax 06138-8440
info@schlosserei-dralle.de



www.schlosserei-dralle.de

Gemeinsam sind wir stark!



Ob im Sanitätsdienst, im Bevölkerungsschutz oder in der Jugendarbeit – es gibt viele Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement. Helfen Sie, damit wir helfen können.

Mehr Informationen unter:
0800 3233 800 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/nrw

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Abenteurer?

Nein. Vom Kajak aus vermessen Wissenschaftler per Radar einen grönländischen Gletscher, um wichtige Daten über sein Schmelzen zu erhalten. Expeditionen wie diese sind nur durch die dauerhafte Unterstützung unserer Fördermitglieder möglich. Machen auch Sie mit unter www.greenpeace.de/arktis

© Cobbing/Greenpeace



GREENPEACE

„Mehr als nur gut aufgehoben, wenn die Familie ausspannt. Genießen Sie eine unbeschwerter Urlaubszeit bei uns in angenehmer Gesellschaft.“



Jörg Thuss, Geschäftsführung
06129.5040-0
info@seniorenresidenz-schlangenbad.de
www.senioren-wohnpkonzepte.de



RESIDENZ & HOTEL
„AM KURPARK“
SCHLANGENBAD

Stilvoll. Sicher. Glücklich.

Mehr als nur gut aufgehoben, wenn die Familie ausspannt!

In der Residenz & Hotel „Am Kurpark“ erwartet Senioren ein schönes Umfeld, eine angenehme Atmosphäre und ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm. Hier findet man schnell Anschluss und kann die Seele baumeln lassen.

Freuen Sie sich auf erholsame Tage in Schlangenbad – direkt am Kurpark.

Genussvoll, regional, saisonal und natürlich Slow Food

Bei Petra Buhl treffen Tradition, nachhaltige Angebote und kulinarisches Know-how aufeinander / Ab 1. Juli auch mit Marktschwärmerei

Von
Ursula Lindinger

Im Herzen Niersteins, auf dem Tempelhof gelegen, ist der Gutsausschank Buhl, eingebettet zwischen historischen Gebäuden und Anlaufstelle wenn es um Erleben, Genießen und Lernen geht. „Bei uns treffen Weinbau, Tradition und kulinarisches Know-how aufeinander“, sagt Petra Buhl, die für nachhaltige Weinerlebnisse, Kochkurse, kulinarische Köstlichkeiten, Catering und vieles mehr zuständig ist und die Gutschänke des Weingutes leitet. Ob Kochkurse (aktuell eher online), Ess-Coaching oder begleitender Fastenwoche, ob Event Catering und Genuss to Go (auch Wanderpakete) oder Weinwanderung, Winzerbrunch, Fackelwanderung, Vinossage und kulinarische Weinproben – das Angebot ist groß und nachhaltig.

Slow Food

Als ausgebildete Ernährungsberaterin und Küchenfachkraft für Bio-Vollwertküche, unterstützt Petra Buhl sowohl die Kriterien einer vitalstoffreichen Vollwert-Ernährung als auch das Konzept von Slow Food: bewusster Genuss, hohe Qualität und das Verwenden regionaler Zutaten. Überhaupt ist Slow Food im Wirken der Ernährungsberaterin allgegenwärtig. Doch was beinhaltet diese Bezeichnung? „Slow Food wurde als Begriff geprägt für genussvolles, bewusstes und regionales Essen und ist eine Gegenbewegung zum uniformen und globalisierten Fastfood. Deutschlandweit, gibt es regionale Gruppen und Ansprechpartner vereint in Convivien (aus dem lateinischen - Tafelrunde). Das Convivium Rheinhessen wurde 2011 von Petra Buhl und anderen Mitgliedern gegründet, wird von ihr geleitet und besteht zur Zeit aus 63 Mitgliedern und 8 Unterstützern. „Slow Food ist eine internationale Bewegung, die sich für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt. Der Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft, des traditionellen Lebensmittelhandwerks und der regionalen Arten- und Sortenvielfalt

sind für Slow Food ebenso wichtig wie eine faire Entlohnung für zukunftsfähig arbeitende Erzeuger und die Wertschätzung und der Genuss von Lebensmitteln. Slow-Food fördert eine verantwortliche Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk und die Bewahrung der regionalen Geschmacksvielfalt und bringt Produzenten, Händler und Verbraucher miteinander in Kontakt, vermittelt Wissen über die Qualität von Nahrungsmitteln und macht so den Ernährungsmarkt transparent“ so Petra Buhl, die als zertifizierte Vollwertköchin seit vielen Jahren aus Überzeugung nachhaltig, regional und saisonal kocht. Wer im Gutsausschank Buhl bestellt, ist sich sicher, das Slow Food-Qualität in Topf oder Pfanne gart und brät. „Die Nachfrage nach hochwertigen regionale Produkten steigt“ so Petra Buhl und hat das nächste Projekt bereits anvisiert – die Marktschwärmerei – auch hierbei handelt es sich um regionale, frische und hochwertige Lebensmittel aus der Region.

Genuss ganz regional

„Haben wir noch Bio-Brot?“ Diese Frage wurde abschlägig beantwortet. „Aber du kannst doch noch mal eben zum Bio-Bäcker fahren.“ Ja klar, könnte ich. Aber der nächste Bio-Bäcker ist einige Kilometer entfernt – und ob er unsere Lieblingsorte parat hat, ist ungewiss. Abhilfe schafft da die Idee der Marktschwärmer. Das Konzept ist simpel: Verbraucherinnen und Verbraucher bestellen via Internet Lebensmittel von Erzeugerbetrieben aus der Region und holen diese einmal pro Woche auf einem Markt in ihrer Nähe ab. Der Markt nennt sich in diesem Fall „Schwärmerei“ und funktioniert etwas anders als der übliche Wochenmarkt. „Hier findest Du hochwertige Lebensmittel aus unserer Region: Gemüse, Obst, Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte, Brot, Honig und Feinkost. Bei der Marktschwärmer bekommst Du vor allem Produkte, die Du nicht im Supermarkt findest - und kannst außerdem die Menschen



Kochkurs per Livestream – Petra Buhl ist ungebremst aktiv und gibt ihr Wissen, ihre Ideen und ihr Know-how in Pandemiezeiten eben online weiter.

kennenlernen, die sie herstellen“ so Petra Buhl. Transparenter und fairer kann man nicht regional einkaufen. Premiere hat die Marktschwärmerei von Petra Buhl am Donnerstag, 1. Juli. Die Öffnungszeiten des ersten Vergabtags sind ab 17 Uhr und darauffolgend immer donnerstags zur gleichen Zeit. Der Gutsausschank Buhl ist dann donnerstags quasi ein Abholmarkt. Dort kommen Verbraucher und Erzeuger bester regionaler Lebensmittel auf einem ganz neuen Weg zusammen. Sie treffen sich persönlich zur Übergabe und zum Austausch. Marktschwärmer als innovatives, soziales Unternehmen stellt die Online-Plattform zur Verfügung, die einen direkten und fairen Vertriebsweg für kleine Erzeuger schafft und Ver-

braucher den transparenten Zugang zu hochwertigen regionalen Produkten ermöglicht. Gefördert werden somit die regionale Wertschöpfung und eine nachhaltige Esskultur, indem nachvollziehbare und faire Produktions- und Handelsketten geschaffen werden. Die Initiatoren sehen sich als aktiver Teil einer öko-sozialen Ernährungswende. Mit einem dezentral organisierten Netzwerk wird dafür gesorgt, dass die Schwärmereien sich völlig selbstständig entwickeln können.

Petras Marktschwärmer

Bei der Marktschwärmerei legt ein Einkauf durchschnittlich nur 40 Kilometer zurück, bis er auf dem Teller landet. In jeder

Schwärmerei findet man eine einzigartige Auswahl an regionalen Produkten. Auch Petra Buhl ist selbst als Erzeugerin bei der Marktschwärmerei dabei und lädt alle Interessierten ein, sich als Mitglied zu registrieren: „Als Mitglied bekommst Du jede Woche per E-Mail die Info, welche Produkte angeboten werden, Du bestellst und bezahlst bequem von zuhause und holst alle Bestellungen am Verteilungstag ab, lernst dabei die Menschen hinter den Produkten kennen, kannst sie alles fragen, was Dir wichtig ist. Wichtig ist auch noch, zu wissen, dass man sich mit einer Mitgliedschaft nicht verpflichtet, regelmäßig zu bestellen, sondern nur kauft, wenn man etwas braucht.“ Die Marktschwärmerei



Das Auge isst mit: Frisch, regional und lecker zubereitet wird die Mahlzeit vor dem Servieren liebevoll angerichtet. Fotos: Buhl

findet ab Juli jeden Donnerstag im Gutsausschank Buhl, Tempelhof 7 in Nierstein statt. Der Weg zur Marktschwärmer-Plattform ist leicht zu finden. Nach dem Aufrufen der Seite marktschwärmer.de/de wird der Ort – in dem man einkaufen möchte –

eingetragen. Anschließend erfolgt eine kurze und einfache Anmeldung – und schon kann man sich die Erzeuger anschauen, bei ihnen einkaufen und die Produkte immer donnerstags in Nierstein beim Gutsausschank Buhl abholen.

WICHTIGES IN KÜRZE

Ansprechpartnerin ist Petra Buhl, per E-Mail an info@petrabuhl.de sowie unter Telefon 0170 - 3548045. Es gibt einen **Slow Food Genussführer Deutschland** (seit 2020 auch als App), der eine Übersicht der Slow Food Gastronomie bietet. Zudem gibt es den Info-Flyer „Arche des Geschmacks“. Übrigens, die Arche des Geschmacks ist ein

internationales Projekt der Slow Food Stiftung für Biodiversität, um Nutztiere, Nutzpflanzen und traditionelle Lebensmittel vor dem Vergessen und Verschwinden zu retten. Infos dazu unter www.slowfood.de.

Die **Gutschänke** ist ab 3. Juli samstags ab 14 Uhr geöffnet. **Marktschwärmerei:** marktschwärmer.de/de

Der ökologische Weinbau nimmt zunehmend Fahrt auf – Dynamik ab den 80er Jahren

Seit etwa vier Jahrzehnten wird nachhaltig produziert / „Ecovin“ in Oppenheim ist heute der größte Verband für Ökoinwitzer in Deutschland

Von
Claudia Schmidt

REGION. Der Weinbau in Deutschland hat eine lange Tradition. Schon die Römer bauten Wein landwirtschaftlich aus, wie Ausgrabungen von Kelteranlagen belegen. Der Anbau war in diesen Zeiten mit Sicherheit „Bio“. Mit der Entwicklung von Mineraldüngern und chemisch-synthetischen Spritzmitteln wurden die Erträge für die Winzer verbessert. Besonders die Bedrohung durch Echten und Falschen Mehltau konnte abgemildert werden. Doch auch die Folgen blieben nicht aus. Monokulturen, der Verlust von Lebensräumen, besonders für Insekten, die Verschlechterung der Böden oder die Entwicklung von Resistenzen. In den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts finden sich erste Hinweise auf eine ganzheitliche Betrachtung des Weinbaus, aber erst in den 1960er Jahren wurde das Bewusstsein für Umwelt- und Naturschutz gestärkt.

Dynamik ab den 80er Jahren

Die ersten Winzer befassten sich mit Alternativen zu den üblichen Produktionsweisen und entwickelten Konzepte für einen ökologischen Weinbau. In den



Sichtbares Zeichen eines Ökoweinbergs sind blühenden Pflanzen.

Foto: Ecovin

1980er Jahren prägten landwirtschaftliche Bio-Anbauverbände wie Bioland, Demeter oder Naturland mit ihren unterschiedlichen Anbauregeln den ökologischen Weinbau, der bis heute Teil der jeweiligen Verbandsarbeit ist. 1985 gründete sich in Oppenheim schließlich der Bundesverband ökologischer Weinbau als reiner Winzerverband, aus dem 1990

dann „Ecovin“ hervorging, der heute größte Verband für Ökoinwitzer in Deutschland. Die Hauptmotivation der Gründer galt dem Wirtschaften anhand nachhaltiger Prinzipien, also Ökologie, Ökonomie und das Soziale in Einklang zu bringen. Es wurden strenge Richtlinien erstellt, die immer wieder aktualisiert werden. Die Mitglieder ver-

pflchten sich dabei einem Leitbild, das dem ökologischen Gleichgewicht, dem Vorsorgeprinzip, der Biodiversität, Ressourcenschutz, Klimaschutz, Gentechnikfreiheit, einem ökologischen Erfolg, Sozialverträglichkeit und der ökologischen Weinkultur unterliegt. Zahlreiche Maßnahmen und Vorgaben sichern die Umsetzung.

Ökosystem Weinberg

Am sichtbarsten ist dieses Leitbild dabei in den Weinbergen. Um die Artenvielfalt – die Biodiversität – zu fördern, setzen die Biowinzer auf eine vielfältige Begrünung im und am Weinberg, die Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere bietet. Gedüngt wird mit organischer Substanz und Humus, opti-

mal für die Nährstoffversorgung der Rebe und des Bodenlebens. Für die Behandlung von Pflanzen dürfen nur Mittel auf biologischer, biotechnischer, pflanzlicher, mineralischer und anorganischer Basis verwendet werden. So wirken beispielsweise Bitterholz als Insektizid oder der Einsatz von Schlupfwespen oder Raubmilben gegen Schädlinge. In der Traubenverarbeitung setzt man auf Vorbeugung, damit die Trauben so gesund wie möglich gelesen werden und Behandlungen von Mänsche und Most vermieden können. Aber auch in der Technik wird beispielsweise darauf geachtet, dass für Schlepper und Geräte nach Möglichkeit pflanzliche Öle eingesetzt werden. Und bei der Abfüllung und Verpackung gilt der Grundsatz der Abfallvermeidung. So werden Naturkorken empfohlen und die Verwendung einer Kapsel um den Korken soll vermieden werden.

Die Ökoinwitzer haben in Sachen Biodiversität und Nachhaltigkeit Pionierarbeit geleistet. Aber auch viele konventionell arbeitenden Betriebe stellen sich dieser Thematik und informieren sich bei Bioverbänden und Ökoinwitzern. Auch wenn nicht der mehrere Jahre dauernde Umstellungsprozess auf Ökoinwitzer erfolgt, sind viele

Winzer bereit, ihren Beitrag für eine nachhaltige Produktion zu leisten.

Stärkung der Biodiversität

Und auch in der Politik ist das Thema angekommen. So hat das Bundesamt für Naturschutz 4,48 Millionen Euro für das Projekt „Ambito“ bereitgestellt. Dahinter verbirgt sich ein deutschlandweites Projekt zur Stärkung der Biodiversität im Weinbau unter der Leitung des Vereins Fair and Green und der Hochschule Geisenheim University, das im März 2020 gestartet ist. Bis 2026 ist das Ziel die Entwicklung und Anwendung eines modularen Biodiversitäts-Toolkits für den Weinbau, also eines Katalogs mit etablierten und neuen Maßnahmen, das dann allen Weinbaubetrieben in Deutschland zur Verfügung gestellt wird. 34 Modellbetriebe aus neun Anbauregionen wurden ausgewählt, für die jeweils ein eigener Biodiversitätsplan mit konkreten Zielen erstellt wurde. „Ambito“ berät und unterstützt bei der Umsetzung der Maßnahmen, die für den gesamten Betrieb mit allen Rebflächen, Wegen und Gebäuden entwickelt wurden.

www.ecovin.de
www.ambito.com

Verwöhnurlaub zum SPARPREIS

Jetzt buchen unter
0228 - 688 33 925

Keine Anzahlung nötig -
Sie zahlen erst 30 Tage vor Anreise!

Mosel | Löff | Parkhotel Krähenest

Auszeit an der Mosel

Romantische Flusslandschaften mit steilen Weinbergen, dichten Wäldern, Burgen, Festungen und charmanten historischen Städtchen – erkunden Sie das märchenhafte Moseltal!

Parkhotel Krähenest****
Das Hotel befindet sich im Weinort Löff, in Hanglage mit Blick ins Moseltal. Es besteht aus zwei miteinander verbundenen Gebäuden und verfügt über Rezeption, Lift, WLAN, À-la-Carte Restaurant mit Panoramaterasse, Bistro-Bad, Bier- und Wintergarten sowie Gartenanlage und Dachterrasse.

Die **Doppelzimmer Standard** sind ca. 18-20 m² groß und bieten Bad oder Dusche/WC, Telefon, TV und Minibar. Die **Doppelzimmer Komfort** sind ca. 20-24 m² groß und verfügen zusätzlich über einen Balkon. Die **Einzelzimmer** sind Doppelzimmer der jeweiligen Kategorie zur Alleininnutzung.

Wellness/Sport:
Ohne Gebühr: 4.500 m² große «MOSEL-SPA» Wellness- & Fitnesswelt mit Innen- und Außenpool, Liegewiese und Teichanlage, hoteleigenem Sandstrand mit Strandkörben, Panorama-Ruheraum, Bachlauf und Wasserfällen, Whirlpool, Saunawelt mit 4 Innen- und Außen-Saunen, Aroma-Dampfbad,

Eisbrunnen, Ruhe- u. Liegebereichen, Profi-Fitnessbereich mit STAR TRAC Instinct® Trainingsparcours.
Gegen Gebühr: Beauty- und Wellnessanwendungen.

Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtungen im DZ Standard
- **Halbpension:** Frühstücksbuffet, 4-Gang-Wahlmenü oder Buffet am Abend
- 1x Dampfbadpeeling
- Leihbademantel und -slipper
- Parkplatz (nach Verfügbarkeit)



Halbpension

4-tägige Reise

ab € **259.-** p. P.

Ihre Highlights:

- + 1x Dampfbadpeeling
- + „MOSEL-SPA“ Wellness- & Fitnesswelt auf 4.500 m²
- + Hoteleigener Sandstrand mit Strandkörben

Wunschleistungen p. P./Nacht:

- Zuschlag Einzelzimmer: € 20.-
- Zuschlag Doppelzimmer Komfort: € 11.-
- Zuschlag Einzelzimmer Komfort: € 31.-

Preise & Termine 2020 in € pro Person im Doppelzimmer

Anreise: täglich / Anreisezeiträume	3 Ü	4 Ü
A 10.07. – 05.08.21	259.-	329.-
Anreise: So., Mo., Di. / Anreisezeiträume	3 Ü (So.–Di.)	4 Ü (So.+Mo.)
B 06.08. – 18.10.21	299.-	359.-

Buchungcode: D56B01A

Verlängerung: Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis. **Zusatzkosten pro Tag** (zahlbar vor Ort): Haustiere nur im Balkonzimmer erlaubt (ohne Futter, Voranmeldung erforderlich): ca. € 15.- (auf Anfrage). **Hinweis:** Diese Reise ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Bayerisches Bäderdreieck | Bad Füssing | Roulette-Hotels

Thermen-Traum

Gönnen Sie sich traumhafte Tage in Europas beliebtestem Heilbad. Lassen Sie sich in eins der wohligen warmen Thermal-Außenbecken gleiten und unter weiß-blauem Himmel von sprudelnden Düsen sanft massieren ... herrlich!

Genießen Sie Ihren Urlaub in einem der drei Johannesbad Hotels. Die **Johannesbad Hotels Königshof, Phönix und Füssinger Hof** liegen mitten im Ortskern von Bad Füssing. Die belebte Kurallee und der Kurplatz mit angrenzendem Kurpark sind fußläufig bequem zu erreichen. Das **Johannesbad Vitalhotel Jagdhof** liegt in Bad Füssing-Kirchham, idyllisch zwischen Wäldern und Wiesen, ca. 4 km vom Zentrum entfernt (kostenloser Buspendel).

Die **Doppelzimmer** sind gemütlich mit Dusche/WC, Telefon, Föhn, TV und teilweise mit Balkon oder Terrasse ausgestattet.

Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtungen im Doppelzimmer
- **Halbpension:** Frühstücksbuffet, Buffet am Abend
- **Tägl. Bewegungs- & Entspannungsprogramm** mit zertifizierten Trainern
- Kur- & Gästekarte (u. a. geführte Radwanderungen, tägl. Morgengymnastik, Nutzung der Kurbusse, 1x Eintritt ins Spielkasino)
- Leihbademantel
- Reiseleitung & Servicebüro vor Ort
- **4x Eintritt in die Johannesbad Therme inkl. Sauna-Welt (nicht am Abreisetag)**
- 1x Rückenmassage (ca. 20 Min.)

Wunschleistung pro Person:

- Zuschlag DZ Komfort: € 2.-/Nacht
- Zuschlag/Nacht garantierte Unterbringung im:
 - Hotel Füssinger Hof: € 10.- (D94A26L)
 - Hotel Phönix: € 10.- (D94A14)
 - Vitalhotel Jagdhof: € 10.- (D94A02L)
 - Hotel Königshof: € 20.- (D94A01L)
- Zuschlag/Nacht Einzelzimmer im:
 - Hotel Füssinger Hof: € 5.-
 - Hotel Phönix: zuschlagfrei
 - Vitalhotel Jagdhof: € 11.-
 - Hotel Königshof: € 15.-

Preise & Termine 2021 in € pro Person im DZ

Anreise: täglich / Anreisezeiträume	5 Ü	7 Ü
A 28.11. – 17.12.21*	219.-	299.-
B 07.11. – 27.11.21	279.-	359.-
C 11.07. – 06.11.21	299.-	379.-

Buchungcode: D94A30

*letzte Anreise für max. 5 Nächte möglich. **Verlängerung:** Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis. **Zusatzkosten/Tag** (zahlbar vor Ort): Kurtaxe wird erhoben. Parkplatz: ca. € 3.-. Haustiere: auf Anfrage (nur im Vitalhotel Jagdhof). **Kinderermäßigung:** Im DZ mit 2 Vollzahlern: 1 Kind bis 6 Jahre frei, 7-12 Jahren 50% Erm. Keine Wellnessanwendungen inkl.

Bayerische Rhön | Hausen-Roth | Rhön Park Aktiv Resort

Familienspaß in der Rhön

Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Urlaubstage in der Rhön! Das umfangreiche Animationsprogramm des Resorts verspricht Spaß für Groß und Klein. Und auch in der Umgebung locken zahlreiche Freizeitangebote: Wie wäre es mit Wandern, Mountainbiking oder einem Besuch des Aussichtsturms „Rother Kuppe“? Viel Vergnügen!

Rhön Park Aktiv Resort

Das komfortable und großzügige Resort liegt mitten in Deutschland, im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön und ist nur ca. 45 km von Fulda und ca. 50 km von Bad Kissingen entfernt. Es verfügt über Rezeption, 8 Lifte, 3 Restaurants, Bistro, RhönCafé, Hotelshop sowie kostenfreies WLAN.

Die **2-Raum-Apartments** (ca. 47 m²) bieten Wohnbereich, Schlafcouch, Sitzzecke, separates Schlafzimmer mit Doppelbett, Bad oder Dusche/WC, Föhn, Küchenzeile, Telefon, Radio, TV und Balkon. Die **Studios Deluxe** (ca. 37 m²) bieten Dusche/WC, Föhn, Sitzzecke, TV, Tablet, Aufladestation für Handy/Laptop, Safe und Balkon.

Wellness/Sport:
Ohne Gebühr: Erlebnisbad Rother Lagune mit großem Innen- und 2 Außenbecken (ganzjährig beheizt), Liegewiese mit Spielplatz, Riesen-Wasserrutsche, Wassergrotte, Mutter-Kind-Bereich, Wasserfall, Cardio-Fitness-

und Gruppen-Gymnastik Raum; Tischtennis.
Gegen Gebühr: Beauty- & Wellnessanwendungen.

Inklusivleistungen p. P.:

- Übernachtungen im 2-Raum-Apartment oder Studio Deluxe
- **Halbpension:** Frühstücksbuffet & kalt-warmes Buffet am Abend
- **Täglich Softdrinks für Kinder aus dem Kindertrinkbecher zum Abendessen**
- **Täglich Eintritt in das Indoor-Spielparadies RhönPlay Abenteuerland**
- **Tägl. Eintritt in das Erlebnisbad**
- 1x Eintritt in die Sauna-Welt pro Vollzahler
- **Endreinigung (keine tägliche Zimmerreinigung inklusive!)**
- **WLAN**
- **Parkplatz (nach Verfügbarkeit)**

Rhön Play Abenteuerland – für kleine Entdecker und große Abenteuerer

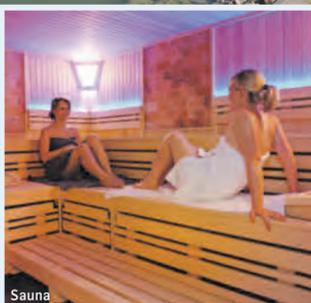
Das 700 m² **RhönPlay Abenteuerland** (ehemals Rudis Abenteuerland) wurde komplett modernisiert und im Jahr 2021 neu eröffnet. Im Indoor-Spielparadies mit Klettergerüsten, Hüpfburgen, Rutschen, Spielgeräten, E-Karts u.v.m. können große und kleine Gäste nach Herzenslust toben! Das kreative Animationsprogramm und professionelle Betreuungssanget lässt keine Langeweile aufkommen und Ihnen ist die ein oder andere Ruhepause sicher.

Preise & Termine 2021 in € pro Person im 2-Raum-Apartment

Anreise: täglich / Anreisezeiträume	3 Ü	4 Ü	5 Ü	7 Ü
A 05.11. – 18.12.21	219.-	239.-	279.-	399.-
B 01.07. – 10.07.21, 28.08. – 08.10.21	259.-	319.-	379.-	469.-
D 11.07. – 27.08.21, 09.10. – 04.11.21, 19.12. – 24.12.21*	279.-	359.-	399.-	509.-

Buchungcode: D97B01J

*letzte Anreisemöglichkeit für 3 Nächte. **Verlängerung:** Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis. **Zusatzkosten/Tag** (zahlbar vor Ort): Garage ca. € 3,50/Tag, Babysitter (auf Anfrage): ca. € 12,-/Stunde, Babybett: ca. € 6,-/Tag (Voranmeldung erforderlich), Haustiere erlaubt (ohne Futter, Voranmeldung erforderlich): ca. € 13,-/Tag. **Kinderermäßigung:** Im Apartment/Studio mit 2 Vollzahlern: 1-3 Kinder bis 10 Jahre frei, ab 11 bis 15,9 Jahre 20% Ermäßigung.



Außenbereich mit Strand

Sauna



© Kur- & Gästeservice Bad Füssing

© Kur- & Gästeservice Bad Füssing



Vitalhotel Jagdhof



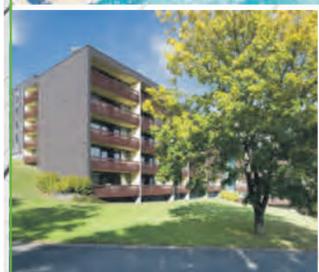
Johannesbad Therme



Hotel Füssinger Hof



Hotel Königshof



Beispiel 2-Raum Apartment

Halbpension

4-tägige Reise

ab € **219.-** p. P.

Ihre Highlights:

- + **Täglich Eintritt in Erlebnisbad und 1x Sauna-Welt**
- + **Bis zu 3 Kinder bis 12 Jahre frei**



RhönPlay Abenteuerland

Buchen Sie jetzt Ihren Wunschreisetermin:

0228 – 688 33 925

Ortstarif | Servicezeiten Mo.-Fr. 8 – 17 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr | Werbecode 33009

Fit & Vital – so geht Wohlfühlreisen:

- ✓ Mehr als 600 Angebote in Deutschland und Europa
- ✓ Zahlreiche Extra-Leistungen inklusive
- ✓ Über 15 Jahre Erfahrung in der Reisebranche
- ✓ Auch in jedem Reisebüro buchbar

Weitere Pakete und Termine finden Sie auf: www.fitundvitalreisen.de/33009



Reisen zum Wohlfühlen.

Green Investments

Mit Geld die Welt verändern

Grüne Investitionen werden für Privatanleger immer attraktiver. Doch Vorsicht ist geboten!

Von Ulla Niemann
& Felix Lieb

Nachhaltigkeit ist längst im Finanzsektor angekommen und nicht mehr nur eine Fußnote im Tagesgeschäft. Schlagworte wie Green Investments und Green Finance machen die Runde.

Das Finanzwesen als Ökospielwiese, der Bankberater als Nachhaltigkeitsexperte, der Aktienmarkt als ethisch korrekter Trendsetter in Sachen Umweltschutz? Alles nur eine schöne Illusion? Keine Frage, Teile des Finanzsektors kämpfen mit einem schlechten Image. Da überrascht es zumindest vordergründig, dass ausgerechnet Finanzunternehmen als treibende Kraft nachhaltiger Transformationsprozesse gelten sollen. Andererseits: Die Nachfrage bestimmt das Angebot. Und so schauen beispielsweise vermehrt private Kapitalgeber nicht mehr nur darauf, wie sie ihr Geld gewinnbringend anlegen, sondern auch ob die, in die sie investieren, ökologischen oder zumindest nachhaltigen Werten und Prinzipien gerecht werden. Das soziale Gewissen und die Sorge um die Umwelt beeinflussen vermehrt die Wahl der Kapitalanlage. Diverse Umweltkatastrophen und vermutlich auch die Corona-Pandemie dürften entsprechende Entwicklungen weiter vorantreiben.

Laut der Climate Bond Initiative hat sich das jährliche Volumen von Green Bonds, also grünen Anleihen, zwischen 2018 und 2020 weltweit von 171 Milliarden Dollar auf rund 350 Milliarden Dollar gesteigert. Dabei begründen sich derartige Finanzströme auch auf Privatanlegerseite nicht mehr nur auf einem gut gemeinten, von Jute-Beutel- und Ökolatschen-Mief getragenen finanziellen Aktionismus. Sie sind ein nicht zu unterschätzender Wirtschaftsfaktor. Das geht sogar so weit, dass sich einzelne Firmen komplett auf nachhaltige Geldanlagen spezialisiert haben. Aber auch bekannte Geldinstitute wie Sparkasse, Volks- und Raiffeisen- oder auch die Deutsche Bank vermitteln innerhalb ihres Portfolios vermehrt Anleihen oder Aktien, die den Environment-, Social- und Governance-, kurz ESG-Kriterien entsprechen, also unter der Maxime von Umwelt, Sozialem und nachhaltiger Unternehmensführung laufen. Und so werden die klassischen Anlagefaktoren Rendite, Risiko und Liquidität nun um das Kriterium Nachhaltigkeit erweitert.

Existenzsicherung in mehrfacher Hinsicht

Für Privatanleger besitzt das Prinzip Existenzsicherung über solche grünen Finanzierungsvarianten eine ambivalente Lesart. Zum einen geht es wohlweislich um den eigenen Lebensunterhalt, insbesondere dann, wenn die Investition dem Ziel einer sich rapide verbessernden Altersvorsorge und der Anhäufung eines finanziellen Polsters dient. Zum anderen zeigt sich hier plakativ gesprochen das Bemühen um den Schutz des Lebensraums für die eigene und die nachfolgenden Generationen. Es sind Investitionen in die Zukunft. Ob Outdoorbekleidung aus Kaffeesatz, Taschen und andere Utensilien aus dem Müll der Ozeane, veganer Räucherlachs oder umweltfreundliche Energieträger, ob Nischenprodukte oder Großprojekte: Die Problemlöser aktueller und anstehender Herausforderungen des Planeten gewinnen an ökonomischer Relevanz. Das Finanzwesen wird im besten Fall zum Motor nachhaltigen Fort-



© Mohamed Hassan/Pixabay

schritts, weil eben auf diesem Weg solchen – börsennotierten – Firmen größere Geldmittel zu Verfügung stehen.

Demgegenüber verlieren Investitionen in Segmente mit vorgezeichneter Endlichkeit, zu denen unter anderem fossile Brennstoffe gehören, langfristig an Bedeutung. Die Nachfrage sinkt und damit auch der Wertverlust solcher „stranded assets“, also gestrandeter Vermögenswerte. In diese Geldmittel reinzustecken, macht laut Werner Hedrich von der Vermögensverwaltung Globalance Invest, langfristig keinen Sinn mehr. Die von der Schweiz aus operierende Anlageverwaltung hat sich komplett nachhaltigen Investitionen mit einem „positiven Footprint“ also einem positiven Fußabdruck verschrieben. Hedrich spricht in diesem Zusammenhang von modernem verantwortungsbewusstem Investment. Dahinter steckt der Glaube, mit nachhaltigen Geldanlagen auf Dauer mehr und höhere Gewinne zu erzielen.

Schwierigkeiten in der Begriffsdefinition

Soweit so schön – und doch so schwierig. Das Feld nachhaltiger Investitionen ist weit und mit diversen Fallen verunstaltet. Das beginnt schon mit den häufig fahrlässig synonym gebrauchten Begriffen Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Letzterer ist zwar ein Bestandteil der Nachhaltigkeit, aber eben nicht der ausschließliche. Vielmehr zielt der Nachhaltigkeitsbegriff darauf, dass sich kommende Generationen über Schutz und Bewahrung verschiedener Ressourcen auch dauerhaft frei entfalten können. Hedrich spricht viel mehr von Mega-Trends, zu denen neben Klima- und Umweltfragen auch demografischer Wandel, Digitalisierung, Ressourcenknappheit und neue

Mobilität gehören. Legt man, so Hedrich, der Kapitalanlage ausschließlich umweltspezifische Aspekte zugrunde, wäre man in der Wahl der Investitionsmöglichkeiten sehr eingeschränkt, sei dann im Grunde nur noch auf Photovoltaik und Windräder reduziert.

Mit Nachhaltigkeit das eigene Image aufpolieren

Ein weiteres Problem: Die Einstufung eines Projektes oder Unternehmens als nachhaltig ist nicht immer einfach, zuweilen sogar höchst umstritten. So werden im Angebotsportfolio verschiedener Anlageverwalter und Finanzinstitute mitunter Großkonzerne wie Amazon oder Unilever als fortschrittlich nachhaltig geführt, obwohl sie etwa in Bezug auf Arbeitsbedingungen oder auch ihrer Marktmacht fragwürdig sind. Dass solche Unternehmen dennoch den Stempel „Nachhaltigkeit“ erhalten, liegt an verschiedenen im Hintergrund ablaufenden Prozessen und Konzepten wie beispielsweise der Nutzung von E-Mobilität für die Warenanlieferung, dem Zugriff auf ressourcen- und energieschonende Serverfarmen oder Produkten, welche ohne die Nutzung größerer landwirtschaftlicher Flächen oder auch die Rodung von Waldgebieten auskommen. Die Gefahr des sogenannten Greenwashing, also des Aufpolierens des Ansehens durch ökologisch wertvolle Maßnahmen ist bei verschiedenen Unternehmen also durchaus als Primärzweck zu identifizieren. Nachhaltigkeit verkommt dann nur zum PR-Instrument. Wer glaubhaft nachhaltig investieren

möchte, kommt also um eine adäquate professionelle und vor allem transparente Finanzberatung nicht herum. Und er kommt nicht drumherum, sich über das Unternehmen oder das Finanzinstitut zu informieren, das die jeweiligen nachhaltigen Anlagemöglichkeiten anbietet, um seine Glaubwürdigkeit in Bezug auf den Nachhaltigkeitsanspruch einer umfassenden Prüfung zu unterziehen. Darüber hinaus gibt es als Privatanleger diverse zusätzliche Möglichkeiten, die Sorge um die Zukunft über den Umgang mit dem Geld zum Ausdruck zu bringen.



© jamerpercy - adobe stock



Tipps für Investitionen für ein gutes Gewissen

Das fängt schon bei der Wahl der Bank an, bei welcher der Einzelne sein Geld deponiert. Wer auf Nummer sicher gehen möchte bezüglich seines Ersparnisses, der sollte den Wechsel zu rein nachhaltigen Banken und Anlageverwaltern zumindest überdenken. Obgleich zuvor ein begrenztes Vorkommen rein umweltspezifischer Aktien formuliert wurde, sind Erneuerbare-Energien-Anleihen eine durchaus passable Wahl. Solche Anleihen sind häufig nicht auf komplette Unternehmen, sondern nur auf einzelne Kraftwerke bezogen. Auch Energiewende-Investments, die beispielsweise Wind- und Solarparks fördern, dürften für ökologisch investitionswillige Anleger von großem Interesse sein, auch wenn häufig eine erhebliche Mindestbeteiligung im Raum steht, die für weniger finanzstarke Privatanleger kaum zu stemmen sein dürfte.

Ebenfalls interessant sind Aktienfonds, die in ihrem Paket umweltspezifische Entwicklungen und Unternehmen vereinen. Beispielhaft sei an dieser Stelle der Pictet-Water-Aktienfond genannt, dessen Unternehmen ihren Umsatz zu mindestens 20 Prozent aus Wasserversorgung, Wassertechnologie und Umweltdienstleistungen generieren.

Hilfe für Menschen in Entwicklungsländern

Zunehmend beliebt und von großem sozialen Interesse sind Mikrofinanzfonds. Über diese werden überwiegend Kleinkredite finanziert, mit denen wiederum Projekte und Menschen in Schwellen- und Entwicklungsländern unterstützt werden. Die sind dabei überraschend stabil, allerdings auch mit längeren Laufzeiten verbunden. Wer dagegen eher nach regionalen Anlagemöglichkeiten sucht, ist mit einer Mitgliedschaft in einer Bürgerenergiegenossenschaft gut bedient. Ein solcher Zusammenschluss verfolgt meist das Ziel einer konzernunabhängigen, dezentralen und vor allem ökologischen Energiegewinnung. In guten Geschäftsjahren profitieren die Mitglieder von der Ausschüttung einer Dividende.

Wofür man sich auch entscheidet: Wichtig ist vor allem Abschätzung des Risikos der Investition. Blauäugig in nachhaltige Unternehmen hohe Vermögenswerte reinzustecken, ist alles andere als sinnvoll. Viel mehr gilt, überlegt mit dem notwendigen Wissen und entsprechenden detaillierten Informationen an die Sache ranzugehen. Eine sinnvolle, aussagekräftige und vor allem transparente Beratung ist auch hier das A und O. Ist diese gegeben, kann es durchaus gelingen, gleichzeitig die eigene Existenz zu sichern und nachhaltiges Wirtschaften voranzutreiben.

Quellen:

www.ecoreporter.de/artikel/grun-anlegen-die-10-besten-tipps-nachhaltige-geldanlagen-erklarung/
<https://www.globalance-invest.de/brand-eins-podcast>
(Was sind nachhaltige Geldanlagen?)

In drei Schritten zum Besser-Esser

(kow) Gesünder und besser essen, trotz stressigem Arbeitsalltag. Dabei Geld sparen, Ressourcen schonen und Klima schützen. Das wär's! Aber ist das nicht die Suche nach der Nonstop-Bio-Eier-legenden-veggie-Wollmilch-sau? Keineswegs. Wie das gelingt? Dazu schauen Besser-Esser weit über den eigenen Bauch hinaus. Trotzdem haben sie Spaß am Essen. Ihnen ist Wertschätzung von Lebensmitteln wichtig – und dass es schmeckt. Der Weg dazu in drei Schritten:

Schritt 1 Bauchgefühl stärken

Beim Einkaufen braucht sich heute niemand mehr allein auf Bauchgefühl zu verlassen. Gute Regeln für gesundes Essen gibt es viele. Zehn nennt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, darunter mehr Abwechslung, mehr Gemüse, weniger Fleisch. Noch einfacher zu merken ist der Tipp von Bestseller-Autor Bas Kast („Der Ernährungscompass“): „Kaufen Sie nichts, was nicht schon Ihre Ur-Großmutter auch als Essen erkannt hätte.“ Damit fällt schon mal das ganze Junkfood weg. Übrig bleiben unverarbeitete Nahrungsmittel und alles, was ohne Zutatenliste auskommt, etwa Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Nüsse, Samen ... Und doch: Was in unserem Einkaufswagen landet, sieht häufig anders aus. Das Bauchgefühl kann also ganz schön täuschen. Erst recht in Corona-Zeiten. Laut einer Befragung der TU München und Forsa vom Juni, haben in Deutschland seit Pandemie-Beginn 40 Prozent an Gewicht zugelegt – im Durchschnitt 5,6 Kilogramm.

Schritt 2 Weiter Blick über den Bauch hinaus

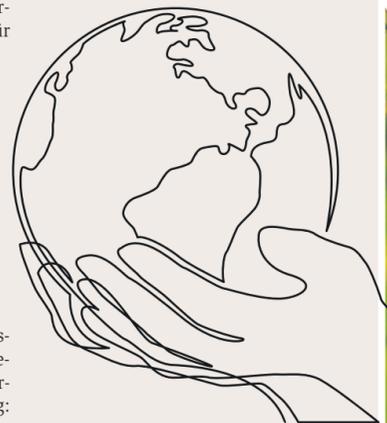
Wer besser essen will, schaut jedoch nicht nur auf den eigenen Bauch, sondern nimmt auch die in den Blick, die dafür ackern, die Landwirte und Bauern. Und natürlich die, die ihren Kopf hinhalten müssen wie Huhn, Schaf, Schwein und Rind. Schon klar: Aus Umwelt-Sicht sollten artgerechte, regionale und biologisch erzeugte Lebensmittel in unseren Einkaufswagen. Doch die haben ihren Preis. Und eine McKinsey-Studie vom Januar legt nahe, dass es gerade diese Produkte derzeit wieder nicht so einfach haben. Zwar will mehr als die Hälfte der Befragten in Deutschland 2021 auf Nachhaltigkeit achten. Aber ein Drittel will beim Lebensmitteleinkauf auf den Preis schauen und eisern sparen. Der große Haken: Wie nachhaltig wir mit unserem Essen umgehen, wirkt sich auf unser Klima aus. Und damit auf uns alle. „Alle Lebensmittel, die wir einkaufen und genießen mussten gepflanzt, versorgt, geerntet, gewaschen, verpackt sowie transportiert werden“, erklärt die Verbraucherzentrale Hessen. „Und alle diese Schritte verursachen Treibhausgase und belasten das Klima.“ Laut Bundesumweltministerium sorgt die Ernährung der Deutschen pro Person für rund 1,75 Tonnen an klimarelevanten Emissionen im Jahr – fast so viel wie durch Mobilität. Im Umkehrschluss heißt das: Wir können durch Essen unser Klima schützen! Zum einen durch das, was wir essen – mehr Bio, weniger Tier. Zum anderen

durch sorgsameren Umgang mit Lebensmitteln. Denn vieles, was noch genießbar ist, landet im Müll. Vor allem Obst, Gemüse und Brot. Rund zwölf Millionen Tonnen werden laut UNO allein in Deutschland jährlich verschwendet. 75 Kilogramm im Jahr pro Kopf. 313 Kilogramm pro Sekunde. Ein Drittel der weltweiten landwirtschaftlichen Nutzflächen werden dazu verwendet, Nahrungsmittel zu produzieren, die weggeworfen werden. Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) prämiert deshalb im Wettbewerb „Zu gut für die Tonne“ jedes Jahr die besten Ideen, die der Verschwendung einen Riegel vorschleichen.

Schritt 3 Schmecken muss es!

Im jährlichen BMEL-Ernährungsreport ist den Befragten seit Beginn der Studie ein Aspekt unverändert ganz besonders wichtig: Gut schmecken muss es! Das sagen 99 Prozent. Der Ernährungssoziologe Daniel Kofahl kommentiert dazu im Juni auf Twitter: „Essen bleibt eine eigenständige kulturelle Praxis, in der es immer noch zuvorderst um den Wohlgeschmack geht“ und wirbt für eine „Rekulinarisierung“. Das heißt aber auch: Wer Besser-Esser werden will, braucht Spaß und Lust am Essen! Ein Trend, um stressfrei, nachhaltig, gesund und mit geschärften Sinnen satt zu werden heißt „Meal Prep“. Die Anhängerschar wächst. Was so hip klingt, ist freilich eine Idee, die Oma schon kannte: das gute alte Vorkochen.

Weiter Blick über den eigenen Bauch hinaus – Wie Essen unser Klima schützt



Meal Prep bedarf exakter Vorbereitung – dann aber spart es Zeit und Geld. Das tägliche Kochen und Einkaufen fallen weg. Wer gut vorplant, kauft keine unnötigen Lebensmittel. Und wer selber kocht, hat die Kontrolle darüber, was er zu sich nimmt. Setzt man das alles klug um, wartet immer etwas Leckeres, Saisonales, Abwechslungsreiches aus heimischem Anbau und mit kurzen Transportwegen in der Lunchbox oder im Kühlschrank. Und mit genussvollen Alternativen steigen auch Spaß und Freude am Essen.

Fotos: Alex Stierme-AdobeStock, OneLineStock.com-AdobeStock, Simple Line-AdobeStock

ANZEIGE

Medizin

ANZEIGE

BEI SEXUELLER SCHWÄCHE



LUST statt FRUST!

- ✓ Zur natürlichen Steigerung der Lust
- ✓ Wirkt unabhängig vom Einnahmezeitpunkt
- ✓ Wirksam und gut verträglich

REZEPTFREI!

Für Ihre Apotheke:
Deseo
(PZN 04884881)



www.deseo.net

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

So behandeln Sie Arthrose wirksam

Schmerzen in den Knien, Fingern oder der Hüfte – früher oder später leiden wir fast alle unter Arthrose, die oft mit Entzündungen einhergeht. Der im Arzneimittel Rubaxx Arthro enthaltene Wirkstoff Viscum album setzt genau dort an: Er reduziert ein bestimmtes Entzündungsenzym um 83%!¹

Gelenkschmerzen schränken den Alltag von Millionen Menschen stark ein. Bei der Mehrzahl der Betroffenen steckt Arthrose dahinter, die häufigste Verschleißerkrankung der Gelenke. Unsere Experten haben die wichtigsten Informationen zum Thema für Sie recherchiert und verraten, welches spezielle Arzneimittel bei Arthrose wirklich helfen kann: Rubaxx Arthro (Apotheke, rezeptfrei)!

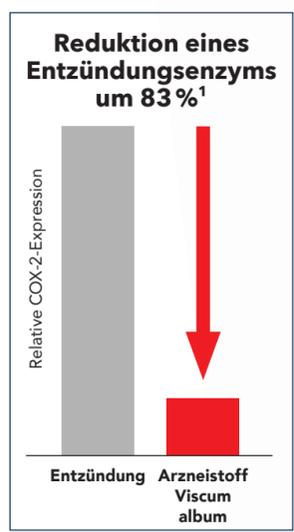
Wie Arthrose entsteht

Arthrose ist eine Verschleißkrankheit der Gelenke, die häufig mit Entzündungen einhergeht. Sie entsteht meist mit zunehmendem Alter, wenn sich die Knorpel zwischen den Gelenken durch die lebenslange Belastung abnutzen. Auch Fehlstellungen und Verletzungen begünstigen Arthrose. Am häufigsten sind die lasttragenden Gelenke wie Hüft- und Kniegelenke betroffen, aber auch

Schultern oder Finger können Arthrose aufweisen.

Entzündungsenzym signifikant reduziert!

Bei Arthrose kann das Arzneimittel Rubaxx Arthro (Apotheke, rezeptfrei) wirksam helfen. Das Besondere ist der darin enthaltene Wirkstoff Viscum album. Dieser wirkt nicht nur schmerzlindernd. Er hat außerdem in Laborstudien eine signifikante Reduktion eines Entzündungsenzyms um 83% gezeigt.¹ Mehr noch: Viscum album kann zudem bestimmte Körperzellen,



sogenannte Granulozyten, stoppen. Diese Zellen können knorpelschädigende und entzündungsfördernde Stoffe produzieren, die den Knorpel weiter angreifen.

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

Woran erkenne ich Arthrose?

- Belastungsschmerzen** können erste Anzeichen von Arthrose sein. Sie treten bei starker Beanspruchung des Gelenks auf.
- Anlaufschmerzen** treten nach einer Ruhephase auf, z. B. beim Loslaufen nach längerem Sitzen.
- Schmerzen im Ruhezustand**, wie z. B. beim Liegen, treten meist bei bereits fortgeschrittener Arthrose auf.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 16792919)

NEU:
30 ml
Einstiegsgröße



www.rubaxx.de

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312. RUBAXX ARTHRO, Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathisches Arzneimittel bei Verschleißerkrankheiten der Gelenke. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Grafelfing

VORKOCHEN, EINPACKEN, ESSEN!

Gesundes Essen immer und überall?
Ein Kinderspiel mit etwas Planung

Text: BVEO – Fotos: BVEO/Ariane Bille



Alles begann mit „Salad Jars“ und bunten, japanischen Bento Boxen. Erfolgreich haben die modernen Tupper-Dosen eine alte Tradition neu belebt und den Grundstein für einen angesagten Trend gelegt: „Food Prep“ oder „Meal Prep“ – das klingt hip und urban und vor allem viel cooler als „Mahlzeiten im Voraus für die nächsten Tage zubereiten“. Doch genau das ist es, was eigentlich dahinter steckt.

Und was damals wie heute hervorragend zu unseren saisonalen Ernährungsangeboten passt.

Das Prinzip ist alles andere als neu. Genau genommen versetzt es uns in unsere Kindheit und die Keller unserer Großeltern, voller Birnen, Kirschen, Stachelbeeren, Gurken und Bohnen in staubigen Einmachgläsern. Und genau das unterscheidet das gute alte Einmachen dann auch wieder vom Food Prepping. Denn beim Food oder Meal Prep werden nicht große Mengen Lebensmittel konserviert, sondern die nächsten Tage bevorratet.

Das klingt simpel, bedarf aber exakter Vorbereitung. Nach dem gut geplanten Einkauf werden zunächst verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können.

GESUND ESSEN,
GELD UND RESSOURCEN SPAREN

Gesünder und besser essen, trotz stressigem Arbeitsalltag; dazu Geld sparen und Ressourcen schonen.

Das ist der Grundgedanke beim Food oder Meal Prepping. Setzt man diesen klug um, wartet immer etwas Leckeres, Saisonales und Abwechslungsreiches aus heimischem Anbau und mit kurzen Transportwegen in der Lunchbox oder im Kühlschrank.

Und nachhaltig agiert man obendrauf. Denn bei exakter Menüplanung vermeidet man quasi ganz nebenbei auch noch unnötige Abfälle und das Ablaufen von Lebensmittelhaltbarkeitsgrenzen.

RHABARBER FÜR FRÜHSTÜCKSMUFFEL

Zutaten für 6 Personen

Für den Rhabarberkompott als Topping auf Chia-Pudding oder Overnight-Oats

- 300 g Rhabarber
- 100 ml Apfelsaft
- 40 g Rohrzucker
- 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker

Für den Chiapudding

- 120 g Chia-Samen
- 1L Milch oder Pflanzenmilch

Zubereitung Rhabarberkompott:

Rhabarber putzen, eventuell grüne Blätter entfernen, waschen und dann in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben, aufkochen lassen und etwa 4 Minuten bei leichter Hitze simmern lassen. In eine Schüssel füllen, ab-



kühlen lassen und als Topping auf Chiapudding oder Overnight-Oats genießen.

Zubereitung Chiapudding:

Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit der Milch vermischen. In verschließbare Gläser füllen und über Nacht quellen lassen. Mit Rhabarberkompott als Topping genießen.

ROTKOHL-SALAT – LECKERER SNACK ODER BEILAGE

Zutaten für 4 Personen

- 900 g Rotkohl
- 1 l kochendes Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Apfel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Rübenkraut
- 3 EL Haselnussöl
- 5 EL Rotweinessig
- 2 TL getrockneter Thymian
- 5 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- ½ TL Meersalz
- 30 g Haselnüsse

Zubereitung

Rotkohl putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und fein hobeln. Mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und in 1 cm



breite Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel, Apfel und Sellerie zum Rotkohl in die Schüssel geben.

Kreuzkümmel kurz in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze rösten, bis es duftet. Zusammen mit Rübenkraut, Öl, Essig, Thymian, Pfeffer und Salz zu einer Vinaigrette verrühren.

Vinaigrette über den Salat geben, vermischen und etwa 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Über den Rotkohlsalat streuen und genießen.

HALTUNG ZEIGEN

Die kostenlosen Anzeigenblätter leisten durch ihre Lesernähe und lokale Berichterstattung einen wichtigen Beitrag zur Presse- und Meinungsvielfalt der engagierten Bürgergesellschaft und dem Zusammenhalt vor Ort. Über 53 Millionen Menschen – das sind 75 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung – lesen Anzeigenblätter.

Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter **BVDA**

Der World Wide Fund For Nature (WWF) ist eine der größten und erfahrensten Naturschutzorganisationen der Welt und in mehr als 100 Ländern aktiv. In Deutschland unterstützen ihn rund 520.000 Förderer.

Der WWF und die Anzeigenblätter arbeiten zusammen, weil Umwelt- und Naturschutz alle Menschen angeht. Aktuell kämpft der WWF gegen die Plastikflut in den Meeren:



Wir haben die Schnauze voll.



Hilf mit deiner Spende:
wwf.de/plastikflut

WWF-Spendenkonto: IBAN DE06 5502 0500 0222 2222 22

– ANZEIGE –

Das neue
Programm ist da.
Jetzt anmelden!



Direktor
Christian Rausch

Das neue vhs-
Programm ist da.
jetzt anmelden!

Karmeliterplatz 1 · 55116 Mainz
Telefon 06131 2625-0 · vhs@vhs-mainz.de
www.vhs-mainz.de



Mainz

Volkshochschule

Eine ganz persönliche Frage: Wegwerf- oder Stoffwindeln?

Daniel Fröb berichtet von den Erfahrungen mit der herausfordernden Alternative / Aufwand ist deutlich größer aber es gibt auch einige Vorteile

MAINZ. Die Geburt des ersten Kindes verändert das Leben der Eltern nachhaltig. Viele neue Aufgaben und Herausforderungen warten auf die frischgebackenen Eltern. Als eine der anspruchsvollsten und herausforderndsten Aufgaben des Elternseins gilt das Wickeln. Seit 20 Monaten darf ich mich nun täglich dieser Herausforderung stellen.

Für mich stand die Verwendung von herkömmlichen Windeln außer Frage. Doch meine Frau hatte eine andere Vorstellung. Sie sprach sich für Stoffwindeln aus. Sie argumentierte, dass Stoffwindeln kostengünstiger und umweltschonender seien als Wegwerfwindeln. Ihrer Argumentation konnte ich mich – wie so oft – auch in diesem Fall nicht entziehen. Aber stimmen ihre Argumente überhaupt?

Die Kosten

Tatsächlich ist die Eranschaffung von Stoffwindeln sogar ziemlich kostenintensiv. Zwischen 400 und 500 Euro haben uns die Überhosen sowie die dazugehörigen Einlagen gekostet. Das ist erst mal ein Batzen Geld. Zu dieser Startinvestition kommen jedes Quartal Ausgaben in Höhe von circa zehn Euro für Windelvlies hinzu. Weiterhin kommen die Kosten für die Waschmaschinenwäsche noch obendrauf. Diese veranschlage ich inklusive Waschmittel pauschal mit einem Euro pro Wasch-



Waschen und aufhängen von Stoffwindeln kostet viel Zeit, kann sich aber lohnen.

Foto: igishevamaria - AdobeStock

gang. Etwa alle drei bis vier Tage muss eine Fuhre Windeleinlagen gewaschen werden. Nach 600 Tagen komme ich so auf Kosten zwischen 640 und 740 Euro. Natürlich bildet diese Summe nicht die vielen Arbeitsstunden ab, die wir für das Aufhängen, das Zusammenlegen und das Falten der Windeleinlagen bis-

her aufgewendet haben. Zum Preisvergleich: Bei durchschnittlich sieben Windeln am Tag und etwa 22 Cent pro Wegwerfwindel, summieren sich die Kosten der herkömmlichen Variante im gleichen Zeitraum auf etwa 930 Euro. Je länger die Windeln genutzt werden, desto größer wird die Kostendifferenz zu-

gunsten der Stoffwindeln. Sollten die Stoffwindeln später auch noch von den Geschwistern genutzt werden, wird der Preisunterschied noch signifikanter. 1:0 für die Stoffwindel.

Die Umwelt

Wenn man sich im Internet über

die umweltschonendere Windel informieren möchte, stößt man schnell auf eine Studie, die 2008 in England veröffentlicht wurde. Auf neuere Studien wartet man bisher vergeblich. Kurz gefasst kommt die 13 Jahre alte Studie zum Ergebnis, dass die Ökobilanzen von Stoff- und Wegwerfwindeln fast identisch sind.

Während bei den Wegwerfwindeln vor allem die Produktion inklusive der Verwendung von Erdöl als Grundlage des Superabsorbers und die Entsorgung ins Gewicht fallen, sind es bei Stoffwindeln der hohe Wasserverbrauch, die regelmäßige Verwendung von Waschmitteln und die Stromkosten, die bei den häufigen Waschgängen anfallen. Anders als bei der Wegwerfwindel hat der Verbraucher bei Stoffwindeln allerdings die Chance, die Ökobilanz zu verbessern. In der britischen Studie wurde nämlich vorausgesetzt, dass die Einlagen bei 90 Grad gewaschen und anschließend ausschließlich im Trockner getrocknet werden.

Im Hause Fröb werden die Einlagen jedoch nur bei 60 Grad gewaschen, zudem lassen wir die frischgewaschenen Einlagen an der Luft trocknen. In Verbindung mit einer hohen Ladungseffizienz lässt sich so im Vergleich zu einer Wegwerfwindel eine um etwa 40 Prozent positivere Ökobilanz erreichen. 2:0 für die Stoffwindeln.

Die Argumentation meiner Frau war also sachlich richtig. Aber eben nur unter bestimmten Voraussetzungen, die – zugegebenermaßen – bei uns gegeben sind. Wird ein Kind durchschnittlich fünfmal am Tag gewickelt, verursachen die Wegwerfwindeln nach eineinhalb Jahren etwa gleich viel oder weniger Kosten als die Stoffwindeln. Gerüchteweise soll es ja

Fazit

Aber Kosten hin und Ökobilanz her, die Frage nach Stoff- oder Wegwerfwindeln ist immer eine persönliche. Während für die einen Stoffwindeln gar nichts wären, waren sie für uns definitiv die richtige Wahl. Stoffwindeln bedeuten zwar einen deutlich größeren Aufwand, aber sie bringen auch einige Vorteile. Für jede Altersstufe gibt es bestimmte Wickeltechniken, die optimal auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt sind. Klar muss man diese auch erst mal kennen und sich dann noch aneignen. Hat man das aber geschafft, fühlt sich das Kind rund um wohl. Ein wunder Po ist mit Hilfe der richtigen Wickeltechnik und der guten Luftdurchlässigkeit der Stoffeinlagen bei uns ein seltenes Problem. Und darauf kommt es letztlich ja an.

Energie aus den Biotonnen

Was passiert mit den Küchen- und Gartenabfälle, die man wegwirft?

REGION (frü). Die Essenreste von letzter Woche stehen immer noch im Kühlschrank und setzen langsam Schimmel an? Dann ab damit in den Biomüll, am besten dick eingewickelt in Zeitungspapier. Auch andere Küchen- und Gartenabfälle gehören nicht in den Restmüll, sondern in die Biotonne.

Und was passiert mit dem Biomüll, nachdem er abgefahren wird? Er landet in einem Kompostwerk oder einer Biomasseanlage. Seit 2015 gibt es in Deutschland die Pflicht, Biomüll getrennt zu sammeln.

Dünger oder Biogas

Entweder wird er zu Kompost verarbeitet, als Ersatz für Mine-



Wir gehen Fragen auf den Grund

raldünger und Torf, um Ressourcen zu schonen. Oder der Bioabfall dient als „Nahrung“ für Biogasanlagen.

In Vergärungsanlagen wird der Abfall erst vergoren. Dabei entsteht umweltfreundliches Biomethan, das ins Erdgasnetz ein-

gespeist oder verwendet wird, um Blockkraftwerke zu betreiben. Um eine hochwertige stoffliche oder energetische Verwertung zu erreichen, müssen Bioabfälle getrennt gesammelt werden und dürfen weder Kunststoff noch Metall enthalten. Aus dem verbleibenden Gärest wird in einer Aufbereitungsanlage ebenfalls hochwertiger Kompost gemacht, der in unterschiedlichen Veredelungen an Landwirte, Obst-/Weinbauern und Gartenbesitzer verkauft wird.

Müll trennen lohnt sich also doppelt. Zum einen haben wir weniger Restmüll in der Tonne und zum anderen helfen wir dabei, aus Abfall Energie oder neue Erde zu machen.



Einblick in eine vorbildlich gefüllte Biotonne

Archivfoto: hbz/Stefan Sämmmer

OpenAir in Weingarten und historischem Hof

GUT LEBEN im Sommer.

Programm 27. Juni bis 19. September – www.am-morstein.de

<p>A tavola! Italienischer Abend So, 27.06.</p> <p>Pflanzenbasierter Brunch mit Björn Moschinski So, 04.07., 01.08., 05.09.</p> <p>Marcel Adam – Chansons, Lieder, Comedie Do, 15.07.</p> <p>Morstein Jam mit mo'jam So, 18.07., 05.09.</p> <p>Motzki, Maier & Schärf – Berauschet Euch! Mi, 21.07.</p> <p>Menna Mulugeta Trio – Soulful Travels Do, 22.07.</p> <p>Eva Eiselt – Kabarett So, 25.07.</p> <p>André Eisermann – Poetry Lesung & Dinner Do, 29.07.</p>	<p>Cocktail-Abend mit Dinner & Piano Sa, 31.07.</p> <p>Berlin's 4 – A Cappella Konzert So, 01.08.</p> <p>Reusch's Jahresrückblick – (SWR3 Comedy) Do, 05.08.</p> <p>K.H. Deichelmann liest Morgenstern So, 08.08. (Matinée & Soirée)</p> <p>The Twiolins 8 Seasons – Vivaldi & Piazzolla Do, 12.08.</p> <p>Sommerfest – 3-Gang Dinner & Musik So, 15.08.</p> <p>Große Gitarrennacht mit Lulo Reinhard, Yuliya Lonskaya & Daniel Stelter Do, 19.08.</p> <p>Wolfgang Niedecken singt Bob Dylan Fr, 20.08.</p>	<p>Opera et Cetera - Dolce Vita & Dinner So, 22.08.</p> <p>Lange Tafeln der Aromen – Kulinarik at its best So, 29.08.</p> <p>Sven Hieronymus – Comedy Fr, 03.09.</p> <p>Konstantin Wecker – Soloprogramm Do, 09.09.</p> <p>True Collins – Genesis & Phil Collins Show Fr, 10.09.</p> <p>The Nannys – Swing, Jive & Rock'n Roll So, 12.09.</p> <p>Tobias Mann – Kabarett neues Programm Fr, 17.09.</p> <p>Gospel Inspiration – Gospel Night So, 19.09.</p>
--	---	---

GUT LEBEN am Morstein | gutleben@am-morstein.de | +49 (0) 6244 – 919 8 660
Mainzer Straße 8–10 | D-67593 Westhofen | Gutscheine und Tickets unter www.am-morstein.de

Der Weg eines Kleidungsstückes

Ein einfaches unifarbenes T-Shirt bekommt man im Handel schon für zwei Euro. Für ein bedrucktes T-Shirt mit dem Lieblingsmotiv werden im Zweifel nur ein paar Euro mehr fällig. Bei solchen Preisen kann man auch mal das ein oder andere T-Shirt mehr im Laden kaufen. Eine Studie von Greenpeace aus dem Jahr 2015 hat ergeben, dass weniger als die Hälfte aller T-Shirts in deutschen Haushalten länger als drei Jahre getragen werden. Acht Prozent der T-Shirts werden sogar vor Jahresfrist wieder aussortiert. Fast-Fashion heißt dieser Trend. Dabei wird leicht vergessen, welch weiten Weg ein solches Kleidungsstück bis in den heimischen Kleiderschrank bereits hinter sich gebracht hat. Von der Idee, über die Baumwollgewinnung, bis hin zur Konfektion sind unzählige Menschen an der Produktion beteiligt. Mehrere Länder und Kontinente und einige Fabriken hat das T-Shirt somit schon gesehen, bis es im deutschen Handel für Umsatz sorgt. Am Ende hat das T-Shirt so schnell mal mehrere tausend Kilometer Transportweg zurückgelegt.

Die Idee

Deutschland

Namhafte deutsche Bekleidungsfirmen werben gerne mit Bezeichnungen wie „Engineered in Germany“ oder „Designed in Germany“. Schließlich weiß der Kunde Produkte aus Deutschland zu schätzen. Tatsächlich bedeutet eine solche Bezeichnung aber nicht, dass das entsprechende Produkt auch wirklich in Deutschland gefertigt wurde. Vielmehr besagt ein solches Label nur, dass das Design, das Muster und der Produktionsauftrag aus Deutschland stammen. Produziert wird meist in asiatischen Ländern. Nur noch wenige Firmen verdienen sich die Bezeichnung „Made in Germany“. Trigema aus dem schwäbischen Burladingen gehört dazu. Das Textilunternehmen bezieht seine Baumwolle aus der Türkei und lässt den Rohstoff in Spinnereien in Deutschland, Österreich und Griechenland zu Garn verarbeiten. Alle weiteren Schritte führt das Unternehmen in Eigenregie in Deutschland aus.



VON DANIEL FRÖB



Laden

Deutschland

Trotz Corona und Ladenschließungen setzten die stationären Bekleidungsgeschäfte in Deutschland im Jahr 2020 etwa 24 Milliarden Euro um. Inklusiv des Onlinehandels waren es sogar 61 Milliarden Euro. Das bedeutet einen leichten Rückgang gegenüber 2018, als der Textil- und Bekleidungsumsatz noch bei 65,5 Milliarden Euro gelegen hatte. Auf Rekordniveau dagegen lag 2020 der Verkauf von Kleidungsstücken, die aus fairer Baumwolle hergestellt wurden. 2013 waren es noch 3,5 Millionen verkaufte Kleidungsstücke aus Fairtrade Cotton in Deutschland. Im vergangenen Jahr waren es bereits 15,6 Millionen. Diese Zahlen beweisen, dass das Bewusstsein der Konsumenten für faire Kleidung zugenommen hat. Auch den Kleidungsproduzenten ist dieser positive Trend nicht entgangen. Daher wächst das Angebot an Fairtrade-Kleidung in Deutschland. Dennoch machen die fairen Produkte nur einen Bruchteil des Gesamtumsatzes aus. Es liegt letztendlich am Endkunden, ob sich daran in Zukunft etwas ändern wird.

Rohstoffgewinnung

Indien, China, USA, Brasilien, Pakistan

Nach wie vor ist Baumwolle der relevanteste Rohstoff in der Textilproduktion. Jährlich werden 20 Millionen Tonnen des „weißen Golds“ geerntet. Indien und China sind weltweit die größten Baumwollproduzenten. Gefolgt von den USA, Brasilien und Pakistan. Auf diese fünf Anbauländer entfallen 75 Prozent der weltweiten Baumwollproduktion.

Im sogenannten Baumwollgürtel zwischen 43 Grad nördlicher und 36 Grad südlicher Breite herrschen für die Kulturpflanze die besten Bedingungen. Ein Großteil der Baumwolle stammt aus den tropischen und subtropischen Gebieten Asiens. In Handarbeit werden dort die Baumwollfasern von den Feldarbeiterinnen gepflückt. Eine mühselige und meist schlecht bezahlte Arbeit. Aber auch in Europa wird in geringem Maße Baumwolle produziert. Nur Griechenland (80 Prozent) und Spanien (20 Prozent) treten als Baumwollproduzenten in der EU in Erscheinung. Dabei steuern beide südeuropäischen Länder gerade mal ein Prozent zur Weltproduktion bei.

Neben den häufig schlechten Arbeitsbedingungen sind auch die Umweltbelastungen beim Baumwollanbau problematisch. So kommen beim Baumwollanbau überproportional viele Insektizide und Pestizide zum Einsatz. Organisationen wie die Fairtrade Foundation setzen sich für bessere Arbeitsbedingungen und umweltschonendem Anbau ein und vergeben entsprechende Siegel. So garantiert etwa das Fairtrade-Cotton-Siegel, dass 100 Prozent der verarbeiteten Rohbaumwolle fair angebaut und gehandelt wird, dass kein gentechnikverändertes Saatgut zum Einsatz gekommen ist und dass die Produzenten über demokratische und transparente Organisationsstrukturen verfügen.



Spinnerei

China, Indien, Pakistan, Bangladesch, Türkei

Vom Feld werden die gepflückten Baumwollfasern in Fabriken gebracht, wo in großen Egreniermaschinen die Körner entfernt werden. Die entkörnten Fasern werden anschließend zu Ballen gepresst und zur Weiterverarbeitung in die Spinnereien gebracht. Dort wird aus den groben weißen Büscheln feines Garn. Allein in China werden schätzungsweise 39,5 Millionen Ballen in diesem Jahr verarbeitet. Damit übertrifft die chinesische Garnproduktion die von Indien (24,3 Millionen) und Pakistan (10,3 Millionen) auf den Plätzen zwei und drei zusammen.



Weberei

China, Indien, Pakistan, Bangladesch, Türkei

In Webereien werden die fertigen Garne zu Stoffbahnen weiterverarbeitet. Auch bei diesem Fertigungsschritt ist China führend.



Färberei

China, Indien

Damit auch etwas Farbe ins Spiel beziehungsweise auf die T-Shirts kommt, werden die Stoffbahnen anschließend eingefärbt. Der Schwerpunkt der Färbereiindustrie befindet sich in China und Indien. Oft enthalten die dort verwendeten Farbstoffe giftige Chemikalien, während die Mitarbeiter nicht über die entsprechenden Schutzausrüstungen verfügen. Nicht selten gelangen zudem auch Giftstoffe aus den Färbereien in die umliegenden Gewässer. Mit der weltweiten Detox-Kampagne setzt sich Greenpeace für eine giftfreie Textilindustrie ein. Bereits 79 globale Modemarken haben sich verpflichtet, bei der Produktion von Textilien Schadstoffe durch ungefährliche Substanzen zu ersetzen.



Zuschnitt

China, Indien, Pakistan, Bangladesch, Türkei

Die eingefärbten Stoffbahnen werden anschließend in einer weiteren Fabrik zugeschnitten. Nach sogenannten Schnittmustern entstehen so die verschiedenen Teile eines Kleidungsstückes. Ein handelsübliches T-Shirt besteht aus vier Teilen: der Vorder- und Rückseite, sowie den beiden Ärmeln. Zusätzlich kann das Schnittmuster auch Applikationen wie Brusttaschen oder Ähnliches vorsehen.



Konfektion

China, Indien, Pakistan, Bangladesch, Türkei

Danach werden die zugeschnittenen Stoffteile zusammengenäht. Dabei sitzen die Näherinnen oft 14 Stunden am Tag an den Nähmaschinen.

Der Mindestlohn in der Textilbranche in Bangladesch beträgt derzeit zum Beispiel weniger als 100 Euro im Monat. Daher sind die Näherinnen zur regulären Arbeitszeit zusätzlich auf Überstunden angewiesen, um ihren Lebensunterhalt bestreiten zu können. Neben dem Billig-Lohn bestehen weitere Probleme bei der Textilproduktion in asiatischen Ländern in den zum Teil mangelhaften Arbeitsbedingungen und in der Kinderarbeit. Diesen Problemen soll das kürzlich vom Bundestag beschlossene und 2023 in Kraft tretende Lieferkettengesetz entgegenwirken.

Die fertig genähten T-Shirts werden unter Umständen noch mit Druckmotiven oder anderen Applikationen veredelt und anschließend in die Verteilzentren verschickt. Von dort gelangen die T-Shirts über weitere Verteilstationen in die deutschen Läden.

Befüllen, wiegen und dann bezahlen

Unverpackt-Läden: Zum Einkaufen bringen die Kunden ihre eigenen Behälter mit

MAINZ/NIEDER-OLM. Mit 226 Kilo Verpackungsmüll pro Jahr und Kopf ist Deutschland einer der Spitzenreiter weltweit. Immerhin hat eine kleine Gruppe von Menschen Deutschland auch zu einem Spitzenreiter gemacht, wenn es darum geht, eine Alternative zur gigantischen Abfallproduktion zu bieten: Rund 200 Unverpackt-Läden gibt es hierzulande bereits – Läden, die Waren ohne jegliche Verpackung anbieten. Weitere 200 dieser Geschäfte werden in der nächsten Zeit öffnen.

Das Prinzip: Zum Einkauf bringen die Kunden ihre eigenen Behälter mit, die zunächst gewogen werden. Nach der Befüllung wird die zuvor ermittelte Tara abgezogen und das Netto-Gewicht berechnet. Das Bewusstsein für eine abfallfreie Welt erlebt derzeit einen Triumph in bedächtigen Schritten. Ein erster ist dabei die Vermeidung von Verpackungsmüll, des individuellsten Abfalls, bei dem die vielen Tröpfchen der häuslichen Abfälleimer in der Summe zu einem täglichen Meer des Unrats werden. „Zero Waste – Null Müll“ ist eine Vision. Sie ist eine Reaktion auf verschmutzte Meere und Abfallexporte in Entwicklungsstaaten. Immer mehr Menschen verfolgen diese Kultur, die Unrat komplett vermeiden will. Wer nach dem Zero-Waste-Prinzip lebt, vermeidet nicht nur Abfall, sondern auch Weichmacher, Gentechnik, chemische Zusatzstoffe, Pflanzenschutzmittel und vieles mehr.

Regionale Vorreiter

Gabriela Ziegler, Rebecca und Florian Koss können sich fast als Pioniere in Rheinhessen bezeichnen. Im März dieses Jahres eröffneten die drei gemeinsam in Nieder-Olm in der Pariser Straße einen Unverpackt-Laden und sind damit einer der Vorreiter in der Region. Dort gibt es seit März auf zwei Etagen eine große Auswahl an Müsli-, Reis- und Zuckersorten, Mehlen, Salzen sowie Ölen, aber auch ein Sortiment an Süßigkeiten wie etwa Schokolade, die tatsächlich nach



Haben „Unverpackt Rheinhessen“ gegründet: Rebecca Koss, Florian Koss und Gabriela Ziegler (v.l.).

Schokolade und nicht nach Zucker schmecke, wie Gabriela Ziegler sagt. Zudem bietet der Laden eine große Tee-Ecke an, wo – abgewogen notfalls bis aufs Gramm genau – nach dem Wunsch und Bedarf des Kunden abgefüllt wird.

„Unser Angebot reicht von A wie Amarant bis Z wie Zahnpasta“, beschreibt Mitgründerin Ziegler ihr Sortiment. Es versteht sich, dass auch Letzteres im Glas oder alternativ als Zahnpuder oder -tabletten verkauft wird. Das Angebot soll attraktiv sein, die Preise deshalb niedrig (100 Gramm Müsli ab 40 Cent, ein Glas Imkerhonig kostet 6,20 Euro), denn man sei ja nicht nur Händler, sondern wolle ja etwas bewegen, sagt Ziegler. Diese niedrigen Preisspannen und Gewinne machen das Projekt nur als zweites Standbein möglich, Ziegler betreibt im Hauptberuf ein Kosmetikstudio, ihre beiden Kompagnons arbeiten bei einer Hilfsorga-

nisation beziehungsweise einer Bank. Die Kunden kommen aus dem gesamten Umkreis und gehören allen Altersgruppen an. Schulkinder fasziniert es, ihre Gummibärchen in der Papiertüte kaufen zu können, betagtere Käufer schwärmen, weil sie vieles in der Pariser Straße an alte Zeiten in Tante Emmas Laden erinnert, sagt sie. Gabriela Ziegler bedrückt indes nur, dass die Corona-Pandemie für die Philosophie der „Unverpackt-Läden“ einen Rückschlag bedeutet. „Durch die Unsicherheit bevorzugen Kunden wieder den eingeschweißten Apfel. Einweghandschuhe werden in Massen abgenommen und die Berge von gebrauchten Schutzmasken verrotten nicht“, sagt sie.

Kooperation ist wichtig

Abdelmajid Hamdaoui und die drei aus Nieder-Olm kennen sich gut. Denn in dieser Einzelhan-

delssparte herrscht Kooperation statt Konkurrenz. Man tauscht sich aus und kauft auch gemeinsam ein. Dabei kommen Gabriela Ziegler und ihrem Team auch die Erfahrung Hamdaouis zugute. Er führt bereits seit 2015 in der Heidelbergerfaßgasse in Mainz einen Unverpackt-Laden, im vergangenen Jahr eröffnete er einen weiteren in der Wiesbadener Albrechtstraße. Hamdaouis Sortiment umfasst über 1200 Artikel, davon 300 Bio-Produkte wie Öl, Essig, Getreide, Eier, Gemüse, Teigwaren, -Nüsse, Gewürze, Müsli und Crunchy. Dazu gehören auch Milchprodukte, Honig, Säfte, Limonaden und vegane Weine. Die Lebensmittel stammten aus der Region. Kurze Wege garantierten Frische und geringere Umweltbelastung.

Bewusstsein schaffen

Auch Hamdaoui sieht sich nicht nur als Händler. Wie seine Kolle-

gen aus Nieder-Olm will er etwas ändern und Bewusstsein schaffen. Seine Passion besteht darin, mitzuhelfen, dass es immer mehr Unverpackt-Läden in Deutschland gibt. Deshalb hat er vor der Corona-Pandemie Seminare angeboten, bei denen er seine Erfahrungen mit zukünftigen Gründern geteilt hat. Teilnehmer haben dabei erfahren, was nötig ist, um an ihrem Standort erfolgreich „unverpackt“ zu verkaufen. Die Botschaft ist, ein Teil der Bewegung umweltbewusster Unternehmer zu werden sowie in zwei bis fünf Tagen Chancen, Potenziale und Herausforderungen zu erlernen und zu verstehen, die ein solcher Alltag mit sich bringt. Deshalb will er nach der Pandemie auch diese Initiative fortsetzen. „Dabei lernen die Leute nicht nur den Einkauf und die Besonderheiten des Gewerbes. Vor allem begegnen und verstehen sie unsere Art der Kunden“, sagt Hamdaoui.



Nüsse, Nudeln, Getreide, Gewürze und vieles mehr werden bei „Unverpackt Rheinhessen“ angeboten.



Neben Lebensmitteln bietet „Unverpackt Rheinhessen“ auch Produkte aus dem Non-Food Bereich an. Fotos: Unverpackt Rheinhessen

BÜCHERECKE



TIERZUCHT OHNE QUALEN

(red). Angesichts der weiterhin grausamen Haltung von Tieren zur Produktion von Fleisch, Milch und Eiern wünschen sich etwa 80 Prozent aller Deutschen „mehr Tierwohl“ als es derzeit in der industrialisierten Landwirtschaft herrscht. Gute Absichten allein helfen aber in einem System der Qualzucht und Qualhaltung von Nutztieren nicht weiter. Nur ein unverzüglicher, grundsätzlicher und konsequenter Systemwechsel mit Abkehr vom Billigfleisch-System und der Hinwendung zu einer verantwortbaren Landwirtschaft kann hier Abhilfe schaffen. Der vorliegende Band (Vorwort von Peter Singer) konzentriert sich auf die von der industrialisierten Landwirtschaft qualitativ und quantitativ besonders betroffenen Nutztiere: Geflügel, Schweine und Rinder. Die 28 Beiträge von 23 Autor/innen, u. a. Renate Künast und Ernst Ulrich von Weizsäcker, verbindet der Ansatz, zur qualitativen und quantitativen Minderung des Leids gequälter Nutztiere beizutragen, wie das auch von der Protestbewegung „Wir haben Agrarindustrie satt“ gefordert wird. Foto: Oekom



Walter Neussel (Hrsg.): „Verantwortbare Landwirtschaft statt Qualzucht und Qualhaltung. Was warum schiefläuft und wie wir es besser machen können“. Oekom Verlag, 312 Seiten, ISBN: 978-3-96238-303-9

Scannen, Preise vergleichen und bestellen. Sponsored by circi.link



EMISSIONSFREI UNTERWEGS

(red). Der Klimawandel verlangt eine fast vollständige Reduktion der CO₂-Emissionen bis 2050 – auch und vor allem im Mobilitätssektor: Ein Weiter-so kann es nicht geben, schnelle Anpassungen sind nötig. Das ist radikal für alle Beteiligten, besonders aber für die Beschäftigten in diesem Sektor. Zukunftsfähige Mobilität verlangt daher nach Konzepten für eine gleichermaßen ökologische wie sozial gerechte Verkehrswende und nach Bündnissen mit gesellschaftlicher Durchsetzungskraft.

Die 26 Autorinnen und Autoren diskutieren in diesem Band diese Verkehrswende aus Blickwinkeln der Wissenschaft, der Klima- und Umweltschutzbewegung und der Gewerkschaften. Dabei wird deutlich: Zukunftsfähige Perspektiven für Beschäftigung und „Gute Arbeit“ sind nur im Einklang mit einer nachhaltigen Mobilität möglich – und umgekehrt. Foto: Oekom



Manfred Flore, Uwe Kröcher, Claudia Czyscholl (Hrsg.): „Unterwegs zur neuen Mobilität. Perspektiven für Verkehr, Umwelt und Arbeit“. Oekom Verlag, 320 Seiten, ISBN: 978-3-96238-288-9.

Scannen, Preise vergleichen und bestellen. Sponsored by circi.link



TV-REPORTAGE



DIE FAST-FASHION-LÜGE

(red). Der Verkauf neuer Kleidung hat sich seit dem Jahr 2000 verdoppelt. Mehr als 120 Milliarden Kleidungsstücke werden weltweit pro Jahr produziert. Entsprechend wachsen die Kleider-Müllberge. Einen bedeutenden Anteil daran hat die Fast-Fashion-Industrie. Gab es früher vier Kollektionen im Jahr, bringen es die Billigketten inzwischen auf bis zu 52 Mikrokollektionen – jede Woche eine neue. Umweltschutzorganisationen kritisieren seit Langem die Ressourcenverschwendung und die Berge an Textilmüll, die damit verbunden sind. Greenpeace fordert einen Ausstieg aus der „Droge Fast Fashion“. Die Fast-Fashion-Anbieter geben sich offen gegenüber der Kritik. Sie versprechen ihren Kunden einen nachhaltigen Umgang. Sie propagieren ein Recyclingsystem für getragene Kleidung. Aus Alt soll Neu werden. „ZDFzoom“-Autorin Anne Kauth geht den Versprechen der Branche nach und findet heraus, dass die abgegebene Fast Fashion zunehmend die Altkleiderverwerter überfordert. Das Entsorgungssystem steht vor dem Kollaps. Nach ihren Recherchen ist es kaum möglich, aus entsorgter Fast-Fashion-Kleidung neue zu fertigen. In der bulgarischen Hauptstadt Sofia verfolgt sie die Spur illegaler Alttextilverkäufe. Am Ende landet die Kleidung in Wohnungsöfen – zum Heizen. Die halbstündige Reportage „Die Fast-Fashion-Lüge“ ist in der ZDF Mediathek noch bis 5.5. 2023 zu sehen. Foto: ZDF



„Die Fast-Fashion-Lüge“, Reportage von Anne Kauth, ZDF-Mediathek, 28 Minuten Länge.



Harxheim, Bahnhofstraße 38, am Gemeindezentrum



Dalheim, vor dem Rathaus, Falkensteiner Straße 21



Gimbsheim, Holunderstraße 37, beim Wollgeschäft Archivfoto: Melanie Adam

Nachhaltiges Lesefutter

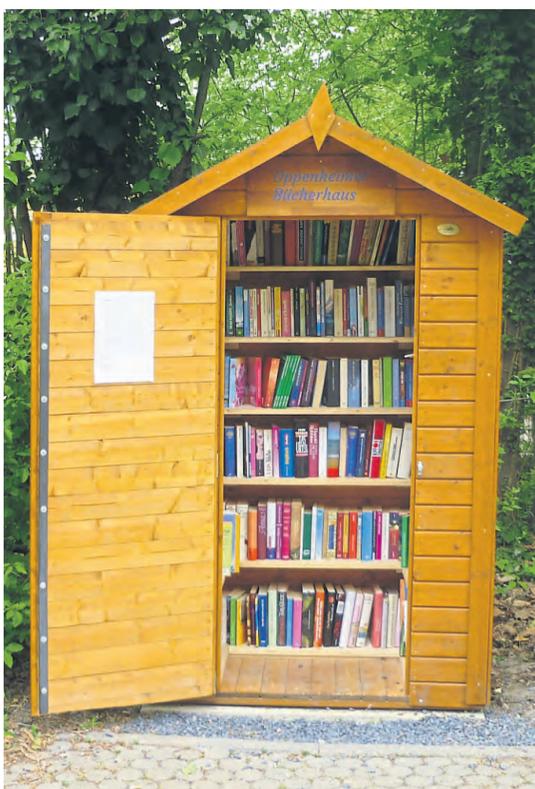
REGION (frü). Nicht nur fürs leibliche Wohl ist in Rheinhessen bestens gesorgt, auch ans geistige Wohlergehen ist an vielen Orten gedacht – und das völlig kostenlos und nachhaltig. In öffentlichen Bücherschränken wartet Lesefutter in rauen Mengen und für jeden Geschmack. Wer Lust auf Bewegung hat, kann sich ja mal in der eigenen Umgebung auf Futtersuche begeben. Eine kleine Auswahl findet sich auf dieser Seite. Manche der jederzeit zugänglichen Mini-Bibliotheken sind auch optisch ein Leckerbissen. Und wer am Zielort zufällig auf andere Lesehungrige trifft, die gerade Bücher einstellen, ausleihen oder tauschen wollen, kommt manchmal ganz unverbindlich in den Genuss einer Gratis-Beratung für weiteren Lesestoff. In Mainz sind die Bücherschränke meist an belebten Orten wie Haltestellen oder Bürgertreffs zu finden und haben einen hohen Wiedererkennungswert. Denn 2011 gab es eine Aktion der Stadtwerke, die Stromkästen in Bücherschränke umfunktionierte. Gut angenommen wird der Bücherschrank etwa in Marienborn, weiß Christiane Gerhardt. Sie sortiert regelmäßig aus und sorgt so dafür, dass die Regalbretter dort nicht zu vollgestopft sind. Denn: „Die Leute stöbern gern und wollen die Bücher in die Hand nehmen,“ ist ihre Erfahrung.



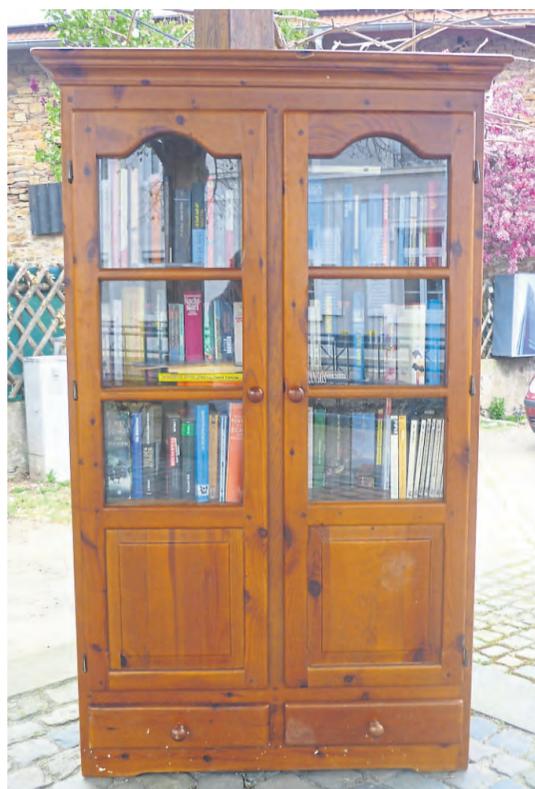
Mainz-Marienborn, Am Sonnigen Hang 8-12



Udenheim, Bahngarten-Platz



Oppenheim, am Altenzentrum



Schwabsburg, Weedplatz

Fotos (7): Andrea Früauff



Bingen, Hindenburanlage an der Rheinpromenade

WAS IST CARSHARING?

Rahmenvertrag: Beim Carsharing (Auto-Teilen) besitzt man das Auto nicht selbst, sondern teilt es sich mit anderen. Halter des Autos ist in der Regel der Carsharing-Anbieter. Kunden schließen mit dem Anbieter bei der Anmeldung einen Rahmenvertrag. Danach können sie alle Fahrzeuge des Anbieters rund um die Uhr selbstständig buchen.

Buchung: Die Buchung erfolgt über die Internet-Seite, Handy-App oder Telefonzentrale des Anbieters. Geöffnet wird das Fahrzeug mit einer Chipkarte oder mit dem Handy. Der Autoschlüssel befindet sich im Fahrzeug. Manche Anbieter verwenden Schlüsselresore, die direkt neben dem Fahrzeug stehen.

Bezahlung: Bezahlt wird nur die tatsächliche Nutzung des Fahrzeugs. Alle Kosten sind im Fahrpreis inbegriffen – auch Benzin (oder Strom). Die Anbieter senden dem Kunden nach der Fahrt eine E-Mail mit den entstandenen Kosten. Bezahlt wird meist per Abbuchung vom Konto.

Größen: Viele Anbieter halten verschiedene Fahrzeuggrößen für unterschiedliche Nutzungszwecke bereit: Kleinwagen, Limousine, Kombi, Transporter. Carsharing gibt es in 855 Orten in Deutschland (Stand 01.01.2021).

CARSHARING-VARIANTEN

Stationsbasiert: Die Autos stehen möglichst wohnortnah auf festen Stellplätzen. Kunden holen den Wagen ab und bringen ihn auch dort hin zurück. Nur bei dieser Variante sind Reservierungen mehrere Tage oder Wochen im Voraus möglich. Stationsbasiertes Carsharing ist die preisgünstigste Variante.

Freefloating: Hier stehen die Autos innerhalb eines definierten Geschäftsgebiets zufällig verteilt. Nutzer orten und buchen sie über das Smartphone. Nach der Fahrt stellen sie den Wagen irgendwo innerhalb des Geschäftsgebiets wieder ab. Bei dieser Variante sind Reservierungen im Voraus nicht möglich. Sowohl die Verfügbarkeit als auch der Standort des Fahrzeugs sind schwer vorhersehbar. Freefloating ermöglicht One-Way-Fahrten innerhalb des Geschäftsgebiets und wird deshalb oft als Taxi-Ersatz genutzt. Die Preise liegen über denen des stationsbasierten Carsharing.

Kombiniert: Seit 2011 haben sich kombinierte Carsharing-Angebote etabliert, die stationsbasierte und freefloating Fahrzeuge aus einer Hand anbieten. Die Preise orientieren sich meist an den niedrigeren Preisen des stationsbasierten Carsharing.

GETEILTE AUTONUTZUNG

Privates Carsharing: Beim privaten Carsharing schließen Interessierte einen privaten Vertrag über die gemeinsame Nutzung eines oder mehrerer Fahrzeuge ab. Es handelt sich meist um einen kleinen Kreis einander bekannter Privatpersonen. Das Autoteilen kann jedoch auch professionell von einem Betreiber organisiert werden, der sich um Buchungssystem und Rechnungstellung kümmert.

Ridesharing: Von Ridesharing spricht man bei einer Gruppe von zwei oder mehreren Personen, von denen eine Person mit dem eigenen Auto die anderen auf eine Fahrt mitnimmt. Bei weiteren Strecken wird auch der Begriff Mitfahrgelegenheit benutzt. Dies schließt sowohl das private Teilen einer Autofahrt mit Freunden, Bekannten oder Arbeitskollegen, als auch das Buchen einer Mitfahrgelegenheit über professionelle Mitfahrzentralen ein.

Mitfahrerbank: Seit Mitte der 2010er-Jahre gibt es in vielen Gemeinden Mitfahrerbanken. In Gegenden oder Zeiträumen mit längeren Taktzeiten im öffentlichen Personennahverkehr soll so die Mobilität von Menschen ohne Auto verbessert werden. Durch das Platznehmen signalisieren die Wartenden, dass sie auf eine kostenlose Mitfahrgelegenheit hoffen. Als Teil eines neuen Mobilitätskonzepts soll dadurch ein Beitrag zum Umweltschutz geleistet werden. Die Europäische Union fördert derartige Projekte über ihr Maßnahmenprogramm Leader.

ANBIETER IN RHEINHESSEN

► Die UrStrom BürgerEnergieGenossenschaft Mainz eG bietet in Mainz, Bingen und Bundenheim stationsbasiertes E-Carsharing an. www.urstrom-mobil.de

► Die Rabenkopf BürgerEnergie eG in Wackernheim bietet ihre RaBEmobile (alles E-Autos) in Wackernheim, Heidesheim und Gau-Algesheim (Kooperation mit der Verbandsgemeinde) an. www.rabenkopf-energie.de

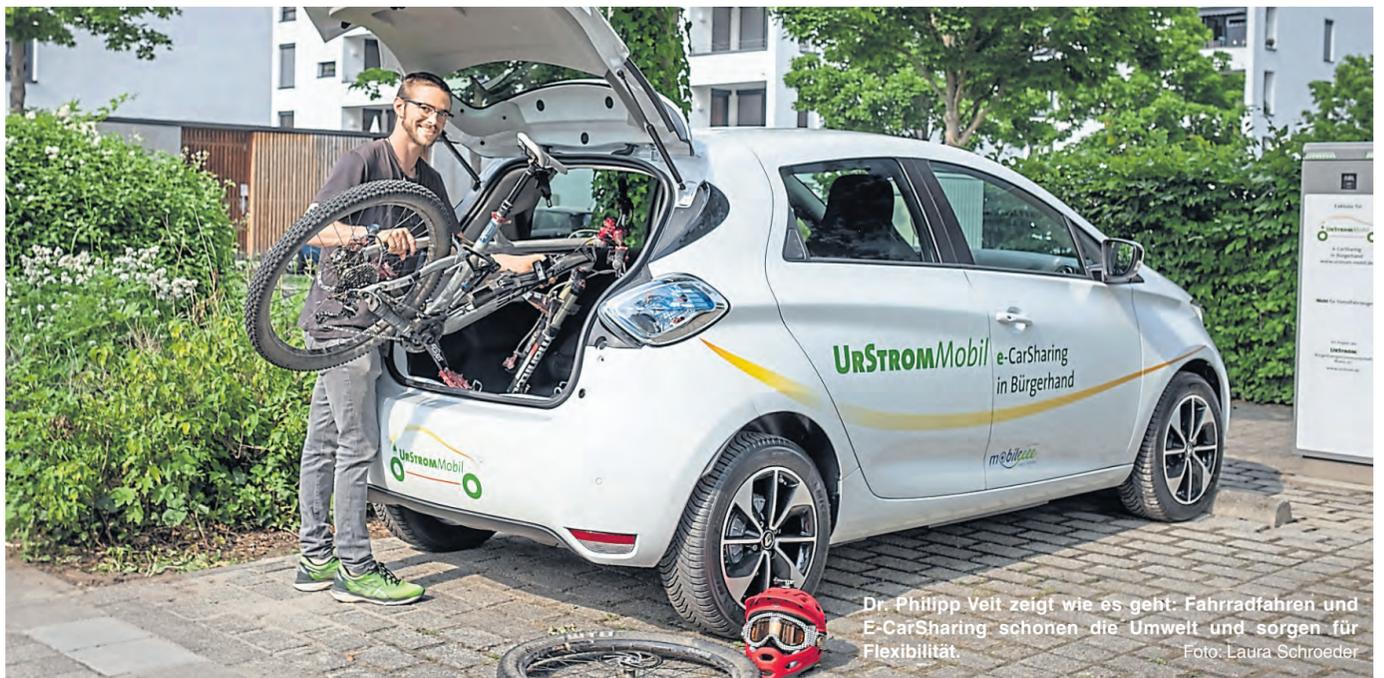
► Das QuartierAuto der Solix Energie aus Bürgerhand Rheinhessen eG ist in Wallertheim stationiert. www.solix-mobil.de

► Die VG Bodenheimer und Mainova bieten ihr E-Auto außerhalb

der kommunalen Öffnungszeiten den Bürgern der Verbandsgemeinde zum E-Carsharing an. lp.hop-on.de/vg-bodenheim

► Die book-n-drive mobilitätssysteme GmbH bietet stationsbasiertes Carsharing in Mainz, Bingen und Ingelheim und zusätzlich in Mainz 13 City-Flitzer-Bereiche an. Zudem kooperiert das Unternehmen mit Flinkster, dem Carsharingpartner der DB, und der Mainzer Verkehrsgesellschaft (MVG). www.book-n-drive.de

► Die Stadtmobil Rhein-Neckar AG bietet in Worms stationsbasiertes Carsharing an. www.rhein-neckar.stadtmobil.de



Dr. Philipp Veit zeigt wie es geht: Fahrradfahren und E-CarSharing schonen die Umwelt und sorgen für Flexibilität. Foto: Laura Schroeder

Auto teilen schont die Umwelt

Bürgergenossenschaften bringen Carsharing aufs Land / E-Autos auf dem Vormarsch

Von Conny Haas

RHEINHESSEN. Die Umwelt entlasten und dabei den Geldbeutel schonen – das wollen viele. Sich mit anderen ein Auto teilen vergleichbar wenige. 48,25 Millionen gemeldeter Pkw stehen deutschlandweit nur rund 26 000 Carsharing-Fahrzeuge gegenüber. Aber es werden immer mehr. Seit einiger Zeit ist Carsharing auch auf dem flachen Land angekommen. Bürgergenossenschaften machen es möglich. Und sie entlasten die Umwelt doppelt: Die Autos fahren ausschließlich elektrisch.

Bis zu 20 Pkw soll ein Carsharing-Auto ersetzen können. Auch wenn die Großstadt-Studie des Bundesverbandes Carsharing aus dem Jahr 2016 nicht 1:1 aufs flache Land übertragbar ist, trägt Carsharing nachweislich zu einer Reduzierung des motorisierten Individualverkehrs auf zwei Weisen bei: Zum einen bündelt Carsharing die Pkw-Nutzungswünsche mehrerer Haushalte und führt dadurch zur Abschaffung privater Pkw – wenn derzeit auch eher im Zweitwagen-sektor. Doch auch das reduziert unter anderem die Zahl der benötigten Stellplätze.

Wie aus der Studie des Bundesverbandes auch ersichtlich wird: Carsharing verändert das Mobilitätsverhalten. „Nutzer verteilen ihre Wege neu auf verschiedene Verkehrsmittel. Davon profitieren vor

allem Fahrrad und ÖPNV“, so ein Sprecher des Bundesverbandes. Optimierte werden das ganze, wenn beim Carsharing ein Elektrofahrzeug zum Einsatz kommt. Die Rabenkopf BürgerEnergie eG (RaBE-Genossenschaft) Wackernheim bietet bereits seit 2015 E-Carsharing an. Aus Überzeugung. „Unser langfristiges Ziel ist es, die Gemeinde Wackernheim zu einer energie-autonomen Gemeinde zu machen und dabei eine zusätzliche Wertschöpfung für die Wackernheimer Bürger, Betriebe und öffentlichen Einrichtungen zu erreichen“, erklärt die Aufsichtsratsvorsitzende Gisela Bräuninger.

Mobil ohne eigenes Auto

„Mit unserem E-Carsharing-Konzept wollen wir die Menschen mit der E-Mobilität vertraut machen“, so Gisela Bräuninger weiter. Nicht nur der Zweitwagen sei verzichtbar. Bräuninger ist überzeugt, dass man auch individuell mobil sein kann, wenn man kein Auto hat. Sie selbst nutzt ausschließlich Carsharing. Die Bürger-Energie-Genossenschaft will zudem denjenigen, die sich kein eigenes Auto kaufen können oder wollen eine Alternative zur Verfügung stellen, wenn zu Fuß gehen, Fahrrad fahren oder ÖPNV nutzen nicht möglich sind. „Das klappt gut“, lautet das Resümee der Aufsichtsratsvorsitzenden.

In Gau-Algesheim hat sich die Bürger-Energie-Genossenschaft mit der Verbandsgemeinde einen Kooperationspartner gesucht: Seit September 2019 wird hier tagsüber ein Renault Zoe von der Verwaltung genutzt. Am Abend und an den Wochenenden können die Bürger sich das E-Auto ausleihen. Ein ähnliches Projekt gibt es in der VG Bodenheim. Seit Mitte Februar zählt ein VW-ID3-Elektroauto zur Fahrzeugflotte der Verbandsgemeinde. Tagsüber steht das Fahrzeug den Verwaltungsmitarbeitern zur Verfügung,



Die VG Gau-Algesheim nutzt zu den Dienstzeiten das Elektro-Mobil, nach Feierabend steht es den Bürgern zur Verfügung (v.l.): Peter Hummel (RaBE), Klimaschutzmanager Dorian Depué, VG-Bürgermeister Benno Neuhaus und RaBE-Geschäftsführer Frank Repovs. Foto: Thomas Schmidt

abends und am Wochenende können sich die Bürger den weißen Flitzer (fast 400 Kilometer Reichweite) per App ausleihen. Kooperationspartner der Verwaltung ist hier der Frankfurter Energieversorger Mainova. Aufgrund von Beteiligungen an der Carsharingfirma „book-n-drive“ können die Bodenheimer – sofern sie registriert sind – bei Bedarf auch in ein „book-n-drive“-Auto steigen; das fährt allerdings konventionell mit Benzin oder Diesel.

Arbeitsbedingungen prüfen

Kritische Stimmen, dass Elektroautos längst nicht so umweltfreundlich sind, wie viele glauben, weist Gisela Bräuninger zurück. „E-Autos starten zwar aufgrund der aufwendigeren Produktion mit einem Rucksack, der sich erst nach rund 30 000 Kilometern relativiert, aber E-Autos sparen nicht nur CO₂ ein, sondern sind auch emissionsfrei.“ Nicht vergessen dürfe man beim Vergleich mit konventionellen Autos deren Technik und Elektrik, für die ebenfalls seltene Erden notwendig sind. „Für die Zukunft ist es wichtig, dass Forderungen nach einer umweltverträglichen Rohstoffgewinnung und menschenwürdigen Produktions- und Arbeitsbedingungen Hand in Hand gehen“, so Bräuninger. Und das nicht nur im Autosektor, sondern beispielsweise auch bei der Handyproduktion. Und Bräuninger ergänzt: „Generelles Ziel muss es sein, dass weniger Autos auf unseren Straßen unterwegs sind.“ Das bestätigt auch Dr. Philipp Veit, Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit und E-Carsharing der UrStrom BürgerEnergieGenossenschaft Mainz eG. „Der Umweltaspekt wird den Menschen immer wichtiger, weshalb auch E-Carsharing immer wichtiger wird neben dem konventionellen Carsharing. Trotzdem sind die Themen Car-

sharing und Elektroautos bei manchen Menschen noch mit diversen Vorurteilen und Berührungsängsten behaftet.“ Um diese Barriere abzubauen und den Menschen mehr Spaß am Teilen eines Elektroautos zu bieten, hat UrStrom an der Volkshochschule in Mainz den Kurs „Mobilitätswende und Klimaschutz“ angeboten, bei dem die Teilnehmer alles Wichtige über Klimawandel, Mobilitätswende, Elektroautos und Carsharing lernen und am Ende sogar einen „E-Carsharing Führerschein“ bekommen. „Dieses Informationsangebot kam so gut an, dass es mittlerweile an vielen Volkshochschulen in ganz Rheinland-Pfalz angeboten wird“, freut sich Philipp Veit.

Dachgenossenschaft

Die UrStrom eG hat zudem im August 2020 zusammen mit einigen anderen BürgerEnergieGenossenschaften die deutsche Dachgenossenschaft für e-Carsharing „Vianova eG“ gegründet. Anfang dieses Jahres wurde die Vianova eG dann erfolgreich ins Genossenschaftsregister eingetragen. Die Dachgenossenschaft hilft deutschlandweit E-Carsharing-Angebote zu realisieren. Dabei kommt auch die „e-Carsharing in Bürgerhand-App“ zum Einsatz, die E-Carsharing einfach macht. Mittlerweile gibt es über 20 Genossenschaften, die E-Carsharing Projekte realisiert haben oder planen. Die Dachgenossenschaft Vianova eG hat ambitionierte Ziele. 400 bis 600 Autos sollen es in drei Jahren im genossenschaftlichen Verbund sein. Auch an kleinere Transportfahrzeuge wird gedacht, eines ist bereits am Start. Zudem liegen Anfragen von Genossenschaften, Wohnprojekten und anderen Gruppen vor. Attraktiv für die Interessenten sei die Möglichkeit mitzugestalten. Großes Potenzial sehen die Ma-

cherinnen und Macher der Vianova im Nachbarschaftsauto. „Viele Leute haben Zweit- oder Drittautos. Ein gemeinsames Elektroauto ist preislich und ökologisch besser und fördert den Gemeinschaftssinn“, erläutert der Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit Philipp Veit.

E-Lastenrad kommt 2022

Dritter im Bunde der rheinhessischen Bürger-Energie-Genossenschaften mit E-Carsharing ist die Solix Energie aus Bürgerhand Rheinhessen eG. Seit Juli 2019 betreibt sie ein Fahrzeug in der Gemeinde Wallertheim (VG Wörrstadt). „Corona-bedingt haben wir ab Februar 2020 einen Einbruch erlitten, sodass die Erfahrungen nicht unbedingt repräsentativ sind“, sagt Vorstandsvorsitzende Dr. Petra Gruner-Bauer. Allerdings sprechen die Nutzungszahlen für sich: Mit dem Carsharing-Fahrzeug wurden über 12 000 Kilometer zurückgelegt. „Ein durchaus beachtlicher Erfolg“, so Gruner-Bauer. Weitere Aktionen sind geplant. „Wir sind derzeit mit verschiedenen Kommunen im Gespräch, damit unsere Erfahrungen zur Umsetzung des E-Carsharings auch in anderen Gemeinden genutzt werden können. Unser Ziel ist, dass E-Carsharing auf dem Land zur Selbstverständlichkeit wird.“ E-Carsharing helfe nicht nur mit, die Versorgung mit Lebensmitteln und Gütern des täglichen Gebrauchs auch ohne eigenes Auto sicherzustellen, sondern steigere die Attraktivität einer Gemeinde. Und weil nicht jeder einen Führerschein hat beziehungsweise für kleinere Einkäufe nicht unbedingt ein Auto notwendig ist, wird im kommenden Jahr ein Elektro-Lastenrad angeschafft. „Unsere Vision ist, damit den geplanten Dorfläden noch attraktiver werden zu lassen“, so Gruner-Bauer.



Die Solix Energie aus Bürgerhand Rheinhessen eG will 2022 ein E-Lastenrad anschaffen. Foto: Stadt Limburg

Gut für die Geldbörse?

Wenigfahrer sparen am meisten

RHEINHESSEN (coha). Carsharing ist vor allem für Wenig- und Gelegenheitsfahrer preislich interessant. Bis zu einer Fahrleistung von etwa 10 000 Kilometern pro Jahr spart man gegenüber dem privat angeschafften Neuwagen auf jeden Fall Geld ein. Darüber sind sich die Experten des Bundesverbandes Carsharing und von zahlreichen Motor- oder Spar-Portalen einig. Fest steht: Ein großer Teil der Fixkosten des privaten Autobesitzes entsteht durch den Wertverlust. Allerdings: Rechnet man diesen Wertverlust vollständig heraus, fahren Carsharing-Nutzer trotzdem bis zu einer Fahrleistung von etwas mehr als 300 Kilometern pro Monat günstiger.

Zu den Kosten eines Pkw zählen neben den Tankkosten auch Reparaturkosten, Steuern und Versicherungen sowie der kontinuierliche Wertverlust. Diese Ausgaben unterschätzen Autobesitzer in der Regel massiv. Hilfreich ist hier der Autokosten-Rechner. Hier ein Beispiel des ADAC: Bei einer Halbdauer von 60 Monaten und 15 000 Kilometern Fahrleistung liegt der monatliche Gesamtaufwand eines Kleinwagens bei mindestens 340 Euro (Dacia Sandero), beim Opel Corsa bei rund 500 Euro. Weitere Beispielrechnungen und allgemein mehr zum Thema gibt es im Internet unter www.carsharing.de oder unter www.adac.de.

Drive

TECHNIK | MOTOR | CHECK



04



05



06

01 An der Nabelschnur: Kleinstwagen wie der e-up! mit einer 32 kW-Batterie sind nach einer Stunde an der Ladestation wieder rappellvoll. (Foto: Volkswagen AG)

02 E-Autos sind keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Der belgische Rennfahrer Camille Jenatton setzte schon 1899 auf E-Mobilität.

03 Zündkerzen, Ölmesstab und Kühler sucht man im Motorraum des VW ID.3 vergeblich. (Foto: Volkswagen AG / Hardy Mutschler)

Die Zeiten, in denen E-Autos aussahen wie Seifenkisten, sind vorbei. Auf dem Catwalk der E-Mobilität einen besonders schicken Eindruck machen unter anderem

04 Der Audi Q4 e-tron

05 Der Opel Mokka E

06 Der BMW i3.

(Fotos: Audi / Opel / BMW)

Hybrid: Das steckt unter der Haube

Wer sich nicht ausschließlich auf eine Batterie verlassen möchte, entscheidet sich für ein Hybridfahrzeug – einen Zwitter mit Verbrennungs- und Elektromotor. Aber nicht überall wo Hybrid draufsteht, ist auch Hybrid drin. Wir erklären die Unterschiede:

MICROHYBRID: Der Microhybrid ist rein worttechnisch gesehen eine Mogelpackung. Mehr als eine Start-Stopp-Automatik sowie die Technik zur Bremsenergieerückgewinnung (Rekuperation) zu Gunsten der Starterbatterie ist nicht nötig, um sich Microhybrid nennen zu dürfen. Elektromotoren gibt's hier nur für die Fensterheber und den Scheibenwischer, nicht aber für den Antrieb.

MILDHYBRID: Auch der Mildhybrid holt sich zusätzliche Energie beim Bremsen. Allerdings ein, zwei Schippen mehr als der Microhybrid. Das reicht dann aus, um das Fahrzeug beim Anfahren anzuschubsen oder sogar – zum Beispiel beim Ausparken – mal ein paar Meter rein elektrisch zu rollen.

VOLLHYBRID: Der Vollhybrid ist bei zärtlichem Umgang mit dem Gaspedal in der Lage, ein ganzes Stück weit zu stromern. Je nach Modell und Fahrweise kommt man beim Stop-and-Go-Verkehr emissionsfrei quer durch die City.

PLUG-IN-HYBRID: Jetzt wird's für Sparfüchse erst so richtig interessant, denn hier kommt erstmals die staatliche Förderung ins Spiel. Für Plug-In-Hybriden unter 40000 Euro Listenpreis gibt es 6750 Euro Umweltbonus. Der Grund: Die Steckdosen-Junkies können mit ihrem vollgeladenen Akku schon mal 25 bis 50 Kilometer ohne Sprit auskommen. Wer es nicht weiter zur Arbeit oder ins Fitnessstudio hat, braucht dann in der Regel nur noch zum Zigarettenshop an die Tankstelle.

FFFT-FFFT STATT BRUMM-BRUMM

Dank fetter Prämie ist E-Mobilität erschwinglich geworden

Text: Christian Reiche



01

Was hat Dornröschen mit Elektroautos gemeinsam? Beide schliefen 100 Jahre lang. Während die komatöse Prinzessin bekanntlich von einem Prinzen wachgeküsst wurde, erledigte das bei den E-Autos der fortschreitende Klimawandel. Das, was derzeit unter den Motorhauben passiert, ist schon revolutionär. Immer mehr Neufahrzeuge machen statt mit einem lauten Brumm-brumm mit einem leisen Ffft-ffft auf sich aufmerksam. Nahezu jeder Hersteller hat heute mindestens einen Vollblut-Stromer in der Flotte.

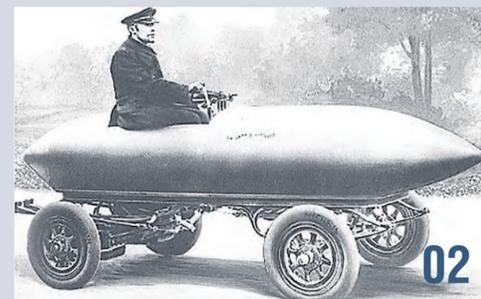
Ihre Blütezeit hatten die Ur-E-Kutschen um 1900. Fast jedes dritte Fahrzeug war damals elektrisch unterwegs. Mit Benzin fuhr nur jedes Fünfte. Noch beliebter war lediglich der Dampftrieb, mit dem fast die Hälfte aller Automobile ausgestattet war. Aber warum gewannen schließlich die „Stinker“ das Rennen? Na klar, wegen der Reichweite. 100 Kilometer waren das Maximum für die Batteriebetriebenen. Und daran hat sich ein Jahrhundert lang auch nichts geändert. Erst als die Lithium-Ionen- und Lithium-Polymer-Batterien aus den Handys in die Autos fanden, fanden die E-Autos aus der Stadt auf den Highway. Anfangs noch als Hybriden mit zusätzlichem Verbrennungsmotor, heute zunehmend rein elektrisch.

Kleinwagen wie der VW ID.3, der Renault Zoe, der Opel Corsa-e oder der Mini Cooper SE müssen je nach Batterieleistung und Fahrweise frühestens nach 200, oft aber auch erst nach 400 Kilometern oder mehr an die Steckdose. Das nimmt die Angst vor einem Blackout auf der Autobahn. Davon abgesehen: Ein halbes Stündchen Lade- / Kaffeepause nach zwei, drei Stunden Fahrt lädt auch den Akku des Piloten.

E-AUTOMOBILE SIND KEINE ERFINDUNG DES 21. JAHRHUNDERTS

Dann wäre da aber noch der Preis – der zweite Grund, warum sich der Benzintank einst gegen die Batterie durchgesetzt hat. Obwohl die Akkumulatoren in den letzten Jahren nicht nur leistungsstärker, sondern auch günstiger geworden sind, ist der Grundpreis von rund 30000 Euro für einen kleinen Stromer – gelinde gesagt – nicht eben verkaufsfördernd. Ein vergleichbarer Benziner ist locker 10000 Euro – also ein Drittel – billiger. Da das Aus für den Verbrennungsmotor aber auch im Heimatland von Nicolaus Otto und Rudolf Diesel politisch ganz oben auf der Klimaschutzagenda steht, dachte man sich im Kanzleramt: „Um die Käufer zu belohnen, locke sie mit Subventionen“. Und wenn schon, dann richtig. 6000 Euro pro Auto lässt sich Vater Staat das Wohl von Mutter Natur kosten. Dazu kommen nochmal 3000 Euro vom Hersteller, sodass unterm Strich 9000 Euro Rabatt / Innovationsprämie / Umweltbonus stehen. Somit kommt die Elektrovariante derzeit kaum teurer als der Verbrenner. Voraussetzung: Der Listenpreis liegt unter 40000 Euro (für teurere Fahrzeuge ist der Umweltbonus nicht ganz so hoch). War die Prämie ursprünglich bis auf Ende des Jahres befristet, hat man sich nun auf eine Verlängerung bis 2025 geeinigt.

Wer mit einem E-Auto-Kauf liebäugelt, sollte trotzdem möglichst bald zu Potte, beziehungsweise zum Händler kommen, denn „to go“ gibt es die Fahrzeuge in aller Regel nicht. Einige E-Vehikel sind derart rar und / oder



02



03

beliebt, dass die Lieferzeiten recht lang sind. Fünf bis zwölf Monate sind es bei einigen vor allem höherpreisigen Modellen. Mindestens ein Vierteljahr warten müssen die künftigen Besitzer und die Umwelt aber auch auf nahezu alle anderen.

Apropos Umwelt: Ganz so grün, wie es uns die Werbung weiß machen möchte, sind E-Autos freilich (noch) nicht. Vor allem, was die Produktion der Batterien betrifft, sehen Umweltschützer schwarz. Auch, wenn die Entwicklung hier sicher in die richtige Richtung geht, muss nach Meinung von Kritikern ein modernes E-Auto erst einmal über 100000 Kilometer fahren, um tatsächlich umweltfreundlicher zu sein, als ein Fahrzeug mit Verbrennungsmotor. Ihren Beitrag für ein Prima-Klima leisten Elektroautos aber trotzdem schon ab dem ersten Kilometer. Zumindest dort wo sie unterwegs sind. Schließlich verursachen sie im Betrieb keinerlei Emissionen und Schadstoffe. Und auch für die Stromerzeugung selbst steigen immer weniger dunkle Wolken in den Himmel. In Deutschland scheint inzwischen viel Sonne aus der Steckdose. Gemeinsam mit Wind und Wasser produziert sie fast die Hälfte unserer Energie.

Umsonst ist die deshalb freilich nicht. Das merkt der E-Auto-Besitzer an der Stromrechnung. Die erwähnten Kleinwagen verbrauchen etwa 15 Kilowattstunden auf hundert Kilometern. Bei einem Strompreis von 30 Cent pro kWh sind das 4,50 Euro. Im Vergleich: Ein herkömmliches 5-Liter-Auto verbrennt bei einem Spritpreis von 1,50 Euro auf der gleichen Strecke 7,50 Euro.

Fazit: Auch, wenn dem einen oder anderen das Blubbern eines Achtzylinders im Motorraum, der Benzingeruch an der Tankstelle und der Drehzahlmesser im Armaturenbrett fehlen werden: Die Jahre des Verbrennungsmotors sind wohl endgültig gezählt. Damit definiert sich allerdings auch der Fahrspaß völlig neu. Statt Geschwindigkeit (schneller als 130 bis 160 km/h fahren die meisten Stromer der Kleinwagenklasse nicht), schickt dann der flotte Antritt die Endorphine in die Blutbahn.

Den Durchblick behalten

Mittlerweile haben viele Hersteller von Lebensmitteln, Textilien, Elektrogeräten und dergleichen erkannt, dass Nachhaltigkeit ein starkes Verkaufsargument darstellt. So ist beispielsweise der Markt für Bio-Lebensmittel in den letzten Jahren stetig gewachsen. Dementsprechend groß ist der Bedarf an entsprechenden Siegeln, mit denen auf den Produktverpackungen für eine nachhaltige Herstellung des Inhalts geworben wird. Doch die Fülle an entsprechenden Siegeln stellt die Verbraucher vor große Orientierungsprobleme: Stehen ökologische oder soziale Aspekte im Mittelpunkt? Welche Kriterien werden angelegt? Wie halten es die Betriebe eigentlich mit dem Tierwohl? Und wie wird das alles eigentlich kontrolliert? Auf dieser Seite stellen wir Ihnen einige der gängigsten Nachhaltigkeitsiegel vor, die derzeit im deutschen Handel zu finden sind. Texte: Gunter Weigand

Nachhaltigkeits- siegel und was sie bedeuten



Fairtrade

Unter den vielen Siegeln, die heutzutage auf dem Markt kursieren, dürfte das internationale Fairtrade-Siegel eines der bekanntesten sein. Eingeführt wurde es in den frühen 1990er Jahren und ist mittlerweile auf mehr als 1 000 verschiedenen Produkten zu finden, die von Lebensmitteln über Kosmetik bis hin zu Blumen reichen. Rund 1,7 Millionen Erzeuger in 75 Anbauländern arbeiten derzeit mit Fairtrade zusammen, die sich bei der Herstellung ihrer Produkte bestimmten sozialen, ökologischen und ökonomischen Kriterien unterwerfen müssen, um das begehrte Siegel erhalten zu können. Hierzu gehört beispielsweise, dass beim Anbau kein Pestizid oder gen-

technisch verändertes Saatgut werden darf. Für Waren, welche die Fairtrade-Kriterien nur teilweise erfüllen, gibt es ein abgewandeltes Siegel, das auf diesen Umstand hinweist. Darüber hinaus können Hersteller, die in ihren Produkten fair gehandelte Rohstoffe verwenden, ein spezielles Label erhalten. Betreiber des Siegels sind die Fairtrade Labelling Organizations, denen von deutscher Seite aus der gemeinnützige Verein Transfair – Verein zur Förderung des Fairen Handels in der Einen Welt angehört. Die Einhaltung der Fairtrade-Kriterien wird von der internationalen, unabhängigen Zertifizierungsstelle FLO-CERT überprüft.



Demeter

Strenge Kriterien müssen Erzeuger erfüllen, die ihre Produkte mit dem Demeter-Siegel schmücken wollen. Vergeben wird es vom gleichnamigen, nach der griechischen Fruchtbarkeitsgöttin benannten Anbauverband, der 1924 gegründet wurde und somit der älteste Bioverband in Deutschland ist. Demeter stellt an seine Vertragspartner höchste Ansprüche, die teilweise deutlich über die von der EU-Ökoverordnung hinausgehen. So müssen sich die Bauern den auf Theorien des Antroposophen Rudolf Steiner basierenden Leitlinien der biologisch-dynamischen Landwirtschaft verpflichten,

die beispielsweise möglichst geschlossene Betriebskreisläufe und ein ganzheitliches Denken im Hinblick auf Tiere, Menschen und Landschaft des jeweiligen Standorts beinhalten. Weitere Demeter-Standards sind das Verbot von Pestiziden und der Hybridzucht im Getreideanbau, sowie eine vorgeschriebene Bio-Diversität und die obligatorische Tierhaltung für landwirtschaftliche Betriebe. Derzeit gibt es rund 3 500 Produkte mit Demeter-Siegeln, die meisten davon sind Lebensmittel. Die Gütestelle des demeterreigenen Forschungsrings führt stichprobenartig Qualitätskontrollen durch.



EU-Bio-Siegel

Am 1. Juli 2010 führte die EU das Europäische Bio-Siegel ein, das vergleichbare Labels einzelner Mitgliedsstaaten wie beispielsweise das Deutsche Bio-Siegel abgelöst hat, auch wenn diese zusätzlich weiterhin verwendet werden dürfen. Wer innerhalb des EU-Raums seine Produkte mit dem Zusatz „Bio“ bewerben will, muss die von der EU festgelegten Kriterien erfüllen, hierzu gehört beispielsweise der Verzicht auf chemisch-synthetischen Pflanzenschutz und Dünger sowie Gentechnik und künstliche Aromen oder Farb- und Konser-

vierungsstoffe. Die Betriebe müssen ihre Tiere artgerecht halten und es gibt eine Höchstanzahl an Lebewesen pro Hektar, die nicht überschritten werden darf. Allerdings müssen die Produzenten für die Berechtigung, das Bio-Siegel zu verwenden, ihren Betrieb nicht komplett auf Bio-Produktion umstellen. In Deutschland wird die Einhaltung der Kriterien in staatlich zugelassenen Öko-Kontrollstellen überwacht. Generell sind die Anforderungen allerdings niedriger als bei anderen Siegeln wie Demeter, Naturland oder Bioland.



Naturland

Rund 100 000 Landwirte in 60 Ländern gehören dem Naturland-Verband für ökologischen Landbau an, der 1982 mit Sitz im bayerischen Gräfelfing gegründet wurde. Die für die Erlangung des Naturland-Siegels einzuhaltenden Richtlinien gehören zu den strengsten weltweit und liegen weit über dem EU-Bio-Standard. Hinzu kommt, dass der Verband von seinen Partnern neben Öko-Kompetenz auch soziales Verantwortungs-bewusstsein sowie nachhaltige und umweltschonende Produktionsmethoden verlangt. Zudem wird großer Wert darauf gelegt, dass die Produkte und ihre Bestandteile fair gehandelt werden –

regionaler Rohstoffbezug, gesellschaftliches Engagement und Transparenz sind hier beispielsweise zu nennen, was sich Erzeuger seit 2010 auch noch mit einer zusätzlichen Fair-Zertifizierung bestätigen lassen können. Die hohe Qualität des Naturland-Siegels, das aktuell auf rund 650 Produkten zu finden ist, wurde auch durch die Stiftung Warentest bestätigt, die es 2016 zum Sieger im Nachhaltigkeitsiegel-Test gekürt hat. Neben jährlichen Inspektionen finden auch unangemeldete Stichprobenkontrollen statt, die von externen, staatlich zugelassenen Kontrollstellen durchgeführt werden.



Bioland

Der größte ökologische Anbauverband Deutschlands arbeitet derzeit mit mehr als 8 000 Betrieben zusammen, die rund 450 000 Hektar Anbaufläche auf organisch-biologische Weise bewirtschaften. Zu den wichtigsten Kriterien, die Erzeuger zur Erlangung des Bioland-Siegels erfüllen müssen, gehören artgerechte Tierhaltung, Schonung der natürlichen Ressourcen, die Förderung biologischer Vielfalt und das Prinzip der Kreislaufwirtschaft. So werden Abfallprodukte wie Mist und Kompost oder das Pflanzen von Zwischenfrüchten zur Steigerung der Bodenfruchtbarkeit verwendet, chemischer Dünger kommt nicht zum

Einsatz. Die Produktpalette ist breit aufgestellt, auch auf Getränken und Blumen ist das Bioland-Siegel zu finden. Die 2018 begonnene Kooperation mit dem Discounter Lidl hat Bioland Kritik bei Erzeugern und Händlern aus dem Bio-Bereich eingetragen, da ein allgemeiner Imageverlust des „Bio“-Etiketts und ein Verdrängungswettbewerb durch gesteigerten Preiswettbewerb befürchtet wird. Mindestens einmal jährlich werden Bioland-Mitgliederbetriebe und -Partner von staatlich anerkannten, unabhängigen Kontrollstellen geprüft. Hinzu kommen gesonderte Futtermittelkontrollen und unangekündigte Stichprobenüberprüfungen.



Global Organic Textile Standard

Mit dem Textilsiegel „Global Organic Textile Standard“ (GOTS) werden Kleidungsstücke zertifiziert, die auf nachhaltige Weise hergestellt worden sind. Ins Leben gerufen wurde es von den Mitgliedsorganisationen der Global Organic Textile Standard International Working Group, der auch der Internationale Verband der Naturtextilwirtschaft mit Sitz in Berlin angehört. Zu den Voraussetzungen für das Erlangen des GOTS-Siegels gehört, dass die Textilien aus mindestens 70 Prozent kontrolliert biologisch erzeugten Naturfasern bestehen. Zudem dürfen bei Produktion und in der gesamten Herstellungskette keine gesundheits-

gefährdenden Chemikalien in der Faserverarbeitung und Textilveredelung zum Einsatz kommen. Darüber hinaus müssen die Erzeuger soziale Mindestkriterien einhalten, die auf den Kernnormen der Internationalen Arbeitsorganisation der Vereinten Nationen basieren. Bei der 2019 durchgeführten Untersuchung „Rückverfolgbarkeit von Bekleidung mit Textilsiegeln“ der Stiftung Warentest belegte das GOTS-Siegel den ersten Platz. Vor-Ort-Inspektionen werden regelmäßig durch externe Akkreditierungsstellen überprüft, die bei Verdachtsfällen auch unangemeldete Überprüfungen vornehmen.

START UP

Ideen, die unsere Welt verändern

RHEIN-MAIN (un). Wachstum und Wohlstand haben auch Schattenseiten. Die „Erste Welt“ ist für erheblichen Ressourcenverbrauch und CO₂-Ausstoß verantwortlich. Aber was Teil des Problems ist, kann auch Teil der Lösung sein. Viele Unternehmen investieren in Nachhaltigkeit. Und es entstehen rund um das Thema auch neue Unternehmen. Ob als Ausgründung aus Hochschulen, ob aus persönlicher Mission, oder aus reinem Unternehmergeist, es bewegt sich etwas in Wirtschaft und Gesellschaft. Wir stellen auf dieser Seite einige Start-ups exemplarisch vor.

Sustanimal



Nicht nur der Lebensmittelkonsum von Menschen spielt eine wichtige Rolle in der Nachhaltigkeitsdebatte. Auch Tierfutter ist ein Thema. Sustanimal bietet Futter in Bioqualität, mit Produkten aus der Region und plastikfreier Verpackung. Auch nachhaltiges Tierzubehör vertreibt Sustanimal in seinem Onlineshop. Der Versand erfolgt zudem klimaneutral. Hat ein Produkt einen negativen CO₂-Fußabdruck gleicht das Unternehmen dies durch Baumpflanzungen und durch Klimaprojekte aus.

Gründer:
Dr. Oliver Kemmann,
Christian Salzmann

Gründungs-jahr:
2019

Unternehmenssitz:
Mainz

Website:
<https://www.sustanimal.de/>

„Wir haben gegründet, weil wir den CO₂ Fußabdruck von Haustieren signifikant senken wollen, indem wir Haustierhalterinnen und -halter auf unserem Portal alle nötigen Information und Produkte bereitstellen!“

Vinokilo



Vinokilo will verhindern, dass Kleidung einfach weggeworfen wird. Das Unternehmen bezieht weltweit Vintage- und Secondhand-Mode und bereitet sie von Hand auf. Anschließend wird sie dann zu einem fairen Kilopreis bei internationalen Pop-up-Events in über 60 Städten mit Wohlfühl-atmosphäre, Food, Musik und einem Glas Wein verkauft. Neben den Events verkauft Vinokilo auch über einen Onlineshop. Hier kann man auch die Tickets für die Events reservieren.

Gründer:
Robin Balsler

Gründungs-jahr:
2016

Unternehmenssitz:
Bodenheim

Website:
<https://vinokilo.com>

„Wir haben Vinokilo gegründet, weil wir eine echte Alternative zu Fast Fashion erschaffen wollten. Das Thema Nachhaltigkeit liegt uns am Herzen, weil wir eine Zukunft mitgestalten wollen, eine Zukunft in der wir den Planeten nicht weiter zerstören, sondern ihn erhalten.“

FARM UP



Robin Jörg und Jannick Grimm wollen mit ihrer Stadtfarm der wachsenden Stadtbevölkerung ein neues Konzept für eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen. Ihr futuristisches Ökosystem vertikaler Landwirtschaft beheimatet verschiedene Lebensformen. Wichtige Faktoren für die Ressourceneffizienz sind kontrollierte Klimabedingungen. Das Wasser im Ökosystem befindet sich in einem kontinuierlichen Kreislauf. Die Pflanzen werden dadurch mit Nährstoffen gespült. So wachsen sie etwa dreimal schneller als in der klassischen Landwirtschaft und zeitgleich kann durch dieses System im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft bis zu 95 Prozent des Wasserbedarfs eingespart werden. Pestizide oder sonstige chemische Düngemittel werden nicht eingesetzt. Durch den regionalen Vertrieb ihrer Produkte werden die Transportwege kurz und damit der Energieaufwand gering gehalten.

Gründer:
Robin Jörg und
Jannick Grimm

Gründungs-jahr:
2018

Unternehmenssitz:
Gießen

Website:
<https://www.farmup.de/>

„Wir haben gegründet, weil wir etwas verändern wollten. Die Landwirtschaft im herkömmlichen Sinne ist unglaublich schädlich geworden und kann auf Dauer nicht so bleiben. Deshalb wollten wir den ersten Schritt in eine nachhaltige und ökologische Landwirtschaft wagen. Ein perfektes Zusammenspiel aus Natur und Hightech. Weg von all den Schadstoffen wie Pestiziden und Co. Nachhaltigkeit ist uns wichtig, weil der Planet lange genug ausgebeutet wurde. Es ist an der Zeit, dem Planeten etwas zurückzugeben. Anstatt Ökosysteme weiter zu zerstören, versuchen wir von der Natur zu lernen, sie zu imitieren und eigene, autarke Ökosysteme zu erschaffen.“

Du bist hier der Chef



„Du bist hier der Chef“ aus Eltville lässt VerbraucherInnen selbst entscheiden, was ihnen bei Lebensmitteln wichtig ist. Nach welchen Kriterien sollen diese produziert werden? Zu welchem Preis sind sie bereit, diese zu kaufen? Zusammen werden Transparenz bei Qualität und Preis geschaffen, gute, regionale und nachhaltige Lebensmittel kreiert und Landwirten eine faire Vergütung garantiert. Welche Lebensmittel produziert werden sollen, wird per Online-Produkt-Voting entschieden. Das erste in vielen Lebensmittelmärkten bereits erhältliche Produkt ist die Verbraucher-Milch, die den aktuell höchsten Milchpreis Deutschlands für die Landwirte möglich macht. Die Initiative setzt so ein Zeichen für Fairness, Wertschätzung und Qualität ohne Preis-Dumping.

Gründer:
Nicolas Barthelmé

Gründungs-jahr:
2019

Unternehmenssitz:
Eltville

Website:
www.dubisthierderchef.de

„Wo kommen unsere Lebensmittel her? Wie werden sie produziert? Wo geht unser Geld hin und welches System unterstützen wir mit jedem Kauf? Viele Fragen, kaum Antworten! Deshalb haben wir die Initiative Du bist hier der Chef! gegründet, um die Kontrolle über unsere Ernährung zurückzuerlangen.“

Place for Vegans



„Place for Vegans“ möchte der Online-marktplatz werden, auf dem man alle veganen Produkte für den täglichen Gebrauch findet und mit nur einer Bestellung kaufen kann. Dadurch soll der Wechsel zu einem veganen Lebensstil weniger Umgewöhnung und Aufwand bedeuten, das vegane Leben wird aus der Nische herausgeholt. Vegan zu leben soll einfach sein und Spaß machen.

Gründer:
Alessandra Flewin
und Christof Zielinski

Gründungs-jahr:
2019

Unternehmenssitz:
Darmstadt

Website:
<https://placeforvegans.de>

„Wir haben gegründet, weil wir selbst vegan leben und oftmals lange nach veganen Produkten gesucht und Zutatenlisten gelesen haben. Wir haben uns einen Ort gewünscht, an dem man alles findet und der 100 Prozent vegan ist. Da es das nicht gab, haben wir uns entschlossen, selber einen Marktplatz zu erschaffen und vegane Produkte und Händler an einem Ort zusammen zu bringen.“

Raincloud and Sage GbR



Raincloud and Sage vertreiben nachhaltige und regional produzierte Merinowolle, wobei sie an jedem Schritt der Produktion und Lieferkette beteiligt sind. Sie legen Wert auf artgerechte Tierhaltung, kurze Transportwege sowie eine ressourceneffiziente und umweltschonende Produktion. Das Start-up zahlt Schäfern einen fairen Preis und lässt die Rohwolle in ökologischen Spinnereien in Deutschland reinigen, weiterverarbeiten und färben. Neben dem Vertrieb ihrer Wolle über Einzelhändler, betreibt Raincloud and Sage einen Onlineshop. Die Kundenbindung erfolgt zudem über SocialMedia.

Gründer:
Ruth Werwai und
Marten Wellbrock

Gründungs-jahr:
2017

Unternehmenssitz:
Marburg

Website:
<https://raincloudandsage.com/>

„Wir haben gegründet, weil wir über ein Problem gestolpert sind, zu dessen Bewältigung wir mit unserem Geschäftsmodell beitragen können. Durch unser Unternehmen wollen wir einen positiven Wandel in unserer Region und darüber hinaus herbeiführen, indem wir einer Ressource, die extrem unterbewertet ist, ihren Wert zurückgeben und unsere Kundschaft auf ihrem Weg zu einem bewussten Konsum inspirieren.“

DARREN'S SMART FOOD



Gesundes Brot ohne künstliche und raffinierte Stoffe, ohne Getreide und ohne Geschmacksverstärker, dafür aus regionalen Zutaten und vegan, das ist das Produktversprechen von Darrens Smart Food. Das Brot soll dabei zum Wohlbefinden des Essenden beitragen, das Bewusstsein für den Konsum von Lebensmitteln stärken und auch die Umwelt schonen und die Biodiversität durch den Einsatz vielfältiger Rohstoffe fördern. Nicht nur die Produkte selbst, sondern auch die Prozesse werden dabei stetig auf Nachhaltigkeit geprüft und angepasst.

Gründer:
Darren Cahill

Gründungs-jahr:
2018

Unternehmenssitz:
Wiesbaden

Website:
<https://darrens.de/>

„Wir haben gegründet, damit sich mehr Menschen gesund ernähren, weil es einfacher und lecker ist.“

Meerflasche GmbH



Meerflasche ist ein sozial-ökologisches Berliner Start-up mit der Mission Müll durch Einwegflaschen und -bechern nachhaltig zu vermeiden. So werden allein in Deutschland 210 Einwegflaschen und 130 Einwegbecher pro Person und Jahr verbraucht. Um dieses Umweltproblem nachhaltig zu lösen, hat Stephan Mangold die 3-in-1 Multifunktionsflasche erfunden. Die Flasche verbindet Nachhaltigkeit mit Multifunktionalität. Der Gründer setzt dabei auf Swiss Made-Qualität, Ökodesign und Zero Waste.

Gründer:
Stephan Mangold

Gründungs-jahr:
2019

Unternehmenssitz:
Berlin

Website:
<https://undabottle.com/>

„Es ist wichtig, nicht nur über unseren persönlichen ökologischen Fußabdruck nachzudenken, sondern auch zu handeln.“

INASKA



INASKA stellt nachhaltige Bademode und Sportmode aus recyceltem Nylon her. Das Nylon besteht aus recycelten Fischernetzen und anderem Plastikmüll, was Abfallprobleme in nachhaltige Lösungen umwandelt. INASKA steht für die Liebe zur Natur und ein respektvolles Miteinander, deswegen wird großer Wert auf einen umwelt- und menschenfreundlich geführten Geschäftsbetrieb gelegt. Dies zeigt sich in allen Ebenen, von der Materialauswahl, über die Produktion, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bis hin zur achtsamen Kommunikation. INASKA engagiert sich bei Viva von Aqua, Fashion Changers, Surfender EU und Hanseatic Help.

Gründer:
Franziska Hannig

Gründungs-jahr:
2016

Unternehmenssitz:
Hamburg

Website:
<https://www.inaska.com/>

„Als Sportlerin wollte ich Produkte schaffen, die Funktionalität mit Ästhetik vereinen und damit die Meere von Plastikmüll befreien. Denn Nachhaltigkeit ist kein Trend mehr, sondern ein Muss. Wir wollen die Welt noch ein Stück länger erhalten, wir wollen sie ENKELTAUGLICH machen! Es ist uns wichtig, dazu einen Beitrag zu leisten, egal wie klein oder groß er ist. Wir wollen unseren Kindern später sagen können, dass wir es verstanden und gehandelt haben. Dass wir Menschen dazu bewegt haben, miteinander und mit der Umwelt gut umzugehen.“ Franziska, Founder & CEO

CO₂-Fußabdruck

Von Ralph Kuhn

Für viele von uns gehörte in lang zurückliegenden Schultagen das Thema „Kohlendioxid“ oder kurz CO₂ in den Chemieunterricht. In Erdkunde ging es um Länder, Rohstoffe, Infrastruktur. Doch so wie sich die Einstellung zum Thema Klimaschutz gewandelt hat, so haben sich auch die Unterrichtsinhalte in den letzten 30 bis 40 Jahren gewandelt – und nachhaltiger Tourismus oder ökologischer Fußabdruck sind heute Bestandteil dieses Unterrichtsfachs.

Bewusst wurde mir dies vor kurzem, als unsere Tochter sich im Fach Erdkunde mit dem Thema CO₂ befasste und anhand eines entsprechenden Rechenprogramms als Hausaufgabe mit dem eigenen ökologischen Fußabdruck beschäftigen sollte – und dann natürlich auch die Eltern und deren Umweltverhalten etwas näher ins Auge fasste.

Ich war eigentlich bis zu diesem Zeitpunkt der Meinung, in dieser Hinsicht, wenn schon nicht beispielhaft, doch zumindest relativ vernünftig durchs Leben zu gehen. Um es kurz zu machen: So, wie wir aktuell leben, verbrauchen wir, vereinfacht gesagt, bei unserer Lebensweise rund 2,3 Erden.

Und nun?

Das Haus ist gut gedämmt, um nicht zuviel heizen zu müssen, wir verwenden, soweit möglich, energiesparende Elektrogeräte und Recycling-Papier. Essensreste werden nicht weggeworfen, sondern noch mal aufgewärmt. Es landet nicht jede Menge Fleisch und Wurst auf den Teller, wir essen gerne öfter mal vegetarisch und Käse ist echt lecker. Ein Teil des Frischgemüses und des Obstes kommt im Sommer aus dem Garten, Eier und Kartoffeln beziehen wir von Höfen in der Nähe.

Die liebe Mobilität ...

Auch verkehrstechnisch halten wir uns eigentlich für ganz vernünftig: So geht es in Sachen Urlaub höchstens alle Jubeljahre mal per Flugzeug ans Reiseziel – auch der Zug war schon öfter Mittel der Wahl. Mit dem Auto allerdings, sind wir noch viel unterwegs, sei es beruflich oder als Urlaubsreise – wobei die kleinen Erledigungen vor Ort im Normalfall zu Fuß oder per Fahrrad erledigt werden. Aber sonst? Und trotzdem 2,3 Erden! Immerhin, nach Einschätzung der Vereinten Nationen werden die Menschen bei ihrer aktuellen Nachfrage nach

Energie, Lebensmitteln und anderen Konsumgütern noch vor 2050 die Ressourcen von drei Erden benötigen. Trotzdem, zwar unterdurchschnittlich, aber immer noch viel zu viel.

Jetzt aber ...

Nun war der CO₂-Rechner, den unsere Tochter verwenden sollte, eher etwas einfach konstruiert und ich wollte es genauer wissen. Hierfür nutzte ich das Angebot des Umweltbundesamtes (ideologisch nur bedingt vorbelastet), um meine, respektive unsere CO₂-Bilanz genauer zu berechnen. Als erste Stufe wurde der „Schnellcheck“ gezündet. Das Ergebnis beruhigte zwar etwas, denn ich lag mit 9,49 Tonnen deutlich unter dem Bundesdurchschnitt von 11,17 Tonnen. Doch ich wollte es noch genauer wissen, vor allem, wo ich noch mehr Kohlendioxid einsparen könnte.

Für Stufe zwei steht mir dann der Punkt „mein CO₂-Szenario“ zur Verfügung, mit dem sich wesentlich detaillierter berechnen lässt, wie bestimmte Änderungen des eigenen Lebensstils in den nächsten fünf bis zehn Jahren in Sachen Umwelt zu Buche schlagen. Die Grobgliederung umfasst dabei die Bereiche Wohnen, Strom, Mobilität, Ernährung und sonstigen Konsum.

Diese sind ihrerseits wieder in eine Vielzahl von Unterpunkten aufgefächert, anhand derer sowohl konkrete Maßnahmen vorgenommen, als auch persönliche Einstellungen hinterfragt werden können. Letzteres anhand von Fragen und Absichtserklärungen wie „Sind Sie zukünftig bereit, Ihre Wohnfläche zu verkleinern, beheizte Wohnfläche zu reduzieren oder Ihre Wohnraumtemperatur um 1 Grad zu senken?“ oder „Ich bin bereit, vermeidbare Abfälle zu reduzieren, indem ich zum Beispiel meinen Einkauf strukturiert plane.“ (Wir erstellen einen Speiseplan für die Woche, etwas, das wir unter anderem zuhause eingeführt haben, wobei die Kreativität in Sachen Abwechslung manchmal an ihre Grenzen stößt.) „Hinweise zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln beachte und Lebensmittel, von denen ich zu viel habe im Bekannten- und Freundeskreis teile.“ Dies alles kann man dann jeweils befürworten oder ablehnen. Das Gute daran ist, dass sich dabei für jeden Punkt unmittelbar die Veränderung der eigenen Bilanz feststellen lässt.

An verschiedenen Stellschrauben gedreht, die zum Teil kein bisschen wehtun und mit einer gewissen Sensibilisierung für die Notwendigkeiten der CO₂-Reduzierung, lässt sich, und

hier ist noch nicht die Anschaffung eines Elektrofahrzeugs berücksichtigt, in den nächsten Jahren unsere Bilanz immerhin auf knapp sechs Tonnen pro Jahr reduzieren. Trotzdem: Von dem für 2050, angestrebten Wert, der pro Kopf für Deutschland von 2,30 Tonnen ausgeht, ist das aber immer noch weit entfernt.

Der Online-Rechner zum Ausprobieren:
uba.co2-rechner.de

Und nochmal die Mobilität ...

Was sich übrigens ganz kurzfristig ändern ließ, war meine Kilometerleistung in Sachen Arbeitsweg und Auto. Denn dank Fahrrad (konventionell) und zweier Homeoffice-Tage hat sich diese von 350 auf 70 Kilometer pro Woche – zumindest für die warmen Monate – deutlich verringert. Zur Belohnung erhalte ich noch den Tipp, dass sich jetzt Carsharing für mich rentieren würde, von wegen der Kosten und so. Hach...

CO₂: Pariser Klimaabkommen

Von Ralph Kuhn

(red/rak) Dass es zwischen dem Klima und dem Schadstoffausstoß einen Zusammenhang gibt, diese Erkenntnis reifte schon seit Ende der 1970er Jahre. Doch es dauerte bis 1992, als man im Klimaabkommen von Kyoto erste gemeinsame Verpflichtungen zur Reduzierung des Schadstoffausstoßes formulierte. Und letztlich erst im Dezember 2015 einigten sich 197 Staaten im Pariser Klimaschutzabkommen auf eine umfassende und rechtsverbindliche weltweite Klimaschutzvereinbarung. Mittlerweile haben 180 Staaten das Abkommen ratifiziert, darunter auch die Europäische Union (EU) und 2019 Deutschland.

Das Abkommen verfolgt das Ziel, die Erderwärmung im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter auf bis zum Ende dieses

Jahrhunderts deutlich unter 2 Grad Celsius, möglichst aber auf 1,5 Grad, zu begrenzen. Um dieses Ziel zu erreichen, soll in der zweiten Hälfte des Jahrhunderts weltweit Treibhausgasneutralität erreicht werden, also nicht mehr Emissionen wie Kohlendioxid (CO₂) entstehen als zum Beispiel durch Wälder gebunden werden kann.

Zur Erreichung der Ziele sollen die einzelnen Staaten selbst umfassende nationale Aktionspläne für die Reduzierung ihrer Emission festlegen, die in der Summe dazu führen sollen, die Erderwärmung einzudämmen. Ob das zu schaffen ist, hängt aber nicht nur von dem ab, was die Staaten entscheiden. Sondern auch davon, was jeder Einzelne tut. In Deutschland liegt der durchschnittliche Ausstoß laut Umweltbundesamt bei etwa elf Tonnen Kohlendioxid pro Person

und Jahr. Das ist ziemlich genau das Doppelte des globalen Durchschnitts (fünf Tonnen pro Kopf). Deutschland hat sich verpflichtet, die eigenen Emissionen bis zum Jahr 2050 um mindestens 80 Prozent gegenüber dem Referenzwert von 1990 zu vermindern.

Die Erderwärmung liegt mittlerweile bereits bei rund 1,2 Grad im Vergleich zur vorindustriellen Zeit, auch die CO₂-Konzentration in der Atmosphäre nimmt weiter zu. Schon heute verursachen die Folgen des Klimawandels gravierende Schäden, wie beispielsweise dem verstärkten Abschmelzen der Polarkappen. Trotz Corona und eines leichten weltweiten Rückgangs der Emissionen in diesem Jahr rückt die Welt bislang nicht näher an das Ziel des Übereinkommens von Paris. Langfristig, so Experten, steuere man sogar auf eine Erderwär-

mung von 3 Grad zu. In der Klimawirkungs- und Risikoanalyse 2021 für Deutschland, die in der vergangenen Woche vorgestellt wurde, wurden über 100 Wirkungen des Klimawandels und deren Wechselwirkungen untersucht und bei rund 30 davon sehr dringender Handlungsbedarf festgestellt. Dazu gehören tödliche Hitzebelastungen, besonders in Städten, Wassermangel im Boden und häufigere Niedrigwasser, mit schwerwiegenden Folgen für alle Ökosysteme, die Land- und Forstwirtschaft sowie den Warentransport. Es wurden auch wirtschaftliche Schäden durch Starkregen, Sturzfluten und Hochwasser an Bauwerken untersucht sowie der durch den graduellen Temperaturanstieg verursachte Artenwandel, einschließlich der Ausbreitung von Krankheitsüberträgern und Schädlingen.

„Die Grenzen des Wachstums“

Vor fast 50 Jahren veröffentlicht der Club of Rome eine Studie zur Lage der Menschheit

Von Uwe Radon

„Wenn die gegenwärtige Zunahme der Weltbevölkerung, der Industrialisierung, der Umweltverschmutzung, der Nahrungsmittelproduktion und der Ausbeutung von natürlichen Rohstoffen unverändert anhält, werden die absoluten Wachstumsgrenzen auf der Erde im Laufe der nächsten hundert Jahre erreicht.“ Das war eine Schlussfolgerung einer Studie des Club of Rome, der im Jahr 1968 gegründet wurde. Dabei handelt sich um einen Zusammenschluss von Experten aus verschiedenen Disziplinen und mehr als 30 Ländern, der heute seinen Sitz in Winterthur in der Schweiz hat. Die Ergebnisse der Studie wurde in dem etwa 200-seitigen Buch „Die Grenzen des Wachstums“, mit dem Originaltitel „The Limits To Growth“ veröffentlicht und sorgte weltweit für große Aufmerksamkeit. Bis heute wurden 30 Millionen Exemplare verkauft. Grundlage war eine Computersimulation, was damals neuartig war. So verdoppelte sich im Jahr 1650 die Weltbevölkerung in 250 Jahren. 1970 war das schon nach 33 Jahren der Fall. Dies traf zu, wie sich im Jahr 2000 zeigte. Und dieser explosionsartige Anstieg hatte in vielen Be-

reichen Konsequenzen: Erhöhung der Umweltverschmutzung und der Nahrungsmittel- und Industrieproduktion. Mehr Arbeitsplätze, verstärkte Bodennutzung. Die Aussage war, dass anfangs alles unauffällig verlaufen würde, allerdings ein Kollaps noch vor dem Jahr 2100 käme. Nur sofortige Maßnahmen wie Umweltschutz, Geburtenkontrolle, Begrenzung des Kapitalwachstums könnten dem Szenario entgegenwirken. Auch die Konsumge-

sellschaft wurde kritisiert. Nachhaltigkeit sei angesagt, so die längere Nutzung von Gütern, oder die Wiederverwendung von Abfällen. Ziel sei ein Zustand

des Gleichgewichts. Der Rohstoffverbrauch solle durch Recycling auf Null heruntergefahren werden.



Foto: Adobe Stock/pict rider



Der Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ging 1973 an den Club of Rome. Von links: Ernst Klett, der Vorsteher des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels und die Gründungsmitglieder des Club of Rome, Aurelio Peccei und Eduard Pestel, Wissenschaftsminister von Niedersachsen, bei der Verleihung in Frankfurt. Foto: Bundesarchiv/Engelbert Reineke



Fünf Modellläufe

Natürlich war den Autoren klar, dass sich die Ressourcen zum Beispiel durch neue Lagerstätten auch ändern konnten. Darum gab es auch Modellläufe mit fünf Mal so hohen Vorkommen, trotzdem sorgte das nicht für einen Aufschub über das Jahr 2100 hinaus. 1992 wurden neue Erkenntnisse in die Betrachtung aufgenommen, so der Klimawandel. Aber wieder änderte sich am zeitlichen Szenario nichts. Es hagelte viel Kritik, so zum Beispiel, dass der technische Fortschritt nicht ausreichend berücksichtigt worden wäre. In Westeuropa folgte 1973 schon die Ölkrise, die zu einem sparsameren Umgang mit Energie sorgte. In Deutschland gab es Sonntagsfahrverbote. Auf den Autobahnen galt das Tempolimit mit „100“, allerdings nur bis März

1974, da der ADAC mit seiner Kampagne „Freie Fahrt für freie Bürger“ erfolgreich war. Der US-amerikanische Präsident Ronald Reagan vertrat 1979 die Ansicht: „Es gibt keine Grenzen des Wachstums und des menschlichen Fortschritts, wenn Männer und Frauen frei sind, ihren Träumen zu folgen.“ Auch der chinesische Parteireformer Deng Xiaoping war der Meinung: „Reichwerden ist ruhmreich.“ Immerhin wurde 1980 in Deutschland die Umweltpartei „Die Grünen“ gegründet, die spätestens in der Koalition mit der SPD 1998 salonfähig wurde, und heute den größten Zuspruch in ihrer Geschichte findet. Und dieser Trend setzte sich in vielen Ländern Westeuropas fort.

Aus dem Gleichgewicht

Doch zurück zu den Anfängen: 1972 kam der Club of Rome zur Schlussfolgerung: „Unsere gegenwärtige Situation ist so verwickelt und so sehr Ergebnis vielfältiger menschlicher Bestrebungen, dass keine Kombination rein technischer, wirtschaftlicher oder gesetzlicher Maßnahmen eine wesentliche Besserung bewirken

kann. Ganz neue Vorgehensweisen sind erforderlich, um die Menschheit auf Ziele auszurichten, die anstelle weiteren Wachstums auf Gleichgewichtszustände führen. Sie erfordern ein außergewöhnliches Maß von Verständnis, Vorstellungskraft und politischem und moralischem Mut. Wir glauben aber, daß diese Anstrengungen geleistet werden können, und hoffen, daß diese Veröffentlichung dazu beiträgt, die hierfür notwendigen Kräfte zu mobilisieren.“ Und wie ist die heutige Lage? Naturwissenschaftler Ernst Ulrich von Weizsäcker, Ehrenpräsident des Thinktanks Club of Rome, erklärt in einem Interview mit der Deutschen Welle: „Vor 50 Jahren war Europa fürchterlich schmutzig und heute ist es unglaublich sauber im Vergleich. Beim Klima, bei Bodenschätzen und Artenvielfalt sind die Probleme weniger sichtbar. Wir müssen die guten Seiten des Kapitalismus beibehalten, aber die zerstörerischen Seiten überwinden. Nach unserer Analyse vom Club of Rome kann es so nicht einfach weitergehen.“ Im kommenden Januar liegt die Veröffentlichung von „Grenzen des Wachstums“ exakt 50 Jahre zurück. Es wird bestimmt eine spannende Analyse geben.

Auf Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit angelegtes Denken und Handeln fördern

Seit 2004 ist die Helene-Lange-Schule, eine Integrierte Gesamtschule in Wiesbaden, eine von 15 Mitgliedschulen des Club of Rome Schulnetzwerks

Von Barbara Yurtöven

WIESBADEN. Ganzheitliches Lernen mit „Kopf, Herz und Verstand“ – das ist eine der Maximen, die eine Club of Rome-Schule in ihrem Schulalltag umsetzen sollte, dazu die Förderung von Selbstständigkeit und Partizipation, die Kooperation mit außerschulischen Partnern, ein auf Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit angelegtes Denken

und Handeln, sowie ganzheitliches Lernen. Und sie sind auf ständige Weiterentwicklung bedacht. Der Club of Rome (CoR) wurde 1968 als internationale Denkfabrik gegründet. Seit 2004 gibt es die Aktivitäten der CoR-Schulen. Seitdem ist die Wiesbader Helene-Lange-Schule (Hela) eine der aktuell 15 Mitgliedschulen des Schulnetzwerks. Für Schüler dieser Schulen bedeutet das ganz konkret, sich

unter dem Motto „global denken, lokal handeln“ für einen gemeinschaftlichen und verantwortungsvollen Umgang mit Menschen, der Natur und den Ressourcen der Erde einzusetzen und im lokalen Umfeld aktiv zu werden. Der regelmäßige gemeinsame Austausch ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeit. In jedem Frühjahr findet ein Treffen der Schulleiter statt und im November eine zweitägige Konferenz mit Vertretern

aller Mitgliedsschulen: „Das ist jedes Mal ein geballter Austausch, der beim letzten Mal allerdings digital stattfinden musste“, erzählt Tarek Aichah, der seit 2016 zum vierköpfigen CoR-Lehrer-Team der Hela gehört, das die Jahreskonferenzen besucht, die Projekte der Schüler betreut und die Kontakte zu den CoR-Schulen hält. Allerdings sind die seit dem Pandemiebeginn doch etwas lockerer geworden.

„Die Schulen waren einfach mit der Pandemiebewältigung und der Umsetzung der jeweils gültigen Regeln stark eingespannt“, hofft Aichah auf eine Intensivierung der Kontakte.

Verhaltenspunkte

Für die Schüler gibt es eigene Treffen. „Das ist jedes Mal viel Organisationsaufwand, aber ein tolles Event“, weiß Aichah. Für jeweils einen Zeitraum von zwei Jahren gibt es eine gemeinsame Projektidee für die CoR-Schulen. Aber die Schulen sind auch frei eigene Projekte zu verfolgen. „Beim neuesten Thema geht es um die Entwicklung einer App zum Thema „Mein Smartphone, das Klima und ich“ aber wir haben nach reiflicher Überlegung entschieden, die Themenbereiche Nachhaltigkeit und digitale Welt anders anzugehen“, erzählt Aichah. Im Wahlpflichtunterricht des Jahrgangs 9, beschäftigt man sich deshalb mit



Schüler und Lehrer Tarek Aichah mit der Übersicht der Globalen Entwicklungsziele der UN, mit denen sich die CoR-Schulen aktiv auseinandersetzen. Foto: Helene-Lange-Schule



Das Schulgebäude in der Langenbeckstraße wurde 1955 eingeweiht.

Foto: Oliver Abels

PROFIL

1986 wurde die Schule unter der damaligen Leitung von Enja Riegel in eine integrierte Gesamtschule mit reformpädagogischem Profil umgewandelt. Bereits 1987 wurde sie als UNESCO-Projektschule aufgenommen. Riegel reduzierte die Klassenstärken auf 25 Schüler, die Jahrgänge auf vier Klassen. Einige der dadurch ungenutzten Klassenräume riss sie mit Unterstützung des Kollegiums ab, um große Aufenthaltszonen zu schaffen, in denen die Schüler freie Arbeiten selbstständig durchführen konnten.

konkreten Plänen „bewusstes CO2-Sparen in den Schulalltag zu integrieren“. Derzeit ist man noch in der Planungsphase. „Aber es wird in die Richtung gehen Punkte für eigenes Verhalten zu sammeln, beschreibt Aichah. Wenn man mit dem Rad statt mit dem Auto zur Schule kommt oder auf bestimmte Produkte verzichtet. Die Schülerinnen und Schüler haben bereits ausgerechnet, dass, wenn in der Mensa drei Tage lang auf Fleisch verzichtet wird, damit das CO2 für einen Flug nach Spanien ausgeglichen werden kann“. Den Schülern

soil ein bewusstes Handeln nahegebracht werden. In der praktischen Umsetzung sind bereits eine bienenfreundliche Blumenwiese und Insektenhotels entstanden. Aber natürlich sind Schüler der Hela auch ganz normale Kinder und Jugendliche: „Das mit der Müllmenge bei einzelnen verpackten Lebensmitteln und Süßwaren ist noch nicht überall so angekommen, wie es wünschenswert wäre“, weiß Aichah, dass auch in Zukunft noch genügend Engagement für die Ziele des Club of Rome erforderlich sein wird.

Beruf & Karriere

Beruf & Karriere

Sie möchten zeigen- was in Ihnen steckt!

Die Firma Heurich betreibt über 150 moderne Logo-Getränke-Fachmärkte und ist in dieser Branche einer der führenden Großhändler in Hessen. Unsere Märkte bieten eine breite Getränkeauswahl mit Schwerpunkt Mehrweg.

Zur Unterstützung unseres Teams in **Oppenheim** suchen wir ab sofort

Verkäufer m/w/d

Ihre Aufgaben:

- Kassiertätigkeit
- Warenpräsentation und Warenaufbau nach Konzeptvorgabe

Ihr Profil:

- ✓ Freude am Verkauf und kundenorientierte Arbeitsweise
- ✓ Zuverlässigkeit und Bereitschaft zum flexiblen Einsatz

Wir bieten:

Gründliche Einarbeitung, auch wenn Sie branchenfremd sind und keine Vorkenntnisse besitzen, sowie eine leistungsgerechte, lukrative Bezahlung.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins und Ihrer Gehaltsvorstellung.

Heurich GmbH & Co. KG
Landwehr 20 - 26, 36100 Petersberg
Ansprechpartner: Herr Tomczok
E-Mail: p.tomczok@heurich.de
www.logo-getraenke.de

Sie wollen sich in den Ferien etwas dazuverdienen?

Dann bewerben Sie sich für eine Urlaubsvertretung als Zusteller bei der ZVG!

+49 (0) 6131 485506
www.zvg-rhein-main.de

Im Auftrag der **VRM** Logistik

ZVG ZEITUNGSVERTRIEBSGESELLSCHAFT

beratende Ingenieure PartG mbB

Simon • Sax • Nowicki

Stromberger Straße 43

55411 Bingen

www.baucontrol-bingen.de

Das Institut **baucontrol** ist auf den Gebieten des Straßen- und Tiefbaus, der Geotechnik sowie der Altlasten- und Umweltuntersuchungen führend im Rhein-Main-Gebiet tätig. Ein erfahrenes Team aus Ingenieuren, Geowissenschaftlern, Baustoffprüfern und Handwerkern sowie eine entsprechende Ausstattung zur Durchführung von Baustoff-, Boden- und Umweltprüfungen, zeichnen uns seit über 50 Jahren am Markt aus.

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt:

- Bauingenieure/Geowissenschaftler (w/m/d)
- Baustoffprüfer/Techniker/Quereinsteiger mit abgeschlossener Berufsausbildung (w/m/d)
- Auszubildende für den Beruf des Baustoffprüfers (w/m/d)

Wenn Sie eine abwechslungsreiche und interessante Tätigkeit bei leistungsgerechter Vergütung suchen, richten Sie Ihre aussagefähige Bewerbung an obige Postadresse. Alternativ gerne auch per Mail an:

info@baucontrol-bingen.de

Privatleben und Arbeit miteinander vereinbaren!

Wir expandieren und suchen für unsere Festeinsätze an den Standorten in Bingen, Mainz und Bischofsheim

Kraftfahrer (w/m)

für Sattelzug im Güternahverkehr

Wir bieten:

- ✓ eine interessante und abwechslungsreiche Aufgabe
- ✓ 8 bis 10 Stunden-Schichten inkl. Pause
- ✓ feste Arbeitszeiten für planbares Privatleben
- ✓ ein mehr als faires Lohngefüge

Spedition Schmelzer GmbH
Binger Str. 33 - 55457 Gensingen
Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Herr Gerst, Telefon 0 67 27 / 89 31 25

Wir sind VRM, ein führendes Medien- und Serviceunternehmen mit Sitz im Rhein-Main-Gebiet. Unsere mehr als 1.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten täglich daran, unsere Kunden zu informieren, zu unterstützen und zu inspirieren. Werden auch Sie Teil eines Teams, das Verbindungen schafft, Innovation aktiv gestaltet und wirklich etwas bewegt!

Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir eine/n

Mechaniker/in

🕒 Vollzeit 📍 Rüsselsheim 📦 VRM Druck

Das sind Ihre Aufgaben:

- » Sie beseitigen technische Störungen, führen Reparatur- und Wartungsarbeiten an unseren Maschinen und Anlagen durch und dokumentieren diese in unserem Instandhaltungssystem.
- » Sie sorgen für eine ausreichende Ersatzteilverhaltung.
- » Sie stellen sicher, dass unsere Produktion reibungslos funktioniert.

Das bringen Sie mit:

- » Sind haben eine abgeschlossene technische Berufsausbildung als Mechaniker/in oder Mechatroniker/in.
- » Sie bringen mehrjährige praktische Erfahrung bei der Instandhaltung von technischen Anlagen, idealerweise von Druckmaschinen und Versandanlagen mit.
- » Sie verfügen über Fachkenntnisse in Hydraulik, Pneumatik und Elektro-Pneumatik und bringen gute MS-Office-Kenntnisse mit.
- » Sie zeigen Bereitschaft zur Schichtarbeit und kennen sich gut im Umgang mit Gefahrstoffen, in der Unfallverhütung und der Arbeitssicherheit aus.
- » Sie sind ein/e motivierte/r Teamplayer/in, sind belastbar, flexibel und verfügen möglichst über einen Stapler-Führerschein.

Das bieten wir Ihnen:

- » Ein abwechslungsreiches und spannendes Aufgabengebiet in einem modernen Druckindustrieunternehmen.
- » Eine 35 Stunden Woche als regelmäßige Arbeitszeit.

Werden Sie Teil eines Teams, das wirklich etwas bewegt.

vrn.de/karriere

VRM
Wir bewegen.

Fahrer/in gesucht

Für Schülerfahrten mit behinderten Kindern suchen wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt Fahrer (m/w/d) auf Minijob Basis.

Köster & Hub GmbH & Co. KG
Vorabinfo: ☎ 06131-627 660

IHR VERMÄCHTNIS MIT HERZ Telefon 0800 3060-500

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

Stellenangebote: Nebenbeschäftigung

Reinigungskraft auf Minijobbasis für Haus mit Hund nach Nierstein gesucht ☎ 01522/9213771

Wir suchen SIE!

Sie sind **18 Jahre und älter**, sind zeitlich sehr flexibel und möchten ein **festes monatliches Grundgehalt** verdienen?

Verfügen Sie zudem über einen PKW und einen Führerschein der Klasse B? Dann bewerben Sie sich bei uns als flexibler Zusteller in **Nierstein, Nackenheim, Guntersblum, Nieder-Olm, Klein-Winternheim, Weisenau, Mz-Altstadt, Hartenberg/Münchfeld, Neustadt, Laubenhei oder Stackeden-Elsheim**

Sie möchten lieber ein **festes Zustellgebiet** verteilen? Das trifft sich gut!

Sie sind **18 Jahre oder älter**?

Dann bewerben Sie sich für die Zustellung unserer Allgemeinen Zeitung in **Nackenheim, Gau-Bischofsheim, Harxheim, Nierstein-Schwabsburg, Hahnheim, Budenheim, Hechtsheim, Bretzenheim, Weisenau, Mz-Altstadt, Hartenberg/Münchfeld, Neustadt, Laubenhei oder Stackeden-Elsheim**

Weitere Informationen: **Bewerbungsformular** unter: www.zvg-rhein-main.de

Telefonisch sind wir an Werktagen von 8-16 Uhr unter **06131 485506** erreichbar.

E-Mail: job@zvg-rhein-main.de

Kein Problem! Werden Sie Zusteller bei uns.

Wir suchen **Wochenblattzusteller (m/w)** in Gonsenheim, Lerchenberg, Bretzenheim, Marienborn, Budenheim, Finthen, Weisenau, Nackenheim, Nieder-Olm, Stackeden-Elsheim, Dorn-Dürkheim, Oppenheim, Nierstein und Bodenheim

Anforderungen und Aufgaben:

- Zustellung von Wochenblättern und Gratisobjekten
- Mindestalter: 16 Jahre

Ihre Vorteile:

- Eigenverantwortliches Arbeiten
- Quereinsteiger willkommen
- Anstellung bei einem attraktiven Arbeitgeber in der Region

Interessiert? Dann bewerben Sie sich bei der ZVG:

+49 (0) 6131 / 485506
job@zvg-rhein-main.de
www.zvg-rhein-main.de

Im Auftrag der **VRM** Logistik

ZVG ZEITUNGSVERTRIEBSGESELLSCHAFT

WOCHENBLATT

Stellengesuche: Nebenbeschäftigung

Heckenschneiden, Steinreinigung Hof & Terrasse, Gartenarbeiten, Maler- und Tapezierarbeiten ☎ 0176/25502391

Stellengesuche: Altenpflege/Seniorenbetreuung

Ich pflege, betreue und begleite Senioren in MZ und Vororten. Ich bin Deutsche und 63 J. alt. Ich habe Erfahrung in dieser sensiblen Tätigkeit durch mein häusliches Umfeld. ☎ 0173/3122312

Stellenangebote: allgemein

Motor & Verkehr

Kfz-Markt: allgemein

Smart

KFZ-ANKAUF WIR KAUFEN JEDES FAHRZEUG!

JEDE MARKE, JEDES ALTER, JEDER ZUSTAND

- PKWS, BUSSE
- GELÄNDEWAGEN
- WOHNMOBILE

ALLES ANBIETEN SOFORT BARGELD!

Jederzeit erreichbar Mo. - So.
☎ 0171/4991188
☎ 06157/8018572

A.G.AUTOMOBILE
Robert-Bosch-Str. 4, 64319 Pfungstadt

Volkswagen

Smart MCC, BJ 2000, schwarz, div. Neuteile, TÜV bis 02/23, Motor springt nicht an, für 250 € an Bastler abzugeben. ☎ 0160/3460674

Pkw-Markt allgemein: Gesuche

BARANKAUF VORORT von allen Kfz-Arten sowie Unfallwagen, Motorschaden, viel km u. ohne TÜV **Albert Automobile 24 Std. a. Sa/So** Tel. 0611-3608877 • 0151-16546717

BMW, älteres Baujahr, auch abgemeldet, von Liebhaber gesucht, Cabrio oder Touring auch möglich. ☎ 0171/7402543

Wohnwagen/Caravanning: Gesuche

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

Urlaubsraum Rentner sucht ein **Wohnmobil** oder Camping-/Kastenwagen mit Festbett, bis 35.000 €, schnellstmöglich zum Kauf. Angebote bitte unter: ☎ 0157/81499750

Immobilien & Vermietungen

Immobilien-gesuche: Häuser

Suche priv. in den Berggemeinden Bauern-Winzerhofreite od. idyll. 1-2 Fam-Haus, bis 600.000,- €. ☎ 06133/5 93 98

KAUFE AUTOS

PKW, Busse, LKW, Geländewagen, Wohnwagen/-mobile, Traktoren, Bagger, auch mit Mängeln. Zustand egal. Bitte alles anbieten, zahle bar und fair. **24 Stunden erreichbar!**
☎ 06157/9168006
☎ 0177/3105303

SUCHE FAHRZEUGE

PKW's, Busse, Geländewagen, Wohnmobile etc. für Export, Zustand egal, zahle Höchstpreise - sofort Bargeld, bitte alles anbieten, jederzeit erreichbar.
☎ 0151/71872306
Tel.: 06258/5089921

GEBRAUCHTWAGEN-ANKAUF

Auch mit vielen Kilometern, Unfälle & sonstigen Mängeln, mit & ohne TÜV! Täglich 24 Stunden erreichbar! Auch online & telefonisch

Hassoun Automobile
Dekan-Lalst-Str. 21
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel. 06131.40405
0171.4284331

In Ingelheim-West Garage zu mieten gesucht, möglichst Nähe Tannerweg/Fichtenweg. ☎ 06132-88144

Oppenheimer Mädchen, 56 J. jung, z.Z. wohnh. in Ba-Wü, möchte gerne wieder nach Hause. Suche ab 01.07. im Umkreis eine 1,5-2 ZKB, mögl. m. Balkon + Badewanne, gerne m. Garage. Freue mich sehr über Angebote. ☎ 01577/3024090

Pensionierte Beamtin (65) sucht 3-Zi.-Wohnung in Eltville (Stadt) ab sofort oder später, ab 75m², mit Balkon/Terrasse, langfristig zu mieten, KM bis 900 €. ☎ 0177/2720175

FEIERN

Sie mit der ganzen Welt!

Bitten Sie Ihre Gäste statt Geschenke um Spenden für die SOS-Kinderdörfer. Danke!

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT
sos-kinderdoerfer.de

Stellenangebote: Altenpflege/Seniorenbetreuung

Nette ältere Dame für **Betreuung** (Mittagessen) meines **93jährigen Vaters** für mind. 4h in Oppenheim gesucht. ☎ 0179 2566990

Stellengesuche: allgemein

Baumfällung und Gartenpflege, Handwerkerarbeiten und Gartenhaus bauen. ☎ 0157/35360031



Wir sind VRM, ein führendes Medien- und Serviceunternehmen mit Sitz im Rhein-Main-Gebiet. Unsere mehr als 1.600 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten täglich daran, unsere Kunden zu informieren, zu unterstützen und zu inspirieren. Werde auch Du Teil eines Teams, das Verbindungen schafft, Innovation aktiv gestaltet und wirklich etwas bewegt!

Die weltweite Pandemie um das Coronavirus und dessen Auswirkungen haben gezeigt, dass seriöse Nachrichten wichtiger denn je sind. Das Kultusministerium hat unsere Zeitungen deshalb als systemrelevant eingestuft und wir sind froh - vor allem in diesen schwierigen Zeiten - eine wichtige Plattform für Information und Meinungsaustausch bieten zu können. Daher ermöglichen wir auch weiterhin eine qualitativ und inhaltlich hochwertige Ausbildung, um mit Euch gemeinsam die Zukunft von morgen zu gestalten.

Wir suchen zum 1. September 2022 mehrere

AUSZUBILDENDE

INDUSTRIEKAUFLEUTE
MEDIENGESTALTER/IN Digital und Print
FACHINFORMATIKER/IN Anwendungsentwicklung
FACHINFORMATIKER/IN Systemintegration

🕒 2,5-3 Jahre 📍 Mainz-Marienberg 🎓 mind. mittlere Reife

Das bringst Du mit:

- » Du verfügst über mittlere Reife, Fachschulreife oder Abitur.
- » Du hast sehr gute schulische Leistungen, Interesse an Medien und bereits ein Praktikum, idealerweise mit Medienbezug, absolviert.
- » Du zeigst Einsatzwillen und verfügst über eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft sowie die gewisse Portion Ehrgeiz.
- » Du zeigst Engagement, bist teamfähig und kommunikativ.

Speziell für die Ausbildung zum/zur Mediengestalter/in:

- » Du interessierst Dich für die Gestaltung und Aufbereitung von Medienprodukten.

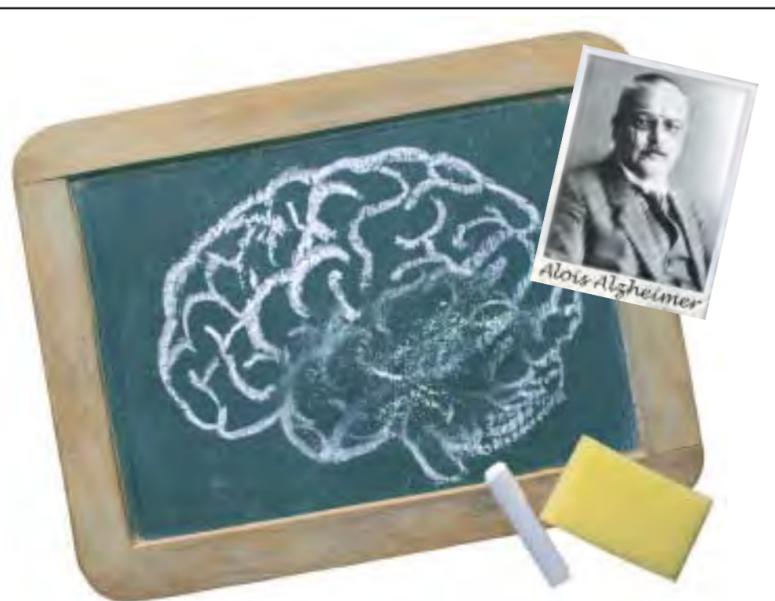
Speziell für die Ausbildung zum/zur Fachinformatiker/in:

- » Du hast bereits Grundkenntnisse in Programmierung, HTML, PHP, Javascript und im Umgang mit Datenbanken.

Das bieten wir Dir:

- » Eine abwechslungsreiche Ausbildung in einem modernen Medienunternehmen.
- » Einen interessanten und kreativen Arbeitsbereich.
- » Hohe Übernahmechancen nach der Ausbildung.
- » Unterschiedliche Weiterbildungsmöglichkeiten schon während der Ausbildung.
- » Du lernst alle ausbildungsrelevanten Funktionsbereiche des Unternehmens kennen.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann bewirb Dich am besten noch heute online.
vrm.de/karriere



Gedächtnislücken?



Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de
Unser Spendenkonto:
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00
BIC: BFSWDE33XXX
Bank für Sozialwirtschaft, Köln

Alois Alzheimer entdeckte 1906 eine Krankheit, an der heute 1,2 Millionen Menschen leiden. Häufige Symptome sind Gedächtnislücken und Orientierungsschwierigkeiten.

Wir informieren Sie dazu gerne kostenlos. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!

0800-200 400 1 (gebührenfrei)



Hobbys & Interessen

An- und Verkäufe allgemein

Kaufe Nerze, Pelze aller Art uvm.
Hugo Georg, ☎ 0162-5108850



Bequemer TV-Sessel mit Liegefunktion und Aufstehhilfe (Delphi 51667), el. verstellbar, Bezug Mikrofaser, Zustand neuwertig, sehr gepflegt. (NP 500,-) für 260,- ☎ (06138) 6638

Sammler kauft freie Waffen (kurz o. lang), Militaria aller Art! Alles anbieten! Zahle Bestpreis! ☎ 0151/47593225

Festool ETS 150/5EQ+ mit Systemkoffer, Maschine neu, 300 €. Festool Staubsauger mini, 250 €. ☎ 0160/3460674

Klavier zu verschenken, guter Zustand. ☎ 0159 01283194

Nintendo Konsolen oder Spiele gesucht (GameBoy, SNES, NES, N64) für leidenschaftlichen Sammler. ☎ 0176 - 84135983

DANKE FÜR ALLES
sos-kinderdoerfer.de



Berufssoldat a.D. Militärhistoriker, sucht zu Liebhaberpreisen: Orden, Abzeichen, Fotos, Dokumente, Uniformteile, Bücher etc. von Militär u. Organisationen 1813-1945 für Militärhistorische Sammlung. Amlt. Sammlergenehmigung vorhanden. ☎ 0151-10660669

Orden/Urkunden/Uniformen/Fotos, sowie alles v. deutschem Militär, von 1800 - 1945, sucht Beamtler - nicht gewerblich, für priv. Sammlung, zu Liebhaberpreisen. ☎ 06139/9629558 o. 0178-6433546

Trapezbleche 1. Wahl und Sonderposten aus eigener Produktion, TOP-Preise, cm-genau 98646 Eishausen, Straße in der Neustadt 107 bundesweite Lieferung. ☎ 03685/40914-0 **5% Online-Rabatt sichern** www.dachbleche24.de



Tefal OPTIGRILL 705D16, 1x benutzt, in Originalverpackung 80 € ☎ 0162-9462316

Timo sucht Pelze aller Art, Zinn, Silber, Korallen, Teppiche, Möbel, Flohmarktsachen, Modeschmuck, Münzen, def. Uhren, Militär. Zahle bar und fair. 06181-3029629

Achtung Holzheizer! Wir verkaufen ganzjährig Buchen- u. Eichen-Brennholz: Stammholz (3-6 m lang, 32 mm, 1850 €) o. 1 m-Scheitholz, gespalten u. gebündelt (10 mm, 800 €/trocken 850 €), Nadelholz auf Anfrage. Lieferung frei Hof. ☎ 06849-901213, www.forstbetrieb-sartoris.de

Fahrräder-Auflösung - Damen- und Herrenfahrräder, 28 Zoll, 26 Zoll und 20 Zoll Kinderrad, Verkauf von 40 - 140€. ☎ 06131/689343 o. 0157/72184860

Junghennen legereif, ☎ 06754/284 Geflügelhof Stephan, 55618 Simmertal

Bekleidung

Brautkleid Gr. 36, Oberteil Pailletten, Rock aus Tüll, knappes Jäckchen aus Organza, Preis 500 €. ☎ 06131/320589

Verschiedenes

Geburtstag, orig. Zeitung von jedem Tag, Jahrgangs-Weine von jedem Jahr 1900-2020. HISTORIA Tel. 0761-79027900 www.historia.net

Reiseanzeigen allgemein

Gardasee, b. Lazise, gr. 2-Zi.-FeWo, Kü/Balk, Klima, gr. Garten, dir. am See m. Steg/Boje, Hunde willk. ☎ 0163-7607120

Schonach Schwarzwald, schöne FeWo, SüdWest-Seite, bis 4 Personen, Hallenbad, Hund erlaubt. ☎ 069/463114

Schonach/Schwarzw., Terrassenpark, FEWO Anlage, Hallenbad - Tennis, Apt. 2-ZKB, überdachte Loggia, ab sofort frei, Prospekt: ☎ 06154/2561 Mehr Infos: www.terrassenpark-gunkel.de

Das Beste am Mittwoch!

WOCHENBLATT
Mehr erreichen!



Kennlernen & Verlieben

Er sucht Sie

Er, 55/185, jünger aussehend, schlank, blond, sucht nette Sie zum Verlieben aus dem Raum MZ/WI und Umgebung (gerne auch Ausländerin). ☎ 0176-52202169

Er, 60 J., sportlich, gepflegt, sucht Frau für lockere Beziehung. ☎/SMS 0175/4509153

LIEBE IST ... AUCH FREUND-SCHAFT MIT FLÜGELN + „REIFE LIEBE IST TOLL“
DOKTOR BERNHARD, junger Mittachtziger, Ingenieur. Lebe in besten finanz. Verhältnissen + es ist Zeit für eine fröhliche Frau. Diese Anzeige zu schreiben hat mich etwas Überwindung gekostet, aber jetzt nach der Coronapflicht möchte ich etwas in meinem Leben ändern. Nach dem Tod meiner Frau hatte ich erst mal kein Verlangen danach gehabt, wieder jemanden kennenzulernen. Aber jetzt merke ich, dass mir jemand fehlt in meinem Leben, mit dem man durch dick und dünn geht, mit dem man Spaß und Leid teilen kann. Deshalb habe ich mich entschlossen, mich wieder zu öffnen für eine neue Beziehung und jemanden zu finden, der den Rest des Lebens an meiner Seite weilt, natürlich vorab in getrennten Wohnungen. Bin jung, ganz gut aussehend, ein Mann mit tiefen Gefühlen + Emotionen, Realist + Romantiker, bin ernsthaft + lache gerne, auch über mich selbst. Bin gesund u. vital, fühle mich wie 60 J. Geben Sie uns über pv die gr. Chance des „sich Findens“, des „vertrauensvollen Miteinanders“. Vielleicht habe ich ja Ihr Interesse geweckt und wir können in Kontakt treten und schauen, ob wir zueinanderpassen: Tel. 0151-56196728. Vielen Dank

Sportl. Mann sucht nette sportl. Frau zw. 40-45. Ich bin leidenschaftl. Handwerker, Gärtner u. Tänzer. Du kommst aus dem Umkreis Idstein. ☎ 0163/8144534 ab 18 Uhr

Er sucht Ihn

Bin 60 J. suche netten Ihn von 30-40 J., für nette Stunden und nettes Beisammensein. ☎ 0178/6856957

Sie sucht Ihn

Attraktive Judith, 73 J., eine ganz liebe Frau, der man vertrauen kann. Ich bin mobil, gehe gern spazieren, fahre E-Bike, kann wunderbar kochen u. haushalten. Seit kurzem bin ich leider verwitwet u. die Einsamkeit ist oft erdrückend, ich suche über pv ernsthaft einen Lebenspartner mit gutem Herz bis ca. 80 J. Tel. 0160 - 7047289

Das Leben bietet immer wieder Neues. Auch das Glück gehört dazu. Es muss manchmal aber auch gesucht werden.

Weiblich, 62 Jahre, mein Name ist S U S I, bin Fachkrankenschwester und arbeite nach Lust und Laune immer noch gerne im Krankenhaus mit, jedoch inzwischen ohne Schichtdienst. Ich bin eine einfühlsame, zärtl. Frau, attraktiv mit schöner Figur und alles da, wo es hingehört. Ich hasse die Abende so alleine, lieber möchte ich zu Hause die Hüllen fallen lassen, auch die Hüllen der Seele, mit dir kuscheln. Mein Sommerwunsch wäre: EINE TUTE HIMMEL UND DAS GROSSE GLÜCK! Habe Herzklopfen, wenn du mich zärtl. in die Arme nimmst, gib uns über pv die Chance zum Glücklichen und zu einem himmlischen Neuanfang. Dein Alter ist egal, Hauptsache im Herzen jung. Wenn Sie auch hier aus der Umgebung kommen, ist Ihr Anruf unsere Chance. 01522 - 6954734

Ich, Susanne, 66 J., bin e. natürliche, einfache aber sehr gut aussehende Witwe, ich mag Musik, Ausflüge (habe eigenes Auto), Natur, gemütliche Abende, Fernsehen zu zweit. Mein größter Wunsch ist einen ehrlichen Mann gerne bis 80 Jahre aus hiesigem Raum kennen zu lernen, ich bin umzugsbereit und überhaupt nicht anspruchsvoll pv **Tel. 0160 - 97541357**

LIEBEN WIE MAJA + WILLI, UNSERE KINDERZEIT IST VORBEI, DOCH LIEBE IST FÜR JEDES ALTER!

M A R L I E S, junge 77-Jährige, fit, gesund, 1,57 groß und verwitwet, fröhliche, gut versorgte Bankkauffrau, jetzt Rentnerin und bin teils noch als Französischlehrerin tätig. Wenn meine Freundinnen mich jetzt beschreiben müssten, würden sie mich als eine Frau beschreiben, die nicht nur äußerlich gut oder auch schön aussieht, sondern ganz viel innere Schönheit hat, die man(n) durch ihre lebensfrohe, humorvolle, spontane, warme Art und ihren Spaß am Leben besonders spüren kann. Möchte mit Ihnen gemütliche Abende bei Kerzenschein erleben und nur für Sie da sein (Alter egal, wenn im Herzen jung). ES IST NIE ZU SPÄT, um unsere Träume zu leben. Gerade weil unsere Zeit so kostbar ist, sollten wir Harmonie + Liebe genießen und auch bei kleinen Wehwechen füreinander da sein. Deshalb rufen Sie bitte über pv für unser Glück an. Tel.: 0172 - 3712035

Weiblich, 83 Jahre, MONIKA, mittelschlank, Hausfrau, Naturliebhaberin, gute Köchin, ortsunabhängig und suche über pv Anzeige hier einen liebevollen Partner an meiner Seite. Ziehe gerne zu Dir, mein Auto ist startklar, ich komme gerne zu Besuch. Ich möchte gern in einer Partnerschaft alles für Dich tun. An Sex habe ich kein Interesse mehr. Ich möchte nochmal gemeinsam etwas Sinnvolles, Positives schaffen und Dich glücklich machen. Meine ganze Hoffnung setze ich in diese Anzeige und Ihren Anruf: **0172 - 3707138**

Ulrike, 78 J., immer noch hübsch, verwitwet, gute Hausfrau und Köchin, bin fit und aktiv, mit schöner vollbusiger Figur, bin bescheiden und einfühlsam, fahre gerne Auto, ich würde für Sie den Haushalt führen, und Ihnen als zärtliche Frau zur Seite stehen. Ein einsamer Witwer bis ca. 85 J., wäre genau der Richtige für mich. Bitte rufen Sie an pv **Tel. 06151 - 1014071**

STERN SUCHT SCHNUPPE ZUM GEMEINSAMEN VERGLÜHEN!

HELENE, 69 J., ganz allein. Rentnerin, früher war ich in der Pflegeheimleitung tätig, helfe also gerne bei kleinen Wehwechen. Ich bin eine sehr liebe, fröhliche Frau mit viel Ausstrahlung, Humor und Temperament. Bin lustig, ehrlich, bodenständig, charmant, mit dem gewissen „ETWAS“, mit schlanker bis mittelschlanker Figur. Ich vermisse Dich: Wenn ich morgens aufwache ... Wenn ich nachts kuscheln möchte ... Wenn ich alleine in meinem Garten bei Sonnenschein die Blumen zupfe. Ich bin eine hinreißende, charmante Frau, die sich Liebe wünscht, die romant., spontan u. liebevoll ist - für immer! Sie machen mir ein gutes Freude, wenn Sie gleich anrufen, denn auf meine erste Anzeige hat sich niemand gemeldet: pv handy **0159 - 01361632, od. E-Mail an: HeleneFroh@wz-mail.de**

Margitta, 71 J., Hauswirtschafterin i. R. u. auch privat habe ich alles in bester Ordnung u. kann hervorragend kochen. Bin schlank u. ein richtiger Sonnenschein. Mein großes Herz mit viel Liebe u. Zärtlichkeit würde ich so gerne an e. ehrl. Mann verschenken. Rufen Sie ü. pv an u. bald sind wir nicht mehr alleine. **Tel. 0176-34498648**

Rita, 76 J., mag Ordnung u. Ehrlichkeit, doch als ich vor 2 J. Witwe wurde kam die Einsamkeit. Wünsche mir wieder ein schönes Miteinander. Sie sollten bis 85 J. sein u. sich auf liebev. Zweisamkeit freuen. Rufen Sie ü. pv an, ich könnte Sie kurzerhand mit m. Auto besuchen, damit wir alles bespr. können. **Tel. 0152-24910120**

Miteinander

Er sucht vollbusige reife Sie ab 50, gebunden, vernachl. für dauerheroti.Treffs. MZ/WI + 30km. ☎ 0176/83217250

Freizeit- und Urlaubsaktivitäten

Suche nette Frau mit Auto, aus Bingen oder Büdesheim, die mit mir Sonntags zum Mittagessen geht, natürlich auf meine Kosten. Es würde mich freuen, wenn sich jemand melden würde. ☎ Z H1/39096476



Verlust macht Herzen krank. Abschied beginnt sie zu heilen!

Nichts ist schwerer als einen geliebten Menschen gehen zu lassen. Mit einer Traueranzeige teilen Sie Ihren Schmerz, finden Halt bei Freunden und nehmen würdig Abschied.

Respektvolle Beratung und individuelle Gestaltungsvorschläge für Ihre Anzeige erhalten Sie unter 06131/4848, unter vrm-trauer.de oder im Kundencenter.



In Wegenetz einbinden

Naturpark Rhein-Taunus: Aufgaben und Projekte



Beliebtes Ausflugsziel: der Beuerbacher See in Hünstetten.
Foto: Naturpark Rhein-Taunus

Von
Martin Kresov-Hahnfeld

Nachhaltige Naherholung

Nachhaltigkeit bedeutet im Themenfeld Erholung vor allem, ein Angebot vor Ort zu schaffen. Das wird mit dem seit August letzten Jahres laufenden Projekt zur Entwicklung eines Freizeitwegenetzes angestrebt.

Nachhaltige Naherholung ist seit 2020 vor allem in Ballungsräumen ein noch wichtigeres Thema geworden. Die Anbindung der touristischen Orte (POIs), aber auch der Touren (TOIs) mit Rücksicht auf Schutzräume ist ein wichtiger Baustein bei einer ökologisch nachhaltigen Entwicklung.

Konflikte zwischen Erholungsuchenden müssen für eine soziale Nachhaltigkeit durch eine integrierte Wegeplanung erkannt und umgangen werden. Vereine und Veranstalter nehmen als Multiplikatoren dabei eine wichtige Rolle ein.

Im Rahmen der Nachhaltigkeitsdimension Wirtschaft werden Gastronomie und Übernachtungsbetriebe bei der zukünftigen Wegeplanung in ein breites Wegenetz eingebunden. Schlussendlich werden im Themenfeld nachhaltige Regionalentwicklung die Ergebnisse der vorherigen Themenfelder aufgegriffen und regionale Leistungsträger vernetzt.

Ziel ist unter anderem die regionalen Erzeuger noch stärker in den Fokus zu rücken.

Regionale Produkte

Zertifizierungen und umweltschonender Weinbau

RHEINGAU (red). Im Rheingau (inklusive Hochheim am Main) gibt es 18 Betriebe, die mit dem Siegel Viabono (umwelt- und klimafreundliches Reisen) ausgezeichnet sind (siehe www.viabono.de/hotels-unterkuenfte.html). Um die Viabono-Zertifizierung zu erhalten, dürfen gewisse Werte in den Bereichen Endenergie, CO₂, Wasser und Restabfall nicht überschritten werden. Zusätzlich ist der Bezug von Lebensmitteln mit regionaler Herkunft sowie aus fairem Handel Voraussetzung. Generell liegt ein Fokus im Rahmen der Nachhaltigkeit in der Region in der Verwendung regionaler und saisonaler Produkte. Dazu gehört für die Rheingau-Taunus Kultur und Tourismus GmbH (RTKT) auch, dass sie die Gastgeber dazu motivieren, regionale Produkte zu verwenden und diese in ihre Angebotsgestaltung einfließen zu lassen. Ferner geht die RTKT einen ersten Schritt in Richtung Nachhaltigkeit, indem sie an der Zertifizierung „TourCert Qualified“ teilnimmt. Aktuell befindet sie sich im Zertifizierungsprozess. Der TourCert Check misst den Status Quo in puncto Nachhaltigkeit

im Unternehmen. Anhand der aufgedeckten Defizite und Potenziale wird ein Verbesserungsprogramm erstellt. Die Teilnehmer werden verstärkt für das Thema Nachhaltigkeit sensibilisiert und dazu angeregt, sich selbst zu reflektieren und stetig zu verbessern. Tourismusunternehmen, die an den Modulen des TourCert Qualified teilnehmen, erhalten am Ende des Zertifizierungsprozesses ein international gültiges Qualitätssiegel.

Zum Gesamtkonzept der weintouristischen Region gehört überdies der umweltschonende Weinbau, der 82 Prozent der gesamten Rheingauer Weinberge betrifft. Außerdem gibt es einige Betriebe, die weitere Nachhaltigkeitsmaßnahmen bedien, wie einen möglichst geringen CO₂-Fußabdruck (zum Beispiel Weingut Spreitzer), den Einsatz von Leichtglasflaschen (zum Beispiel Theresa Breuer vom Weingut Georg Breuer) oder die Aufwertung der Landschaft in der Kulturlandschaft. Weitere Informationen zum umweltschonenden Weinbau gibt es unter www.rheingau.com/umweltschonenderweinbau.

Man muss sich und sein Verhalten ändern

Wochenblatt-Interview mit Professor Knut Scherhag zum Thema Nachhaltiger Tourismus

Sommer, Sonne, Urlaubszeit – mit dem Rückgang der Indizeswerte hierzulande und in den bevorzugten Reisezielen stellt sich für viele, angesichts der bevorstehenden Sommerferien, die Frage: Wo soll man die für viele schönsten Tage im Jahr verbringen? Zugleich mehren sich die Stimmen, die sich gegen eine Rückkehr zum Massentourismus aussprechen. Jüngstes Beispiel hierfür sind die Proteste anlässlich der Wiederaufnahme des Kreuzfahrttourismus in Venedig. Die Redaktion des Wochenblatts hat mit Professor Knut Scherhag über das Thema Nachhaltiger Tourismus gesprochen.

Hat der Tourismus eine Zukunft?

In jedem Fall, gereist wird immer.

Was muss getan werden, um Tourismus ressourcenschonender zu machen?

Es kommt immer darauf an, was für eine Reise gemacht wird. Die Flugreisen zu reduzieren sehe ich als Utopie. Keine großen Hotelbauten mehr zu errichten, wäre dagegen eine Möglichkeit. Ebenso könnte man den Individualverkehr zum Reiseziel einschränken – was jedoch schwierig ist, da dies nur schwer kontrolliert werden kann und dank

ZUR PERSON

Knut Scherhag bekleidet an der Hochschule Worms im Fachbereich Touristik/Verkehrswesen die Professur für Destinationsmanagement. Im Rahmen eines EU-geförderten Projekts unter seiner Leitung hat er unter anderem ein Curriculum und Lehrmaterialien zum Thema Nachhaltiger Tourismus für einen Bachelor-Studiengang mitentwickelt; mittlerweile ist Nachhaltiger Tourismus ein Pflichtmodul im Tourismusstudium

des Booms auf dem Wohnmobilmarkt in Folge der Corona-Pandemie der Individualverkehr eher zunimmt. Eine andere Möglichkeit, Ressourcen zu schonen, sehe ich beispielsweise in der energetischen Sanierung von Hotelbauten im Urlaubsland, die Anschaffung langlebigerer Einrichtungsgegenstände, Durchflussregler in den Duschen oder Energieeinsparungen mittels verbrauchsarmer Geräte.

Hilft es, pauschal die Anzahl der Touristen zu beschränken?

Pauschal sehe ich da keine Möglichkeit – und wenn, dann bräuchte es hier eine gesetzliche Regelung. Wenn allerdings einzelne Regionen oder Städte hier aktiv werden, dann gibt es da schon eher Möglichkeiten.

Gibt es hierfür Beispiele?

Nationalparks etwa, machen es vor: Da muss vielerorts für bestimmte Bereiche Eintritt bezahlt werden und der Zugang ist limitiert. Amsterdam beispielsweise hat eine Gebühr pro Passagier von Kreuzfahrtschiffen erhoben. Für die Anbieter, die mitunter knapp kalkulieren müssen, hat sich dann schnell die Frage nach einer Kosten-Nutzen-Rechnung gestellt. Auch die Stadt Dubrovnik hat dem überbordenden Kreuzfahrt-Tourismus einen Riegel vorgeschoben und erlaubt nur noch zwei Schiffe pro Tag anzulegen. Gerade in diesem Zusammenhang hat sich auch vielerorts die Erkenntnis durchgesetzt, dass Übernachtungsgäste lukrativer sind.

Wie viel Tourismus verträgt eine Region

Der sogenannte „Overtourism“ in einer Region ist als Problematik durchaus erkannt. Es ist aber ganz allgemein unklar, wo die Obergrenze liegt. In der Diskussion ist aktuell eine Tourismus-

intensität von 80 Übernachtungen je Einwohner eines Ortes. Die ostfriesische Insel Norderney bringt es dagegen auf rund 600 Übernachtungen pro Inselbewohner im Jahr. Auf ganz Deutschland bezogen liegt der Wert bei knapp sechs Übernachtungen je Einwohner. Tagesbesucher lassen sich in dieser Betrachtung deutlich schwerer erfassen und bewerten.

Bedeutet dies nicht, konsequent zu Ende gedacht, das Ende der Reisefreiheit?

Nun ja, ein Recht zu verreisen gibt es eigentlich nicht. Wenn man die Zahl der Übernachtungsgäste reduziert, ist das allerdings schon eine Einschränkung. Doch soweit muss man gar nicht gehen. Durch die gedachte Verteuerung von Treibstoff für Autos oder Flugzeuge etwa, die das individuelle Reisen teurer machen, kann ein vergleichbarer Effekt erzielt werden.

Hilft es, im eigenen Land zu urlauben?

Zumindest unter einem ökologischen Gesichtspunkt sicherlich. So haben wir hier in Deutschland einschließlich der Anbindung an unsere Nachbarländer noch eine recht gute Bahninfrastruktur. Auch Urlaub mit dem Rad kann nachhaltig sein – allerdings nur, wenn man sein Gepäck mitnimmt und nicht mit Bus oder Kleintransporter zum nächsten Etappenziel bringen lässt. Gleiches gilt für Wandertouren.

Wie sieht nachhaltiger Tourismus aus?

Knut Scherhag, Hochschule Worms.
Foto: Rudolf Uhrig

Das ist schwierig zu sagen. Denn neben dem ökologischen, auf dem in der Nachhaltigkeitsdiskussion der Schwerpunkt liegt, muss man auch den wirtschaftlichen Aspekt und die soziale Komponente berücksichtigen. Das heißt, wie wichtig ist der Tourismus für die Wirtschaft eines Landes? Deutschland konnte den Anteil ausländischer Gäste von knapp 20 Prozent in 2019 im vergangenen Jahr durch den verstärkten Binnentourismus ein Stück weit kompensieren. Aber in Griechenland etwa, sind die Betten zu rund 80 Prozent von ausländischen Gästen belegt, ein deutlicher Besucher-Rückgang lässt sich da schwerlich durch eine Ankurbelung der Nachfrage im eigenen Land ausgleichen. Und die Arbeitsplätze, die im Tourismusbereich verloren gehen, lassen die Arbeitslosigkeit vor Ort anwachsen und können zur Verarmung weiter Bevölkerungsgruppen führen.

Helfen digitale Angebote?

Diese kann ich mir im freizeitorientierten Tourismus mehr als Ergänzung vor Ort unter dem Aspekt der Barrierefreiheit vorstellen. Bei Geschäftsreisen sieht das schon anders aus, wie die letzten bald anderthalb Jahre mit Videokonferenzen statt Meetings gezeigt haben. Wobei natürlich

nicht jede Konferenz allein per Video funktioniert.

Wie muss sich letztlich unser Verhalten ändern

Es müsste der Wille, sich und sein Verhalten in Sachen Reisen zu verändern, vorhanden sein. Doch das ist schwierig, da die überwiegende Mehrheit keine Veranlassung sieht, sich anders als bisher zu verhalten. Und das lässt dann natürlich wieder den Frustrationspegel bei den „Änderungswilligen“ steigen – und deren Bereitschaft sinken. Wenn sich hier etwas ändern soll, müsste es einmal mehr für alle verbindliche Regelungen geben – aber das wird schwierig.

Wie stark ist das Thema Nachhaltiger Tourismus an der Hochschule Worms nachgefragt?

Jede zweite Anfrage im Rahmen der abschließenden Studienarbeit in meinem Bereich dreht sich mittlerweile um das Thema Nachhaltigkeit.

Herr Scherhag, ich danke Ihnen für dieses Gespräch.

Das Interview führte
Ralph Kuhn.



Positive Perspektiven für den Tourismus im Sommer

Touristische Marketingstrategie der Stadt Wiesbaden / Nachhaltiges RheinMain CongressCenter

WIESBADEN (red). Tagesbesucher und nationale Übernachtungsgäste stehen im Fokus der städtischen Marketingaktivitäten für den Re-Start des Tourismus in der Landeshauptstadt Wiesbaden. „Die jetzt anstehenden ersten ‚echten‘ Lockerungen im Tourismus- und Freizeitbereich machen Mut und lassen positive Perspektiven für den Tourismus im Sommer erahnen“, sagt Wiesbadens Bürgermeister und Wirtschaftsdezernent Dr. Oliver Franz, der das Positionspapier der Wiesbaden Congress & Marketing GmbH für die zukünftige touristische Entwicklung in Wiesbaden als hilfreichen Handlungsleitfaden würdigt. Die touristische Marketingstrategie zeigt die aktuellen Rahmenbedingungen für den Wiesbaden-Tourismus auf und bietet Szenarien der Rückkehr in eine weitgehende Normalität, wobei die Notwendigkeit einer kurzfristigen Anpassung der Strategie entsprechend den Pandemie-Verordnungen von Bund und Land nicht außer Acht gelassen wird. „Wir sind auf einem guten Weg und konzentrieren unsere Vermarktungsaktivitäten nun zunächst auf inländische Gäste und Nachbarländer wie Österreich und die Schweiz“, erläutert Martin Michel, Geschäftsführer der Wiesbaden Congress & Marketing GmbH. „In den ersten Monaten dieses Jahres haben wir die Themen Digitalisierung und nachhaltige Produktgestaltung vorangetrieben sowie neue Projekte



Blick vom Neroberg auf die Stadt.

Archivfoto: majonit - stock.adobe.com

und Kampagnen erarbeitet. Damit sind wir für den Re-Start sehr gut vorbereitet.“ Urbane und Outdoor-Erlebnisse stehen nach den Erkenntnissen der Marketingfachleute, die bei Reisenden eine starke Tendenz zu mehr Individualität ausgemacht haben, hoch im Kurs. Naturerlebnisse in den weitläufigen Grün- und Parkanlagen, individuelle Kulturmomente, das Bewerten lokaler Gastronomie mit regionaler Küche und mit Außenbereichen sowie des inhabergeführten Einzelhandels sind einige Maßnahmen der touristischen Marketingstrategie, zu denen ferner die noch engere Kooperation zwischen der Stadt und der Rheingau-Region mit ihren bestehenden Angeboten gehört.

Wiesbaden gilt als grüne Stadt mit seinen vielen Parks, den Waldwiesentälern, halbkreisförmig umgeben von Wald, seiner Nähe zum Rhein und zum Rheingau. Relativ überschaubar, lässt sich vieles zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Fahrradfahrern bieten die vielen Radtour-Möglichkeiten ins Umland einen erlebnisreichen Freizeitspaß.

Nachhaltigkeit und Funktionalität

Als begehrter Tagungs- und Kongress-Standort punktet Wiesbaden mit seinem modernen RheinMain Congress-Center (RMCC), das bereits drei Jahre vor Eröffnung mit dem Vorzertifikat der Deutschen Gesellschaft für Nachhaltiges Bauen (DGNB) in Platin ausgezeichnet wurde und über ein eigenes Umweltmanagement-Konzept verfügt. Vom Hauptbahnhof aus sind es nur fünf Minuten zu Fuß zum RMCC. Die zentrale Lage und

Nähe zu Tagungshotels, Einkaufs- und Gastronomieeinrichtungen sowie einem umfassenden Bus-, Regio- und Fernbahnnetz sowie eine Mobilitätsstation für Bikesharing ermöglichen Veranstaltern, Besuchern und Mitarbeitern eine umweltbewusste An- und Abreise sowie Fortbewegung innerhalb der Stadt.

Zudem trägt die Kooperation mit der Deutschen Bahn bei der Buchung von Veranstaltungstickets und die Möglichkeit, als Veranstalter die eigene Veranstaltung im RMCC mit einem Kombiticket des Rhein-Main-Verkehrsverbundes auszustatten dazu bei, den CO₂-Fußabdruck zu verbessern.

Nicht nur ihren CO₂-Fußabdruck verbessern, sondern auch weitere Vorteile nutzen, können Reisende mit der „Wiesbaden Card“. Mit ihr können sie an zwei aufeinander folgenden Tagen den öffentlichen Nahverkehr in Wiesbaden – Tarifgebiet 65 nutzen und zu vergünstigten Preisen an Stadtrundgängen und Schiffsfahrten teilnehmen, Schwimm- und Freibäder sowie Museen, Theater, Sport- und Freizeiteinrichtungen besuchen. Zusätzlicher Partner ist die Stadt Mainz.

Das kommende Jahr übrigens hat Wiesbaden zum „Jahr des Wassers“ erklärt, viel Raum das Thema Nachhaltigkeit ins Veranstaltungsprogramm einfließen zu lassen. Das Programm soll Ende des Jahres erscheinen.

Heute mal anders – regional statt global

Tipps vom NABU für eine nachhaltige Ernährung/Den Fleischkonsum überdenken

REGION (red). Unser Hunger nach Fleisch ist groß – wir essen in Deutschland um die 60 Kilogramm pro Kopf im Jahr. Fleisch ist jederzeit und billig verfügbar. Ein hoher Fleischkonsum schade jedoch unserer Gesundheit, belastet die Umwelt und verbraucht gleichzeitig riesige Mengen an Rohstoffen, die wir als Futtermittel hauptsächlich aus Südamerika importieren, so der NABU.

Viel Fläche für Futtermittel

Viele Entscheidungen, die wir als Verbraucher treffen, haben weitreichende Auswirkungen: Es besteht ein enormer Flächenbedarf für Futtermittel. Nahezu ein Drittel der weltweit kultivierten Landflächen werden für die Futtermittelproduktion genutzt. Dort wachsen dann Getreide, Soja und Mais, die direkt in die Futtertröge kommen. Der Anbau findet hauptsächlich in den Ländern des Südens statt. Dafür zerstören wir wertvolle und natürliche Lebensräume und in vielen Teilen der Welt verlieren Millionen von Menschen ihre Nahrungs- und Existenzgrundlage. Allerdings zählen Verbraucher in Deutschland zu den größten Schnäppchenjägern Europas. Noch immer ist der günstige

Preis eine der wichtigsten Kaufentscheidungen. Insbesondere bei Lebensmitteln. Gleichzeitig erhoffen sich viele, Qualität und ökologische Produktion auch zum Sparpreis zu bekommen. Sie lassen sich nur allzu leicht davon überzeugen, dass beides gleichzeitig möglich sei. Jeder kann einen Beitrag für eine nachhaltigere Ernährung leisten. Schon wenn jeder von uns seine Essgewohnheiten nur ein klein wenig ändert, können wir einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigeren Ernährung leisten.

Für den Tierschutz

Hundert Millionen Tiere werden alleine in Deutschland jährlich für unseren Fleischkonsum getötet. Solch eine Menge lässt sich nur in den bekannten Massentierhaltungen produzieren, die wiederum mit Tierquälerei und hohem Medikamenteneinsatz verbunden sind.

Für den Umweltschutz

Der enorme Flächenbedarf für den Futtermittelanbau führt weltweit zur Zerstörung natürlicher Lebensräume – täglich sterben deshalb Tier- und Pflanzenarten



Gesundes Gemüse aus ökologischem Anbau findet man in jedem Biosupermarkt.

Foto: NABU/Sebastian Hennigs

AKTIONEN FÜR JEDERMANN

► Um die Ernährungsgewohnheiten umzustellen, reduziert man seinen Fleischkonsum und isst stattdessen mehr Obst und Gemüse.

► Um bewusster einzukaufen, wählt man Fleisch aus artgerechter Haltung mit einem Bio-Siegel sowie Obst und Gemüse aus regionalem, saisonalem, ökologi-

schem Anbau und Produkte wie Reis, Kaffee, Tee, Bananen aus fairem Handel.

► Um sich für eine Veränderung in der Gemeinschaftsverpflegung einzusetzen, fragt man nach vegetarischen Angeboten in der Schulkantine, in der Cafeteria der Arbeitsstätte oder in der Mensa.

aus. Die Brandrodungen des Regenwaldes verursachen rund 20 Prozent der weltweiten Treibhausgasemissionen. Der Anbau von Futtermitteln in den riesigen Monokulturen ist nur durch den Einsatz von großen Mengen an

synthetischen Düngemitteln und giftigen Pestiziden möglich.

Für die Gesundheit

Um gesundheitliche Schäden des hohen Fleischkonsums zu ver-

hindern, empfiehlt die deutsche Gesellschaft für Ernährung den Konsum von maximal 30 Kilogramm pro Kopf im Jahr – halb so viel, wie jeder Mensch in Deutschland durchschnittlich isst.

Unser Fleischkonsum verursacht übrigens auch eine Konkurrenz um Agrarflächen: Kleinbauern in den Ländern des Südens werden vertrieben, die Existenzgrundlage wird ihnen entzogen. Ihre Flächen fallen der Brandro-

dung für den Futtermittelanbau zum Opfer. Diese Futtermittel brauchen wir hier in der Tiermast.

www.nabu.de

Nachhaltige Kartoffeln „Made in Germany“

Deutsche Kartoffeln: Geringer Wasserverbrauch, hohe Qualität und ganzjährig regional verfügbar

BERLIN (red). Wer in Deutschland zwischen Juni und Oktober einen Ausflug aufs Land unternimmt, kann in vielen Regionen große Maschinen bei der Kartoffelernte beobachten. Von Früh- bis Herbst arbeiten die Erntemaschinen auf Hochtouren und holen das Qualitätsprodukt Kartoffeln „Made in Germany“ aus der Erde. Warum sich die tolle Knolle in deutschen Böden so heimisch fühlt und weshalb sie als gesund und ressourcenschonend gilt, erklären die Experten der Kartoffel-Marketing GmbH.

Frühkartoffeln ab Juni

Bauern in Deutschland pflanzen Frühkartoffeln bereits im Februar und März auf den Feldern an. Spezielle Abdeckungen schützen die Pflanzen anschließend vor Frost und speichern gleichzeitig die Wärme der Sonne, sodass die Kartoffeln besonders gut wachsen können. Anfang Juni sind die Frühkartoffeln reif und können aus dem Boden geholt werden.

Die späten Sorten pflanzen die deutschen Kartoffelbauern im April. Zu diesem Zeitpunkt bieten die Böden mit Temperaturen zwischen acht und zehn Grad ideale Wachstumsbedingungen – hierbei können die Kartoffeln gut keimen

und üppig wachsen. Die späten Sorten stellen den Großteil der deutschen Kartoffelernte dar und haben ihre Haupterntezeit zwischen August und September. Sie können aber noch bis in den Oktober hinein von den Feldern geholt werden. Aufgrund ihrer festen und robusten Schale eignen sie sich besonders gut zum Lagern. Dieter Tepel, Geschäftsführer der Kartoffel-Marketing GmbH, erklärt: „Wer sich die Herkunftsschilder am Kartoffelregal im Supermarkt genauer ansieht, der stellt fest: Kartoffeln aus der Region sind fast das ganze Jahr über erhältlich. Möglich macht das die moderne und sichere Infrastrukt-

ur des deutschen Kartoffelhandels.“ Dabei stellen Lageranlagen mit Kühlung die gleichbleibend hohe Qualität der Erdäpfel sicher. „Dass wir auf unseren Feldern ein hochwertiges Produkt erzeugen, bestätigt auch der große deutsche Anteil am

europäischen Kartoffelexport. Man schmeckt die Qualität einfach“, so Tepel. Auch beim Thema Wasserverbrauch kann die deutsche Kartoffel überzeugen. Experte Dieter Tepel weiß: „Für die Produktion von einem Kilogramm Kartoffeln werden in Deutschland aufgrund der guten Wachstumsbedingungen nur rund 135 Liter Wasser benötigt – bei importierten Kartoffeln aus wasserär-

meren Gebieten ist der Verbrauch oft doppelt oder dreimal so hoch.“ Auch im Vergleich zu anderen Grundnahrungsmitteln schneidet die Kartoffel beim Wasserverbrauch gut ab: Der weltweite Durchschnittsverbrauch etwa beim Anbau von Reis liegt bei 2500 Litern Wasser pro Kilogramm – das ist mehr als das 18-fache gegenüber der Kartoffel.

Gesund und nachhaltig

Erdäpfel aus Deutschland sind jedoch nicht nur ressourcenschonend. Wer Kartoffeln aus der Region kauft, unterstützt zudem die heimischen Betriebe und trägt zur Reduktion von langen Transportwegen und von CO2 bei. Die tolle Knolle ist darüber hinaus sehr gesund: sie enthält wenig Fett, hochwertiges Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Vitamin C. Zudem lässt sie sich vollständig und somit besonders nachhaltig verarbeiten: Kartoffeln, die nicht für den menschlichen Verzehr bestimmt sind, werden beispielsweise für die Stärkegewinnung genutzt oder Tierfutter beigemischt.

INFO

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel findet man im Internet unter: www.die-kartoffel.de.

Kartoffelsprichwörter

Für jemanden die Kartoffeln aus dem Feuer holen

BERLIN (red). Dass die Kartoffel bei uns unverzichtbar ist, beweisen nicht nur Speisen wie Pommes frites, Salz- oder Ofenkartoffeln, die hier in Deutschland täglich verspeist werden. Auch in unserer Geschichte und somit auch in unserem Sprachgebrauch hat die Kartoffel die ein oder andere Spur hinterlassen. Doch woher stammen eigentlich die bekannten Kartoffel-Redensarten? Das wissen die Experten der Kartoffel-Marketing GmbH.

Übernimmt jemand eine unangenehme Aufgabe für einen anderen, hat er gewissermaßen für diesen die Kartoffeln aus dem Feuer geholt. Die Redewendung geht zurück auf eine bekannte Fabel des französischen Dichters Jean de La Fontaine (1621-1695). Darin überredet der listige Affe Bertrand den Kater Raton, für ihn Kastanien aus dem Feuer zu stibitzen. Im Laufe der Zeit wurden im Sprachgebrauch statt der Kastanien häufig auch Kartoffeln aus dem Feuer geholt.



Die Kartoffel ist nicht nur sehr gesund, sondern trägt zu einer nachhaltigen Ernährung bei.

Foto: mbongo - Fotolia.de

IMPRESSUM

Kompakt erscheint samstags und wird im Verbreitungsgebiet kostenlos an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

Objektleitung: Ulla Niemann

Anzeigen: Marc Becker (verantwortlich)

Redaktion: Simona Olesch, Sascha Diehl (verantwortlich)

Verlag: VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Straße 2, 55127 Mainz (zugleich ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen), vertr. d. d. Geschäftsführer Joachim Liebler (Sprecher), Dr. Jörn W. Röper
Telefon (06131) 4830
Fax (06131) 485533

Druck: VRM Druck GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Abstellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform.

Soweit für vom Verlag gestaltete Texte und Anzeigen Urheberrechtsschutz besteht, sind Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung der Verlagsleitung zulässig.

KOMPAKT!



Wander TOUREN

Eine Auszeit in der Region

„Wanderbarer Odenwald“

Wandern, wo schon die Römer unterwegs waren

Anspruchsvoller Qualitätswanderweg verbindet Obrunnenschlucht mit Villa Rustica Haselburg

von Manfred Giebenhain

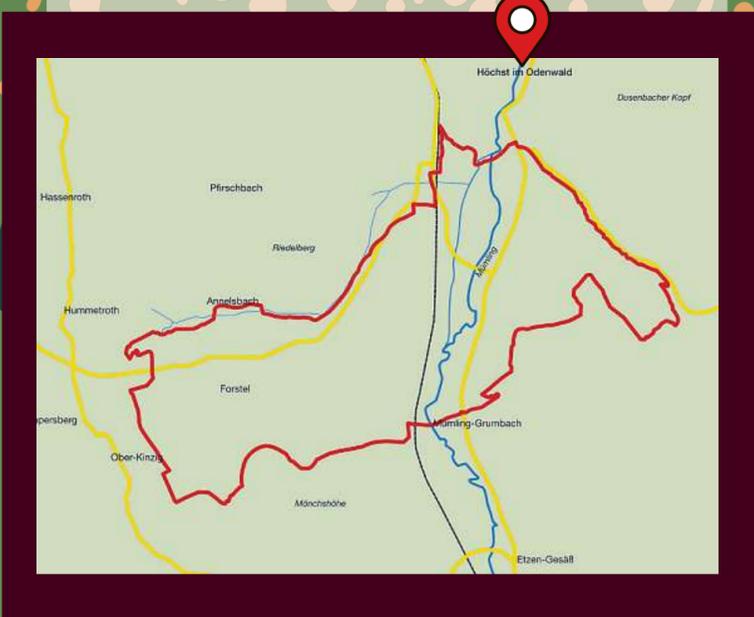
HÖCHST. Es ist einem Zufallsfund zu verdanken, dass seit mehr als 30 Jahren ein besonderes Zeugnis der römischen Besiedlung am Nordrand des Odenwalds, in der Gemarkung von Höchst, besucht werden kann. Die größte römische Ausgrabungsstätte in Hessen, die Villa Rustica Haselburg, befindet sich nahe der Landstraße zwischen Höchst und Brensbach (Höhe Abfahrt nach Hummetroth). Auf einer fast quadratischen Fläche von 183,50 x 185,50 Metern gewährt das uneingeschränkt zugängliche Freilichtmuseum einen Einblick in das Leben und die Architektur aus der Zeit der römischen Besiedlung. Die vorgefundenen und durch Aufmauerungen stabilisierten Reste des Wirtschaftsguts werden der Zeit um 130 nach Christi zugeordnet. Der Odenwaldklub hat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde einen anspruchsvollen rund 18 Kilometer langen Rundwanderweg zusammengestellt. Er besitzt das Prädikat „Wanderbarer Odenwald“ und bezieht weitere Sehenswürdigkeiten mit ein. Insgesamt stellt der Qualitätswanderweg „Durch Schluchten ins Römerland“ mit zwei anspruchsvollen Steigungen (zusammen 366 Meter aufsteigend und 377 Meter absteigend) eine Herausforderung dar, die auch auf zwei Höhen von etwas über 300 Metern führen, die für ihre Weitblicke bekannt und

beliebt sind: der Hardtberg bei Mümling-Grumbach und die Mönchshöhe zwischen Forstel und Nieder-Kinzig. Die Wanderung beginnt am Bahnhof von Höchst und führt zunächst durch den Ort. Als Wegweiser bis zum Ende dient die Markierung H1. Vorbei am Schulgelände geht es am Wendeplatz über die Mümling und weiter in Richtung Rimhorn. Am Ortsausgang folgen wir der Beschilderung in die Obrunnenschlucht, die für ihre Miniaturwelt bekannt ist. Am anderen Ende geht es stetig den Berg hinauf bis zur Edmund-Rinnert-Hütte. Im Weiteren führt der Weg uns durch den Wald nach Mümling-Grumbach. Stationen sind die sehenswerte Bergkirche und der frühere Bahnhof, der als Heimstätte von Mausohr-Fledermäusen gute Dienste erfüllt. Über die Höhen lenken die Schritte uns zur Römischen Ausgrabungsstätte. Der letzte Abschnitt führt in das beschauliche Annelsbachtal. Von Annelsbach an begleitet uns der Bach auf dem Rückweg nach Höchst.

Buchempfehlung
Wandern auf den schönsten Höhenwegen im Odenwald und Maintal. 21 Rundwanderungen von Dietmar Schöpfer; detaillierte Tourenkarten mit aktueller Wegemarkierung. ISBN 978-3-942215-03-9. Bezugsquelle: es-Verlag, Klaus Sulzbach, Telefon 06062-9556955. Preis 12 Euro



Wanderweg des Odenwaldklubs bietet in der Umgebung von Höchst spannende Blickwinkel auf historische Errungenschaften im Klein- und Großformat.



ROUTENFAKTEN

- Streckenweg**
- Hessen, Höchst im Odenwald und Umland
- Start und Ziel: Bahnhof Höchst
- 18,6 Kilometer
- 366 Höhenmeter (aufsteigend); 377 Höhenmeter (absteigend)
- Dauer: ca. 5 Stunden
- Möglichkeiten zur Einkehr (Auswahl): Odenwald-Gasthof Dornröschen Höchst; Konditorei-Café Rudolph Bad König; Restaurant Odenwald-Therme Bad König
- Schwierigkeitsgrad: schwer / anspruchsvoll

SPIELFILM



25 km/h

Roadmovie 30 Jahre haben sich die Brüder Christian (Lars Eidinger, l.) und Georg (B. Mädel) nicht mehr gesehen. Während sich Georg um den kranken Vater kümmerte, wurde Christian in Singapur erfolgreich. Auf der Beerdigung ihres Vaters begegnen sie sich wieder. Beflügelt von Alkohol beschließen sie, einen Jugendtraum zu verwirklichen. Sie wollen mit ihren Mofas durch Deutschland fahren und dabei eine Reihe von Aufgaben meistern: etwa eine schlafende Kuh umschmeißen oder am Timmendorfer Strand ins Meer pinkeln. **Mittwoch, 20.15 Sat.1**

SERIE



Traces – Gefährliche Spuren

Krimiserie „Die Rückkehr“: Die Laborantin Emma Hedges (Molly Windsor) kehrt in ihre Heimatstadt Dundee in Schottland zurück, um am Institut für Forensik eine Weiterbildung zu machen. Vor Ort wird Emma mit ihrer Vergangenheit konfrontiert: Ihr erster Übungsfall, ein Mord, weist erschreckende Ähnlichkeiten zum Tod ihrer Mutter auf, die vor 20 Jahren verschwand und zersstückelt aufgefunden wurde. Zeitgleich erschüttert ein schrecklicher Brand in einem Nachtclub die Stadt. **Dienstag, 22.00 One**

DOKUMENTATION



Mein Oderbruch mit Thomas Rühmann

Dokumentation Thomas (Foto) erklärt, warum das Oderbruch, dieser raue, spröde, von vielen Weiden und wenig Menschen geprägte Landstrich mit hohem Himmel und endlosen Wiesen, ihn seit über 20 Jahren fasziniert. Auf seiner 60 km langen Reise zieht er von Schiffmühle im Norden bis Reitwein im Süden und trifft viele interessante Leute. **Dienstag, 20.15 RBB**

SHOW



Guinness World Records®

Show In der letzten Folge der Rankingsendung tauchen die Zuschauer wieder ein in die fantastische Welt der Rekorde. Diese sind manchmal mit einem Augenzwinkern und teilweise sehr verrückt, aber haben immer eine Gemeinsamkeit: Sie sind offiziell bestätigt. Moderatorin Angelina Kirsch (Foto) zeigt die spektakulärsten Leistungen. **Montag, 20.15 Sat.1**

KRIMI



Tatort: Willkommen in Hamburg

TV-Kriminalfilm Eben erst in Hamburg angekommen, gerät Kommissar Tschiller (Til Schweiger) in eine Schießerei. Drei Zuhälter minderjähriger Zwangsprostituierter sterben, der Ermittler gerät ins Fadenkreuz interner Untersuchungen. Allem Misstrauen seiner Kollegen zum Trotz setzt Tschiller seine Recherchen weiter fort. – Actionreicher Einstand für Schweiger. **Dienstag, 20.15 WDR**

KINDER



Die Dschungelhelden – Das große Kinoabenteuer

Animationsfilm Der Pinguin Maurice (Bild) wird zum Waisen, als seine Eltern ums Leben kommen. Fortan zieht die Tigerin Natacha den Jungen groß – dieser hält sich seither selbst für einen Tiger. Gemeinsam mit anderen Tierkindern gründet er die Bande „die Dschungelhelden“. Sie wollen wie ihr Vorbild „die Asse“ für Recht und Ordnung sorgen. **Samstag, 20.15 Disney**

SPORT



Tour de France: 1. Etappe

Radsport Die Tour de France ist das jährliche Highlight des Radsports. Zum Auftakt der Saison geht es knapp 190 Kilometer von Brest nach Landerneau. Die überwiegend hügelige Strecke wird für die Profis eine heftige Herausforderung werden. Wie wird sich Pogacar (Foto), Tour-de-France-Sieger von 2020, dieses Jahr schlagen? **Samstag, 14.35 ARD**



Nur bei uns!
- Aufpreis Großes Piu Gusto Getränkepaket nur € 11,50 p.P./Tag
- Bis zu € 1.400,- Bordguthaben p. Kabine
- Bus An- und Abreise nur € 199,- p.P.

Seeresiedienst Vorteile

- ✓ 128-tägige Weltreise 2023 schon ab **€ 14.269,- p.P.**
- ✓ **Inklusive:** Serviceentgelt, 15 Ausflüge, Tischgetränke, Vollpension & mehr
- ✓ **Geschenkt:** bis zu **€ 1.400,- Bordguthaben pro Kabine**

Reisetermin 06.01. - 13.05.23

Weltreise in 128 Tagen
Indien, Malediven, Mauritius, Südafrika, Südamerika, Nordamerika, Bermuda, Panamakanal, Mittelmeer & mehr

Costa Deliziosa

Kategorie	Deck	Seeresiedienst Preis	
		bis 06.07.21	ab 07.07.21
Innen Classic	Untere/mittlere	14.269,-	17.069,-
Innen Premium	Untere/obere	15.069,-	17.869,-
Außen Classic*	Untere/mittlere	16.269,-	19.069,-
Außen Premium	Untere	17.269,-	20.069,-
Balkon Classic	Untere/mittlere	20.469,-	23.269,-
Balkon Premium	Mittlere/obere	21.269,-	24.069,-

* **Geschenkt:** Innenkabine € 600,- Außenkabine € 1.000,- Balkonkabine € 1.400,- Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung
* **Inklusive** Serviceentgelt, 15 Ausflüge, Tischgetränkepaket, Vollpension
* **Aufpreis** Großes Getränkepaket Piu Gusto nur € 11,50 p.P./Tag
* Einzelkabinen-Zuschlag 50% * teilweise Sichtbehinderung
* Flug An- und Abreise € 500,- p.P. inkl. Transfer Flughafen - Schiff - Flughafen
* Bus An- und Abreise inkl. ZWU/F auf der Hin- und Rückfahrt nur € 199,- p.P.
* Busabfahrtsorte auf Anfrage
* **Nicht eingeschlossen sind:** Ausgaben für Landausflüge, weitere persönliche Ausgaben
* **Sonstige Hinweise:** Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit nach Reiseende erforderlich, Visa- und Einreiseinformationen erhalten Sie mit der Bestätigung.
* Veranstalter: Costa Crociere S.p.A., Genua, Administrativer Ansprechpartner für Deutschland: Costa Crociere S.p.A., Niederlassung der Costa Crociere S.p.A. (Genua), Am Sandtorkai 39, 20457 Hamburg

Rund um die Uhr buchen unter:
www.seeresiedienst.de
Mo. bis Fr. 09.00 - 18.00 Uhr
Sa. 10.00 - 15.00 Uhr
0203/30 98 00

SEEREISEDIENT

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

Tag	Hafen	An	Ab
06.01	Venedig/Italien		17.00
07.01	Dubrovnik/Kroatien	13.00	20.00
09.01	Catania/Italien	07.00	17.00
10.01	Neapel/Italien	07.00	13.00
11.01	Savona/Italien	09.00	18.00
12.01	Marseille/Frankreich	08.00	13.00
13.01	Rom/Italien	08.00	19.00
15.01	Katakolon/GR	08.00	18.00
17.01	Limassol/Zypern	08.00	18.00
17.01	Haifa/Israel	06.00	21.00
21.01	Agaba/Jordanien	09.00	21.00
26.01	Salalah/Oman	08.00	18.00
30.01	Mumbai/Indien	08.00	-
31.01	Mumbai/Indien	09.00	18.00
01.02	Goa/Mormugao/Indien	09.00	21.00
04.02	Male/Malediven	08.00	-
05.02	Male/Malediven	14.00	-
08.02	Victoria/Seychellen	09.00	20.00
11.02	Nosy Be/Madagaskar	08.00	18.00
13.02	Tamatave/Madagaskar	07.00	14.00
14.02	St. Denis/Reunion	13.00	20.00
15.02	Port Louis/Mauritius	08.00	18.00
19.02	Richards Bay/Südafrika	08.00	18.00
20.02	Durban/Südafrika	07.00	18.00
22.02	Port Elizabeth/Südafrika	08.00	18.00
24.02	Kapstadt/Südafrika	08.00	-
25.02	Kapstadt/Südafrika	-	18.00
28.02	Walvis Bay/Namibia	08.00	18.00
03.03	Jamestown/St. Helena	12.00	18.00
08.03	Rio de Janeiro/Brasilien	13.00	-
09.03	Rio de Janeiro/Brasilien	-	17.00
12.03	Buenos Aires/Argentinien	09.00	-
13.03	Buenos Aires/Argentinien	-	19.00
14.03	Montevideo/Uruguay	08.00	17.00
16.03	Puerto Madryn/Argentinien	09.00	18.00
19.03	Ushuaia/Argentinien	08.00	-
20.03	Ushuaia/Argentinien	-	16.00
22.03	Punta Arenas/Chile	08.00	19.00
25.03	Puerto Chacabuco/Chile	08.00	16.00
26.03	Puerto Montt/Chile	09.00	18.00
28.03	San Antonio/Santiago/Chile	08.00	-
29.03	San Antonio/Santiago/Chile	-	18.00
01.04	Arica/Chile	08.00	18.00
03.04	Lima Callao/Peru	08.00	18.00
06.04	Manta/Ecuador	08.00	18.00
08.04	Panama Kanal	08.00	18.00
08.04	Cristobal/Panama	19.00	-
10.04	Puerto Limon/Costa Rica	08.00	18.00
12.04	Roatan/Honduras	08.00	16.00
13.04	Cozumel/Mexiko	09.00	19.00
15.04	Fort Lauderdale/Florida/USA	06.00	18.00
16.04	Port Canaveral/Florida/USA	08.00	18.00
19.04	Newport/USA	08.00	18.00
20.04	New York/USA	08.00	-
21.04	New York/USA	-	18.00
24.04	Hamilton/Bermuda	08.00	18.00
29.04	Praia da Victoria/Azoren	09.00	22.00
30.04	Ponta Delgada/Azoren	08.00	17.00
02.05	Lissabon/Portugal	13.00	-
03.05	Lissabon/Portugal	-	13.00
04.05	Cadiz/Spainien	08.00	18.00
06.05	Marseille/Portugal	09.00	19.00
07.05	Savona/Italien	09.00	17.00
08.05	Civitavecchia/Rom/Italien	07.00	18.00
09.05	Catania/Italien	14.00	21.00
11.05	Kotor/Montenegro	09.00	18.00
12.05	Bari/Italien	07.00	13.00
13.05	Venedig/Italien	08.00	-

Alle nicht genannten Tage sind Seetage

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Donna Leon
Brunetti (Uwe Kockisch, I.) glaubt nicht, dass ein Student Selbstmord verübt hat.

- 7.35 Anna und die Haustiere
7.50 Checker Tob
8.15 neuneinhalb
8.25 Die Pfefferkörner (1/13)
8.50 Die Pfefferkörner
9.55 Seehund & Co.
11.30 Quarks
12.05 Die Tierärzte – Retter mit Herz

18.00 1. EM-Achtelfinale: Zweiter Gruppe A – Zweiter Gruppe B
18.00 Aus Amsterdam. Die ARD oder das ZDF überträgt

20.00 Tagesschau
20.15 Donna Leon – Das goldene Ei
21.45 Donna Leon – Schöner Schein

21.00 2. EM-Achtelfinale: Zweiter Gruppe A – Zweiter Gruppe C
23.15 Tagesthemen
23.40 Wolfsland – Ewig Dein

1.15 Donna Leon – Das goldene Ei
2.50 Donna Leon – Schöner Schein
4.20 Brisant Boulevardmagazin

ZDF



20.15 TV-KRIMI
Ostfriesensünde
Die Kommissare Klaasen (Christiane Paul) und Weller (C. Erdmann) sind entsetzt: Ein Serienmörder mauert seine Opfer lebendig ein.

- 7.00 Lotta zieht um
8.20 Michel aus Lönnberga
8.48 Pippi Langstrumpf
12.05 Menschen – das Magazin
12.10 Eine ganz heiße Nummer
13.40 Inga Lindström: Wind über den Schären
15.10 Die Rosenheim-Cops
15.55 Bares für Rares – Lieblingsstücke Trödelshow
18.10 SOKO Kitzbühel

19.25 Der Bergdoktor

20.15 Ostfriesensünde
21.45 Ein starkes Team – Treibjagd

23.15 heute-journal
23.30 Aushilfsgangster

1.05 Bis dass der Tod sie scheidet
2.30 Varg Veum – Kalte Herzen

RTL



20.15 SHOW
Das Supertalent
Ein Huhn, das Klavier spielt, ein Magier, der sich bei lebendigem Leib begraben lässt oder eine 90-Jährige, die einen Striptease hinlegt.

- 5.10 Der Blaulicht-Report
5.40 Familien im Brennpunkt
8.40 Der Blaulicht-Report
9.55 Auf Streife – Berlin
15.00 Die Ruhrpottwache
16.00 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz
18.00 112 Notruf Deutschland
17.45 Best of ...
18.45 RTL aktuell
19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten

20.15 Das Supertalent – weltweit

22.15 Take Me Out
23.15 Die ultimative Chart-Show

0.15 Die ultimative Chart-Show
0.25 The Specialist
2.20 Time Bomb
3.40 Take Me Out
4.30 Take Me Out

SAT. 1



20.15 ANIMATIONSFILM
Ice Age
Die Eiszeittiere Sid, Manny und Diego sehen einen Meteoriten auf die Erde zurasen.

- 5.20 Die dreisten drei – Die Comedy-WG
5.45 Auf Streife – Berlin
9.55 Auf Streife – Die Spezialisten
15.00 Die Ruhrpottwache
16.00 Die Ruhrpottwache – Vermisstenfahnder im Einsatz
18.00 112 Notruf Deutschland
20.15 Ice Age – Kollision
22.10 Asterix & Obelix – Im Auftrag Ihrer Majestät

20.15 Ice Age – Kollision

22.10 Asterix & Obelix – Im Auftrag Ihrer Majestät

0.25 The Specialist
2.20 Time Bomb
3.45 The Specialist

PRO 7



20.15 SCI-FI-FILM
Star Trek Into Darkness
Kirk (C. Pine, r.) und Spock (Z. Quinto) jagen den einstigen Agenten John Harrison.

- 5.05 Royal Hearts
6.40 Two and a Half Men
8.10 The Big Bang Theory
9.30 How I Met Your Mother
9.55 How I Met Your Mother
10.20 How I Met Your Mother
10.55 Eine schrecklich nette Familie
12.50 Die Simpsons
15.40 Two and a Half Men
17.05 Young Sheldon
17.30 Young Sheldon
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons

19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Star Trek Into Darkness
23.00 Maze Runner – Die Auserwählten in der Todeszone

2.00 Das Morgan Projekt
3.30 The Girl with All the Gifts

VOX



20.15 LIEBESMELODRAMA
Midnight Sun
Die junge Musikerin Katie (Bella Thorne) verträgt kein Sonnenlicht.

- 5.40 Criminal Intent – Verbrechen im Visier
11.50 Shopping Queen
16.55 Der V.I.P. Hundeprofi
18.00 hundkatzenmagazin
19.10 Martin Rütters Helden auf vier Pfoten

20.15 Midnight Sun – Alles für dich

22.10 End of Days – Nacht ohne Morgen

0.30 Medical Detectives

KABEL 1



20.15 ACTIONSERIE
MacGyver
Mac (L. Till) rettet Menschen aus einem eingestürzten Gebäude in Deutschland und entdeckt eine nicht detonierte Weltkriegsbombe ...

- 5.05 Castle
5.45 In Plain Sight – In der Schusslinie
6.30 The Mentalist
8.15 Blue Bloods – Crime Scene New York
10.00 Castle
15.30 Scorpion
16.30 News
16.40 Scorpion

20.15 MacGyver

23.15 Lethal Weapon

0.15 Criminal Minds
2.00 MacGyver
4.10 Lethal Weapon
4.50 Blue Bloods – Crime Scene New York

RTL ZWEI



20.15 REPORTAGERIEHE
Hartes Deutschland
Lockdown 2020: Welche Folgen hatte die Corona-Krise für das Frankfurter Bahnhofsviertel und ihre Bewohner wie der obdachlose Pille?

- 5.20 X-Factor: Das Unfassbare
6.00 Infomercial
8.00 X-Factor: Das Unfassbare
9.20 GRIP – Das Motomagazin
11.15 Mein neuer Alter
12.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim

18.15 Das Messie-Team – Start in ein neues Leben
20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt
22.15 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht

0.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez
1.55 20malSex – Mythen über Lust & Liebe
4.10 exklusiv – Die Reportage

tvvtv Aktuell im TV
Große Schleife, riesige Vorfreude
Ein Besuch bei Asterix, ein doppelter Gipfel und ein Zeitfahren im Weinberg: Ausblick auf die Tour de France dieses ganz besonderen Sportsommers
In diesem Jahr kommen die sportlichen Sommer-Highlights wirklich Schlag auf Schlag: Wegen der Spiele in Tokio ist die Tour de France eine Woche nach vorne verlegt, mitten in die EM-Zeit. Zum Glück starten dort die Achtelfinals erst um 18 Uhr, es erwarten uns lange TV-Tage ohne Qual der Sportartwahl.

ANZEIGE
Arthrose
Jetzt 60% weniger Gelenkschmerzen
Eine neue hochdosierte Arthrose-Tablette verschafft Betroffenen in Deutschland endlich deutliche Linderung.
Für mehr als 15 Millionen Deutsche gehören Gelenkschmerzen in Alltag, Sport und Beruf zum täglichen Leben. Bei der überwiegenden Mehrheit ist Gelenkverschleiß (Arthrose) die Ursache. Eine wirkstarke neue Arthrose-Tablette gibt Betroffenen jetzt Hoffnung.

HR



20.15 REISEREPORTAGE
Wunderschön!
Andrea Griebmann probiert auf der niederländischen Insel Ameland Senf-suppe und Cranberry-Bier, und sie besucht einen Strandräuber.

- 6.45 Planet Wissen
- 7.45 hessenschau
- 8.15 Drei Damen vom Grill
Familienserie, D 1980
Der Musterpatient
- 8.40 Rentnercops ^{FF} Krimiserie,
D 2016 · Gute Nacht Freunde
- 9.30 NDR Talk Show
- 11.30 Nachtcafé
- 13.00 Tennis: WTA Tour
^{LIVE} Bad Homburg Open: Finale
- 15.00 Elefant, Tiger & Co.
Junge oder Mädchen?
- 15.50 Hessen à la carte Omars
Rezepte: Schusterkugeln –
Rezepte aus dem Spessart /
Schlemmerreise mit Freunden /
Junge Küche an der Bergstraße
- 17.15 Engel fragt
Wieviel Kiffen ist okay?
- 17.45 maintower weekend
- 18.15 Brisant
- 18.45 Erlebnis Hessen
- 19.30 hessenschau
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Wunderschön!
Reisereportage, D 2019
Auf nach Ameland · U.a.: Ein
Paradies für Ferienkinder
Mod.: Andrea Griebmann
- 21.45 Die tollsten Berliner Seen,
Flüsse und Kanäle
Dokumentarfilm, D 2017
Sobald es wärmer wird, zieht
es viele Berliner und ihre Gäste
ans Wasser. Da gibt es so ein-
iges zu entdecken.
- 23.15 Mankells Wallander – Offene
Rechnungen TV-Krimi,
S 2008 · Mit Krister Henriks-
son, Johanna Sällström, Ola
Rapace u.a. · Regie: Stephan
Apelgren, Anders Engström
- 0.40 Das Duell Western, USA 2016
^{FILM} Mit Woody Harrelson, Liam
Hemsworth, Alice Braga u.a.
Regie: Kieran Darcy-Smith
- 2.20 Mankells Wallander – Offene
Rechnungen (Wh. von 23.15)

SWR



20.15 SHOW
Klein gegen Groß
Fußballnationalspieler Timo Werner (l.) misst sich mit dem kleinen Nicolas. Es gilt, einen Ball auf eine große Dartscheibe zu schießen.

- 8.00 Odysso
- 8.45 Marktcheck
- 9.30 Was kostet: eine Radreise?
- 10.15 Nachtcafé
- 11.45 Geld.Macht.Liebe
- 12.30 Mona kriegt ein Baby ^{FF}
TV-Drama, D 2014 · Mit Ste-
phanie Amarelle, Barbara Auer
- 14.00 Fahr mal hin
- 14.30 Alles aus dem Garten
- 15.00 Schrauben, sägen, dübeln –
Unser Traumprojekt
- 15.45 Aufgegabelt von Alexander
Herrmann (4/4)
- 16.15 Koch's anders – hessische
Küche neu entdeckt
- 17.00 London, da will ich hin!
- 17.30 Meine Traumreise nach
Schottland
- 18.00 Aktuell (BW/RP)
- 18.07 Hierzuland (RP)
- 18.15 Landesschau
- 18.45 Stadt – Land – Quiz
- 19.30 Aktuell
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Klein gegen Groß – Das
unglaubliche Duell ^{FF}
Show, D 2020 · Gäste: Timo
Werner, Heiko und Roman
Lochmann, Heiner Lauterbach,
Jürgen Vogel, Sabine Chris-
tiansen, Ekatarina Leonova,
Alexander Kumpfner, Jutta
Speidel, Regina Halmich, Henry
Maske · Mod.: Kai Pflaume
- 23.25 Und wer nimmt den Hund? ^{FF}
Komödie, D 2019 · Mit Martina
Gedeck, Ulrich Tukur, Lucie
Heinze, Angelika Thomas u.a.
Regie: Rainer Kaufmann
- 0.55 Der Traum vom Süden
TV-Komödie, D 2004 · Mit
Gila von Weitershausen, Elmar
Wepper, Monika Peitsch u.a.
Regie: Christine Kabisch
- 2.20 Ich heirate meine Frau
TV-Komödie, D 2007
Mit Gila von Weitershausen, El-
mar Wepper, Nadja Tiller u.a.

WDR



20.15 TV-KRIMI
Tatort
Telefonieren auf dem Fahrrad sieht Prof. Boerne (Jan Josef Liefers, l.) nicht so gern. Thiel (Axel Prahl) ist es egal, er jagt einen Mörder!

- 7.20 Sehen statt Hören ^{OmU}
- 7.50 Die Sendung mit dem
Elefanten – mit Elternticker
- 8.15 Mensch Mama!
^{FILM} TV-Komödie, D 2012 · Mit Birge
Schade, Götz Schubert u.a.
- 9.45 Aktuelle Stunde
- 10.30 Lokalzeit
- 11.00 Quarks
- 11.30 Die Sendung mit der Maus ^{FF}
- 12.00 Wilder Wilder Westen
(12+13/15) Doku-Soap
- 13.30 Unterwegs im Westen
- 14.00 Meine Mutter, meine Männer
^{FILM} ^{FF} TV-Liebeskomödie, D 2014
Mit Marie Zielcke u.a.
- 15.30 Alles aus dem Garten
- 16.30 Land und lecker (3/6)
- 17.15 Viel für wenig
- 17.45 Kochen mit Martina und
Moritz
- 18.15 Meisterküche (3/6)
- 18.45 Aktuelle Stunde
- 19.30 Lokalzeit
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Tatort ^{FF} Herrenabend
TV-Krimi, D 2011 · Mit Stephan
Schad, Lambert Hamel,
Michael Wittenborn u.a.
Regie: Matthias Tiefenbacher
- 21.45 Allmen und das Geheimnis
der Libellen ^{FF}
TV-Krimi, D 2016 · Mit Heino
Fersch, Samuel Finzi, Andrea
Osvárt u.a. · Regie: Thomas
Berger · Der finanziell abge-
brannte Lebewann von Allmen
stiehlt wertvolle Vasen. Sie hü-
ten ein gefährliches Geheimnis.
- 23.10 Mankells Wallander Die
Zeugin TV-Krimi, S/D/DK/N/FIN
2011 · Mit Krister Henriksson,
Lena Endre, Mats Bergman u.a.
- 0.40 Thirteen Days
Drama, USA 2000 · Mit Kevin
Costner, Bruce Greenwood,
Stephanie Romanov u.a.
- 2.55 Allmen und das Geheimnis
der Libellen ^{FF} (Wh. von 21.45)

BR



20.15 KOMÖDIE
Die Abenteuer des Grafen ...
Als verarmte Gräfin Ratzeberg verkleidet, begleitet Graf Bobby (P. Alexander, r.) die Millionärstochter Mary (Vivi Bach) durch Europa.

- 7.00 Dahoam is Dahoam ^{FF}
- 7.30 Tele-Gym
- 7.45 Panoramabilder / Bergwetter
- 8.45 Tele-Gym
- 9.00 Sehen statt Hören
- 9.30 Welt der Tiere
- 10.30 Sturköpfe ^{FF} TV-Tragikomödie,
D 2015 · Mit Alwara Höfels,
Peter Haber, Gundl Ellert u.a.
- 12.00 Die schöne Müllerin
^{FILM} Heimatfilm, D 1954
Mit Waltraut Haas, Gerhard
Riedmann u.a. · Regie: Wolf-
gang Liebeneiner
- 13.30 Verrückt nach Meer
- 15.15 Bilder einer Landschaft
- 16.00 Rundschau
- 16.15 Bayern erleben
- 17.00 Mensch und Stein
- 17.45 Zwischen Spessart und
Karwendel
- 18.30 Rundschau
- 19.00 Gut zu wissen
- 19.30 Kunst & Krempel
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Die Abenteuer des
Grafen Bobby ^{FF}
Komödie, A 1961 · Mit Gunther
Philipp, Susi Nicoletti, Bill Ram-
sey, Hubert von Meyerinck u.a.
Regie: Géza von Cziffra
- 21.45 Rundschau Magazin
- 22.00 Charleys Tante
^{FILM} Komödie, A 1963 · Mit Peter
Alexander, Maria Sebaldt, Peter
Vogel u.a. · Regie: Géza von
Cziffra · Ulla und ihre Cousine
ahnen nicht, dass sich hinter
der Erbante ein Mann verbirgt.
- 23.25 Im Weißen Rössl
^{FILM} Heimatfilm, A/D 1960
Mit Peter Alexander, Waltraut
Haas, Adrian Hoven u.a.
Regie: Werner Jacobs
- 1.05 Die schöne Müllerin
^{FILM} Heimatfilm (Wh. von 12.00)
- 2.40 Bayern erleben Dokumenta-
tionsreihe, D 2019 · Rettet die
Artenvielfalt (bis 3.25)

NDR



20.15 SHOW
Best of Hape Kerkeling
„Känguru“, „Hurz“, Beatrix, Hannilein, Horst Schlämmer: Ein Streifzug zu den Meilensteinen in Hape Kerkelings einmaliger Fernsehkarriere.

- 7.00 Die Sendung mit der Maus ^{FF}
- 7.30 Sehen statt Hören
- 8.00 service: reisen
- 8.30 Traumhäuser im Norden
- 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 Luxus auf dem Meer (1/2)
- 12.45 Weltspiegel-Reportage
- 13.15 Länder – Menschen –
Abenteuer
- 14.00 Abenteuer Ernte (2/4)
- 14.30 Treckerfahrer dürfen das!
- 15.15 Lebenswege
- 16.00 Verrückt nach Camping
- 16.45 WaPo Bodensee ^{FF} Krimiserie
- 17.35 Tim Mälzer kocht! – auf
Mallorca Spanischer Eintopf
- 18.00 Nordtour
- 18.45 DAS!
- 19.30 Regional
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Best of Hape Kerkeling
Show, D 2005
- 21.45 Wie beim ersten Mal ^{FF}
^{FILM} Komödie, CDN/USA 2012
Mit Meryl Streep, Steve Carell
Jones, Steve Carell u.a.
Regie: David Frankel · Tommy
Lee Jones glänzt als knurriger
Ehemann Arnold, der von sei-
ner Frau zum Paartherapeuten
geschleppt wird. Das Ziel: End-
lich wieder Leidenschaft!
- 23.20 Ausgebremst (1–6/6)
Dramaserie, D 2021
Wh. der 2. Staffel · U.a.:
Der 50. Geburtstag: Sunny /
Der 50. Geburtstag: Denise /
Der 50. Geburtstag: Hartmut
- 0.55 Beforsigners – Mörderische
Zeiten (1–3/6) Dramaserie,
N 2019 · Wh. der 1. Staffel
Die Neuankommlinge / Alte
Bekanntes / Die Unbekannten
- 3.15 Nordmagazin Magazin

MDR



20.15 QUIZSHOW
Wer weiß denn sowas XXL
Als „Tatort“-Kommissar Faber nimmt er Verbrecher in die Mangel, nun kommt Jörg Hartmann bei Kai Pflaume (M.) selbst ins Schwitzen.

- 6.45 Neues vom Süderhof
Finale der 5. Staffel
- 7.40 Tom und Hacke ^{FF}
^{FILM} Abenteuerfilm, D/A 2012
Mit Benedikt Weber u.a.
- 9.10 Zahn um Zahn Comedyserie
- 10.05 Tierärztin Dr. Mertens ^{FF}
- 10.55 Familie Dr. Kleist ^{FF} Arztserie
- 11.45 Die „Roten“ der Rhön
- 12.15 MDR-Garten
- 12.45 Unser Dorf hat Wochenende
- 13.15 Fichtelgebirge – Bayerns
wilder Norden
- 14.00 Die B96 – Legendäre
Fernstraße (2/2)
- 14.30 Zur See ^{FF} Lotse an Bord / Die
Verhandlung / Zwei Kapitäne
Finale der 1. Staffel
- 17.50 MDR aktuell
- 18.00 Heute im Osten
- 18.15 Unterwegs in Sachsen
- 18.54 Sandmännchen
- 19.00 MDR Regional
- 19.30 MDR aktuell
- 19.50 Quickie

- 20.15 Wer weiß denn sowas
XXL Quizshow, D 2021
Kandidaten: Anna Schudt,
Jörg Hartmann, Palina Rojinski,
Dieter Nuhr, Elyas M'Barek
Mod.: Kai Pflaume
- 23.30 Der Himmel über Berlin
^{FILM} ^{FF} ^{***} Drama, D/F 1987 · Mit Bruno
Ganz, Solveig Dommartin,
Otto Sander, Curt Bois u.a.
Regie: Wim Wenders · Nach
der Begegnung mit Marion be-
schließt der Engel Daniel, ein
sterblicher Mensch zu werden
und sich zu verlieben
- 1.30 In weiter Ferne, so nah!
^{FILM} ^{FF} ^{***} Drama, D 1993 · Mit Otto San-
der, Peter Falk, Horst Buchholz
Regie: Wim Wenders
- 3.45 Quickie Quizshow, D 2021
Das schnelle Quiz
Mod.: Andrea Ballschuh
- 4.10 SachsenSpiegel Magazin
- 4.40 Sachsen-Anhalt Heute Mag.

RBB



20.15 KONZERT
Die Berliner Philharmoniker ...
Beim Saisonabschlusskonzert beglei-
ten die Berliner Philharmoniker den
überragenden Multiperkussionisten
Martin Grubinger.

- 7.05 Sehen statt Hören ^{OmU}
- 7.35 Küchenkrimi – Dem Essen
auf der Spur (7/8)
- 8.00 Brandenburg aktuell
- 8.30 Abendschau
- 9.00 2 Sturköpfe im Dreiviertel-
takt TV-Komödie, D 2016
^{FF} ^{***} Mit Uwe Ochsenknecht u.a.
- 10.30 Wiedersehen in Verona
^{FILM} ^{FF} ^{***} TV-Liebesfilm, D 2007 · Mit Ka-
tharina Böhm, Mirko Lang
- 11.55 Verrückt nach Fluss
- 13.35 Gartenzeit
- 14.10 Die rbb-Reporter
- 15.05 Wunderschön!
- 16.35 Sonneninsel Usedom
- 17.20 Alles auf Rädern: Mit Laden
und Praxis durch Branden-
burg Dokumentation
- 17.53 Sandmännchen
- 18.00 Um sechs
- 18.30 rbbKultur
- 19.00 Heimatjournal
- 19.30 Abendschau
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Die Berliner Philharmo-
niker live in der Wald-
bühne 2021 Konzert
^{LIVE} Ltg.: Wayne Marshall Leonard
Bernstein: „On the Town: 3
Dance Episodes“ / John Wil-
liams: „Percussive Planet“ /
George Gershwin: „Rhapsody
in Blue“ / Leonard Bernstein:
„On the Waterfront“, Sympho-
nische Suite · Mit: Martin Grub-
inger · Mod.: Petra Gute
- 22.25 rbb2
- 22.40 Charlotte Link – Die letzte
Spur TV-Krimi, D 2017
Mit Jasmin Gerat, Barry Atsma,
Vladimir Burlakov u.a.
Regie: Andreas Herzog
- 0.10 Riffifi ^{FF}
^{FILM} ^{FF} ^{***} Krimi, F 1955 · Mit Jean Ser-
vais, Carl Möhner, Robert Ma-
nuel u.a. · Regie: Jules Dassin
- 1.55 Sommertage
Kurzfilm, D 1990 (bis 2.40)

ANZEIGE

Rücken- schmerzen*

ENDLICH gezielt an der Wurzel packen

Bei der Mehrheit der 17 Millionen Rückenschmerz-Betroffenen sind akute oder chronische Nervenreizungen im unteren Rücken die Ursache (siehe Abb. unten). Denn ist ein Nerv gereizt oder entzündet, verkrampft sich die umgebende Muskulatur, was meist zu quälenden Schmerzen führt. Am bekanntesten ist der Ischias-Nerv. Herkömmliche chemische Schmerzmittel helfen kaum, wie Mediziner der Deutschen Gesellschaft für Neurologie bestätigen, da sie nicht gegen die Reizung der Rückenerven wirken. Hier setzt ein neues Arzneimittel aus Deutschland an (Lumbagil, rezeptfrei, Apotheke). Lumbagil

würde zur gezielten Behandlung schmerzhafter Nervenerkrankungen im Rücken entwickelt und ist als einziges rezeptfreies Arzneimittel sogar zur Behandlung von Ischias-Schmerzen zugelassen. Dank Tropfenform erfolgt die Wirkstoffaufnahme bereits über die Mundschleimhaut – die Wirkung kann sich schnell entfalten. Die neue Rückenmedizin verdankt seine einzigartige Wirkung einem speziell aufbereiteten Arzneistoff der potenten Heilpflanze *Aconitum napellus* (Blauer Eisenhut). Lumbagil hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen und ist daher zur dauerhaften Anwendung geeignet.

Gezielter gegen die Schmerzursache

Das neue pflanzliche Lumbagil setzt gezielt an der Ursache akuter oder chronischer Rückenschmerzen an, der Nervenreizung oder -entzündung. Das rezeptfreie Arzneimittel bekämpft die Nervenreizung und löst in der Folge die schmerzhaften Muskelverspannungen. Als einziges Arzneimittel ist es sogar zur gezielten Behandlung von Ischias-Schmerzen zugelassen. Die Patienten verspüren eine deutliche Reduzierung der Schmerzen sowie eine Steigerung der Lebensqualität.

Fazit: Mit Lumbagil können Sie Rückenschmerzen wirksam lindern.* Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Lumbagil.

Für die Apotheke

Gezielter gegen die Ursache bei Rückenschmerzen*

Lumbagil:

30ml: PZN 16031824

50 ml: PZN 16031830

100 ml: PZN 16031847

www.lumbagil.de

* Rückenschmerzen infolge Nervenreizungen, Nervenentzündungen oder -quetschungen.
Pflichttext: Lumbagil® Wirkstoff: Aconitum napellus DL 04. Homöopathisches Arzneimittel als Begleittherapie bei schmerzhaften Nervenerkrankungen (z. B. Trigeminusneuralgie, Ischias), bei beginnenden akut febrilhaft-entzündlichen Erkrankungen, funktionelle Herzstörungen mit Angstzuständen. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwerk GmbH, Helmholzstraße 2-9, 10587 Berlin.

tvvtv Film-Tipp



Jim Knopf auf Reisen

Teil 2 der coolen Fantasyreihe: „Jim Knopf und die Wilde 13“

2018 startete „Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ in den Kinos. Basierend auf dem Kinderbuch von Michael Ende, erzählte der Fantasy-Spaß wie Jim (Solomon Gordon) und Lukas („Der letzte Bulle“ Henning Baum) den Drachen „Frau Malzahn“ besiegen. Der mit spektakulären Fantasy-Bildern gesegnete Familienfilm erreichte in Deutschland fast zwei Millionen Kinobesucher. Die Fortsetzung setzt dort an, wo Teil 1 aufhörte. Und liefert 109 Minuten atemberaubende Unterhaltung. Im zweiten Teil der Reihe ziehen dunkle Wolken über Lummerland auf. Die Piratenbande „Die Wilde 13“ will Rache für Frau Malzahns Niederlage nehmen. Außerdem möchte Jim die Wahrheit über seine Herkunft erfahren. Regisseur Dennis Gansel („Die Welle“) setzt auf bewährte Zutaten. Neben Solomon Gordon und Henning Baum sind erneut Annette Frier („Danni Lowinski“), Christoph Maria Herbst („Stromberg“) und Rick Kavanian („Bullyparade“) zu sehen. Vor allem Kavanian sorgt in mehrfacher Piratenauführung für etliche heitere Momente. Der Film erscheint ab 24. Juni auf Blu-ray, Ultra HD und DVD. Seit 6. Mai ist er bereits als Download zum Kaufen und Leihen erhältlich.

3 SAT

- 9.35 Bilder aus Südtirol
- 10.00 Takte, Töne, Meisterwerke
- 10.30 Das weiße Ballett
- 11.15 Die Wiener Sängerknaben · Dok.-Film, A/USA 2008
- 12.40 Der wilde Wald der Kaiserin
- 13.00 ZIB
- 13.15 quer
- 14.00 Ländermagazin
- 14.30 Kunst & Krempel
- 15.05 Königliche Gärten an der Nordsee (1/2)
- 15.30 Die Nordreportage
- 16.00 ^{FILM} ^{FF} ^{***} Unser Kindermädchen ist ein Millionär TV-Komödie, D 2006
- 17.30 ^{FILM} ^{FF} ^{***} Drei teuflisch starke Frauen – Eine für alle (2/3) TV-Komödie, D 2007 (3. Teil: Sa.)
- 19.00 heute
- 19.20 Lost in DDR
- 20.00 Tagesschau

- 20.15 Die Berliner Philharmoniker live in der Waldbühne 2021 Konzert · Ltg.: Wayne Marshall Leonard Bernstein: „On the Town: 3 Dance Episodes“ / John Williams: „Percussive Planet“ / George Gershwin: „Rhapsody in Blue“ / Leonard Bernstein: „On the Waterfront“
- 22.25 Midsommer Horrormovie, USA/S 2019 · Mit Florence Pugh, Jack Reynor, Will Poulter Regie: Ari Aster ^{NEU}
- 0.45 20. Verleihung des Friedenspreises des Deutschen Films – Die Brücke Gala, D 2021 Mod.: Thomas Heinze
- 1.15 lebens.art Magazin, A 2021
- 2.15 Graue Giganten auf Reise

ARTE

- 5.25 Die Zeichnungen des Christian Dior
- 6.20 Lola und Ludwig
- 7.15 360°
- 9.00 Verschollene Filmschätze
- 10.20 Rituale der Welt
- 10.45 Zu Tisch ... · Kapverden
- 11.15 Im Schatten des Superwulkans – Droht ein neues Pompeji? 12.10 Planet Sand (1–5/5) U.a.: China – Der Kampf gegen den „Gelben Drachen“ / Aralkum – Die jüngste Wüste der Welt / Atacama – Dem Wasser auf der Spur
- 15.55 Ein Tag in ... · Spanien
- 17.30 Arte Reportage
- 18.20 360° · Die Wassermaden vom Sambesi
- 19.10 Arte Journal
- 19.30 Ein Palast in Marrakesch

- 20.15 Swinging Steinzeit – Wie entstand Musik? Dokumentation, F 2020
- 21.10 Gesucht: Der Soundtrack der Antike Dokumentation, F 2021
- 22.05 Die Rückkehr der Bären Dokumentation, D 2019
- 23.00 Der geheimnisvolle Brillenbär Dokumentation, F/EU/CHI 2020
- 23.45 Tierisch gute Väter Dokumentation, CDN 2018 · Wenn Nestwärme Männersache ist
- 0.30 Streetphilosophy ^{FF} Magazin
- 0.55 Kurzschluss Magazin · U.a.: Schwerpunkt „Extravaganz“ / Privatvorführung – „Cocpera“
- 1.50 Electric Swan Kurzfilm, F/GR/ARG 2019

SPORT 1

- 5.30 Sport-Clips
- 6.00 Teleshopping
- 9.15 Die PS-Profis · Doku-Soap, D 2017 · Ein Auto für Helm-Peter
- 9.30 Normal · Magazin
- 10.00 Teleshopping
- 12.00 Motorsport: Porsche Carrera Cup · Motorsport
- 12.30 Storange Hunters · Dokureihe / Schneetreiben / Die Büchse der Pandora / Teeparty / Alte Hasen und junges Gemüse / Alarmstufe Rot / Weinprobe / Diätenwahn / Flugstunde
- 16.30 ^{LIVE} American Football: GFL · 4. Spieltag: New Yorker Lions Braunschweig – Dresden Monarchs · Aus Braunschweig Komm.: Andreas Renner, Joachim Ullrich

- 19.30 Die PS-Profis Schule Doku-Soap · Sid zeigt, worauf man beim Kauf grundsätzlich achten muss und welche Schwachstellen die verschiedenen Automodelle haben.
- 20.00 Sport-Quiz Beim dem Quiz können die Zuschauer ihr Wissen und Geschick rund um das Thema Sport testen. Als Belohnung warten tolle Preise.
- 23.00 Caught – Ertrapt Erotikfilm, USA 2014 · Mit Asa Akira, Capri Cavanni, Callie Calypso u.a. Regie: Jonathan Morgan
- 0.30 Sport-Clips
- 4.15 Pre-Nup Erotikfilm, USA 2013 Mit Capri Cavalli, Dani Daniels, Jessa Rhodes u.a.

EUROSPORT

- 8.30 Rad: Bahn-EM · 3. Tag
- 10.00 Radsport: Tour de France · Die Highlights der Großen Schleife vom 7. bis 29. Juli · Die Tour de France ist das wichtigste Radrennen der Saison. Auf Flachetappen können sich Ausreißer und Sprinter profilieren. Die Gesamtwertung wird in den Alpen und den Pyrenäen entschieden.
- 12.00 ^{LIVE} Radsport: Tour de France · 1. Etappe
- 17.25 ^{LIVE} Radsport: Bahn-Europameisterschaften · 4. Tag · Aus Minsk (BRS)
- 19.45 ^{LIVE} Springreiten: Global Champions Tour 6. von 16 Saisonstationen · Aus Paris (F)
- 21.30 Radsport: Tour de France 1. Etappe · Die Tour de France ist das jährliche Highlight des Straßenradsports. Für die Fahrer ist es das prestigeträchtigste und somit das wichtigste Rennen der Saison. Der Rundkurs durch Frankreich beginnt mit Flachetappen, auf denen sich Ausreißer und vor allem die Sprinter profilieren können. Die Entscheidung in der Gesamtwertung fällt auf den schweren Bergetappen in den Alpen und den Pyrenäen.
- 22.30 Tischtennis: Europameisterschaften Viertelfinale Herren
- 0.30 Radsport: Bahn-Europameisterschaften · 4. Tag

DAS ERSTE

20.15 TV-KRIMI
Tatort
 Altenpflegerin Anne Werner (Katharina-Marie Schubert) ist kompetent und freundlich. Sollte sie wirklich zwei Morde begangen haben?

7.10 Tigerenten Club
8.10 Verstehen Sie Spaß – Kids
8.35 Nils Holgerssons wunderbare Reise (4/4) Die Heimkehr
 Kinderfilm, D/S 2011
9.30 Die Sendung mit der Maus
10.03 Immer wieder sonntags
 (3/12) Gäste: Fantasy, Vincent Gross, Peggy March u.a.
12.03 Presseclub
12.45 Europamagazin
13.15 Servale – Afrikas unbekannteste Katzen Dokumentation
14.03 Sportschau Leichtathletik
 Olympia-Quali. **15.00** Rad: Tour de France - 2. Etappe: Perros-Guirec – Mûr-de-Bretagne
18.05 Bericht aus Berlin
18.30 Wilde Dehessa – Serengeti Spaniens Doku, D 2020
19.20 Weltspiegel

18.00 Dritter Achtelfinale: Erster Gruppe C – Dritter Gruppe D/E/F
 Aus Budapest. Die ARD oder das ZDF überträgt

20.00 Tagesschau

20.15 Tatort Anne und der Tod
 TV-Krimi, D 2019 · Mit Richy Müller, Felix Klare, Carolina Vera, Jürgen Hartmann u.a.
 Regie: Jens Wischnewski
21.45 Tatort Kartenhaus · TV-Krimi, D 2015 · Mit Klaus J. Behrendt, Dietmar Bär, Patrick Abzen
 Regie: Sebastian Ko
23.15 Tagesthemen
21.00 Vierter Achtelfinale: Erster Gruppe B – Dritter Gruppe A/D/E/F
 Aus Sevilla. Die ARD oder das ZDF überträgt

23.35 tit – titel, thesen, temperature Magazin, D 2021
 Mod.: Max Moor
0.05 Der große Crash – Margin
 Call Thriller, USA 2011
 Mit Kevin Spacey, Paul Bettany, Jeremy Irons, Zachary Quinto
1.50 Tatort Kartenhaus · TV-Krimi, D 2015 (Wh. von 21.45)
3.25 Der große Crash – Margin
 Call (Wh. von 0.05)

ZDF

20.15 TV-FAMILIENFILM
Das Traumschiff
 Sonja Preiss (Gesine Cukrowski) vom BKA nimmt an der Reise nach Mauritius teil. Ihr Auftrag lautet: die Verhaftung eines Piraten.

7.40 Bibi und Tina
8.10 Löwenzahn Classics
8.35 Michel aus Lönnenberga
9.03 sonntags
9.30 Evangelischer Gottesdienst
 Zwischen Tür und Angel
10.15 Katie Fforde: Mein Wunschkind TV-Melodram, D 2015
 Mit Ann-Kathrin Kramer u.a.
11.50 ZDF-Fernsehgarten (8/20) Show · Mod.: Andrea Kiewel
14.10 Duell der Gartenprofis
 Neue 5. Staffel · Show, D 2021
14.55 Mein Hund fürs Leben (1/5) Neue Dokureihe, D 2021 (so.)
15.45 Die Rosenheim-Cops
16.30 planet e. Dokureihe, D 2021
17.00 Bares für Rares – Lieblingsstücke Trödelshow, D 2019
19.00 heute
19.10 Berlin direkt

19.30 Terra X Brahmaputra (D 2018)

20.15 Das Traumschiff
 Mauritius · TV-Familienfilm, D 2014 · Mit Sascha Hehn, Heide Keller, Nick Wilder u.a.
 Regie: Hans-Jürgen Tögel
21.45 Mord im Mittsommer (4/4)
 In guten wie in schlechten Zeiten · TV-Krimi, S 2018
 Mit Jakob Cedergren, Alexander Rapaport, Sandra Andreis

23.15 heute-journal
23.30 ZDF-History Dokumentationsreihe, D 2021 · Osthis – Die DDR in 10 Scheiben
0.20 Mord im Mittsommer (4/4)
 In guten wie in schlechten Zeiten (Wh. von 21.45)
1.50 Starsky und Hutch Krimiserie, USA 1975 · Der Köder
2.40 Der Kommissar Krimiserie
 Tod im Transit · Staffelfinale

RTL

20.15 FANTASYFILM
Das Haus der ...
 Der Waisenjunge Lewis (Owen Vaccaro) entdeckt im Haus seines verschrobene Onkels Jonathan (Jack Black) die Macht der Zauberei.

5.35 Familien im Brennpunkt
7.35 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal Show
10.35 Undercover Boss Doku-Soap
 FTI Group / Tropical Islands
12.35 Die Versicherungsdetective
 Doku-Soap, D 2020
14.35 Comeback oder weg?
 Retroschow, D 2018
15.40 Comeback oder weg?
 Retroschow, D 2017
16.45 Explosiv – Weekend
 Infomagazin, D 2021
17.45 Exklusiv – Weekend
 Magazin, D 2021
18.45 RTL aktuell
19.05 Martin Rütter – Die Welpen kommen (3/8) Dokureihe
 U.a.: Familie Schüler-Martins aus Schleswig-Holstein: Dobermann Ben / T. Uhlig & R. Reichenbach aus Sachsen: Australian Shepherd Balthasar / Orlando & Dini aus Hannover: Amerikanischer Akita Ghana

20.15 Das Haus der geheimnisvollen Uhren
 Fantasyfilm, USA 2018
 Mit Cate Blanchett, Renée Elise Goldsberry, Kyle MacLachlan
 Regie: Eli Roth *NEU*
22.10 James Bond 007 – Stirb an einem anderen Tag
 Agentenfilm, GB/USA/ES/SL 2002 · Mit Pierce Brosnan, Halle Berry, Toby Stephens u.a.
 Regie: Lee Tamahori
 Pierce Brosnan trifft in seinem letzten Einsatz auf Superspergler auf den exzentrischen Bösewicht Gustav Graves.

0.50 Das Haus der geheimnisvollen Uhren Fantasyfilm, USA 2018 (Wh. von 20.15)
2.40 Upgrade
 Actionfilm, USA/AUS 2018
 Mit Logan Marshall-Green, Betty Gabriel, Harrison Gilbertson
 Regie: Leigh Whannell *NEU*

SAT. 1

20.15 TRAGIKOMÖDIE
Forrest Gump
 Der einfältige Forrest Gump (Tom Hanks) wird durch seinen fetten Glauben an das Gute zum Football-Profi, Kriegshelden und Millionär.

5.25 Watch Me – Kinomagazin
5.35 Auf Streife
8.10 So gesehen – Talk am Sonntag
8.30 Auf Streife Doku-Soap
9.30 Guinness World Records (2/3) Show, D 2020 · Die 33 extremsten Rekorde der Welt
11.35 111 noch verrücktere Viecher! Show, D 2019
13.35 Asterix & Obelix – Im Auftrag ihrer Majestät
 Komödie, F/IE/H 2012
 Mit Gérard Philipe, Edouard Baer u.a. · Regie: Laurent Tirard (Wh. v. gestern)
15.55 Ice Age – Kollision voraus!
 Animationsfilm, USA 2016
 Regie: Michael Thurmeier, Galen Tan Chu (Wh. v. gestern)
17.45 Das große Backen – Die Profis (3/4) Show, D 2020
 Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümbts u.a.
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Forrest Gump
 Tragikomödie, USA 1994
 Mit Gary Sinise, Robin Wright, Sally Field, Mykelti Williamson
 Regie: Robert Zemeckis
23.20 Ausnahmezustand
 Actionthriller, USA 1998
 Mit Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis u.a.
 Regie: Edward Zwick
 Terroristen verüben Anschläge auf New York. FBI-Agent Hubbard und Nahost-Expertin Elise wollen die Täter aufspüren. Nur: Elise weiß weit mehr, als sie zugeben will.

1.30 Nico
 Actionfilm, USA 1988 · Mit Steven Seagal, Pam Grier, Henry Silva u.a. · Regie: Andrew Davis
 Steven Seagal räumt als 1-Mann-Armee gründlich auf
3.10 Ausnahmezustand Actionthriller, USA 1998 (Wh. von 23.20)

PRO 7

20.15 SCI-FI-FILM
Star Trek Beyond
 Nach dem Angriff des Außerirdischen Krall steuert Capt. Kirk (Chris Pine) die beschädigte Enterprise zu einem unbekannten Planeten.

5.45 Superstore (1/22)
6.05 How I Met Your Mother
7.25 Eine schrecklich nette Familie Comedyserie
8.25 Galileo Magazin, D 2021
11.45 Big Stories (5) Show, D 2019
 Family Business
12.45 Big Stories Show, D 2020
 Die größten Partyhits
13.45 Big Stories Show, D 2017
14.45 Big Countdown Show, D 2016 · Die 50 aufregendsten Momente der 90er · Wie wurde ein bissiger Box-Champion gezähmt? / Was steckt hinter einer der geheimnisvollsten Hochzeiten der Popgeschichte?
17.00 taff weekend
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons
 Zeichentrickserie, USA 2009
 Beim Testen nichts Neues / Liebe deinen Nachbarn
19.05 Galileo Free Your Mind – Schluss mit Vorurteilen

20.15 Star Trek Beyond
 Sci-Fi-Film, USA/CHN/VAE/CDN 2016 · Mit Zachary Quinto, Karl Urban, Karl Urban, Zoë Saldaña
 Regie: Justin Lin
22.50 Star Trek
 Sci-Fi-Film, USA/D 2009
 Mit Chris Pine, Zachary Quinto, Leonard Nimoy u.a. · Regie: J.J. Abrams · James T. Kirk und der Vulkanier Spock lernen sich auf der Sternentor-Akademie kennen und mögen einander zunächst nicht.
1.25 Star Trek Into Darkness
 Sci-Fi-Film, USA 2013
 Mit Chris Pine, Zachary Quinto, Benedict Cumberbatch u.a. (Wh. v. gestern)
3.40 Undisputed 3: Redemption
 Actionfilm, USA 2010
 Mit Scott Adkins, Mykel Shannon Jenkins, Mark Ivanir u.a.
 Regie: Isaac Florentine

20.15 Promi Shopping Queen
 Doku-Soap, D 2019 · Motto: Mädels haben die Hosen an! Ob Culotte, Trackpants oder Paperbag – Kreiert einen stylischen Look rund um die neuen Must-Have-Hosen! Kandidaten: Anja Kruse, Marie Amière, Joyce Ilg
 Mod.: Guido Maria Kretschmer
23.20 Prominent!
 Magazin, D 2021 Mod.: Laura Dahm, Amiaz Habtu · In dem Promi-Magazin werfen die Moderatoren einen kritischen Blick auf die roten Teppiche, die Stars und Sternchen dieser Welt und kommentieren humorvoll die Neuigkeiten und kleinen Ausrutscher.
0.05 Medical Detectives Dokureihe · U.a.: Nachricht aus dem Jenseits / Böses Blut / Lauter Lügen / Das Phantom (-5.05)

VOX

20.15 DOKU-SOAP
Promi Shopping Queen
 Beim Einkaufen ist Joyce Ilg (Foto) ganz entspannt. Nur die Starallüren ihrer Kokorin, des Modells Marie Amière, nerven sie mächtig.

5.15 Criminal Intent – Verbrechen im Visier Krimiserie, USA 2002
 Die sechste Plage / Tödlicher Ehrgeiz / Falsches Spiel / Tödliche Dosis / Die Nanny / Das Attentat / Im falschen Glauben / Tödliche Dosis / Die Nanny / Das Attentat / Im falschen Glauben
15.00 Midnight Sun – Alles für dich
 Liebesmelodram, USA 2018
 Mit Bella Thorne, Patrick Schwarzenegger u.a. · Regie: Scott Speer (Wh. v. gestern)
17.00 auto mobil Magazin, D 2021
18.10 Biete Rostlaube, suche Traumauto Doku-Soap, D 2018 · Gökhan, Opel Astra
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons
 Zeichentrickserie, USA 2009
 Beim Testen nichts Neues / Liebe deinen Nachbarn
19.05 Galileo Free Your Mind – Schluss mit Vorurteilen

20.15 Promi Shopping Queen
 Doku-Soap, D 2019 · Motto: Mädels haben die Hosen an! Ob Culotte, Trackpants oder Paperbag – Kreiert einen stylischen Look rund um die neuen Must-Have-Hosen! Kandidaten: Anja Kruse, Marie Amière, Joyce Ilg
 Mod.: Guido Maria Kretschmer
23.20 Prominent!
 Magazin, D 2021 Mod.: Laura Dahm, Amiaz Habtu · In dem Promi-Magazin werfen die Moderatoren einen kritischen Blick auf die roten Teppiche, die Stars und Sternchen dieser Welt und kommentieren humorvoll die Neuigkeiten und kleinen Ausrutscher.
0.05 Medical Detectives Dokureihe · U.a.: Nachricht aus dem Jenseits / Böses Blut / Lauter Lügen / Das Phantom (-5.05)

20.15 Trecker Babes (1/2) Dokureihe, D 2019
22.25 Trecker Babes (2/2) Dokureihe, D 2019 · Trecker Babe Tamara fährt den größten Bagger Süddeutschlands. Ihr 750 PS starker Gigant ist für die ganz harten Fälle ausgelegt. Für Feld-Fee Margot startet der Tag mit guten Nachrichten: Sie kann ihr Güllefass zur TÜV-Stelle bringen.
0.25 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand Doku-Soap, D 2017 · Nicht nur Männer sind auf den Straßen unterwegs. Zu den LKW-Fahrerinnen und Trucker Babes zählt unter anderem auch Annette. Problemlos stellt sie sich den schwersten Touren Europas.
2.20 Challenge Magazin, D 2021
2.45 Trecker Babes Dokureihe
4.25 Castle Krimiserie, USA 2009

KABEL 1

20.15 DOKUMENTATIONSREIHE
Trecker Babes
 Margot macht sich für die Landwirtschaft in der Öffentlichkeit stark und meistert ihr Leben zwischen High Heels und Gummistiefeln.

5.40 Blue Bloods – Crime Scene
 New York Krimiserie, USA 2013 · Die ganz harte Tour
6.20 Scorpion
 Actionserie, USA 2015 · Schiffe versenken / Super Fun Guys / Der Wurm / Brennendes Inferno / Außer Kontrolle
11.00 Abenteuer Leben Spezial
 Magazin, D 2021
 JKNK: Fieser Fisch
13.00 Die Bademeister (1+2/4)
 Neue Reportagerihe, A 2020
15.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
 Reportagerihe, D 2021
 „Holzühle“, Leinach
16.05 News
16.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
 Reportagerihe, D 2021
 „Namaste“, Würzburg / „VROH-STOFF“, Würzburg / „Zum Brunnenbäck“, Reichenberg / „Tisch 7“, Schweinfurt

20.15 Trecker Babes (1/2) Dokureihe, D 2019
22.25 Trecker Babes (2/2) Dokureihe, D 2019 · Trecker Babe Tamara fährt den größten Bagger Süddeutschlands. Ihr 750 PS starker Gigant ist für die ganz harten Fälle ausgelegt. Für Feld-Fee Margot startet der Tag mit guten Nachrichten: Sie kann ihr Güllefass zur TÜV-Stelle bringen.
0.25 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand Doku-Soap, D 2017 · Nicht nur Männer sind auf den Straßen unterwegs. Zu den LKW-Fahrerinnen und Trucker Babes zählt unter anderem auch Annette. Problemlos stellt sie sich den schwersten Touren Europas.
2.20 Challenge Magazin, D 2021
2.45 Trecker Babes Dokureihe
4.25 Castle Krimiserie, USA 2009

20.15 Trecker Babes (1/2) Dokureihe, D 2019
22.25 Trecker Babes (2/2) Dokureihe, D 2019 · Trecker Babe Tamara fährt den größten Bagger Süddeutschlands. Ihr 750 PS starker Gigant ist für die ganz harten Fälle ausgelegt. Für Feld-Fee Margot startet der Tag mit guten Nachrichten: Sie kann ihr Güllefass zur TÜV-Stelle bringen.
0.25 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand Doku-Soap, D 2017 · Nicht nur Männer sind auf den Straßen unterwegs. Zu den LKW-Fahrerinnen und Trucker Babes zählt unter anderem auch Annette. Problemlos stellt sie sich den schwersten Touren Europas.
2.20 Challenge Magazin, D 2021
2.45 Trecker Babes Dokureihe
4.25 Castle Krimiserie, USA 2009

tv Reise

Gute Reise

Die Rhön feiert 30-jähriges Jubiläum als UNESCO-Biosphärenreservat – perfekt, um in dem Drei-Länder-Mittelgebirge Wandern und Genuss zu verbinden

Hessen, Thüringen und Bayern – das sind die drei Länder, über die sich die Rhön erstreckt. Dazwischen locken Kur- und Heilbäder ebenso wie zahlreiche Wanderwege durch die einzigartige Naturlandschaft: Moore, Berggipfel, Wald und Wiesen schaffen einen abwechslungsreichen Lebensraum für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten. Eine Wandertour lohnt sich etwa auf den Elfenbogen. Auf dem 813 Meter hohen Gipfel angekommen, geht es noch einmal 16 Meter nach oben auf die Aussichtsplattform „Noahs Segel“ – runter kann dann gerutscht werden. Ein Ausstellungsraum erinnert an die Zeit, als hier die in der innerdeutschen Grenze verlief. Der Aufstieg auf den Kreuzberg, den Kultberg der Fran-

ken, wird nicht nur mit einem Rundblick weit in das fränkische Land und die hessische Rhön belohnt, sondern auch mit einem kühlen Bier im Biergarten des Franziskanerklosters. Der wohl bekannteste Wanderweg in der Rhön ist der Hochröhner. Der Premium-Weitwanderweg kann in verschiedenen Varianten mit mehreren Etappen erlaufen werden und bietet spektakuläre Ausblicke in die „offenen Fernen“ der Rhön.

Sternenpark & Erholungsort
 Diese sind auch bei Nacht eine wahre Augenweide: Als Sternepark zeichnet sich das Biosphärenreservat Rhön durch natürliche Nachtschaffens aus, die nicht vom Lichtsmog beeinflusst werden – für einen unverfälschten Blick in den funkelnden Sternenhimmel. Wenn Corona

es zulässt, bietet u.a. die Rhön GmbH Sternen- und Mondlichtführungen an. In den Heilbädern der Region – u.a. Bad Bocklet, Bad Kissingen und Bad Salzungen – tanken Besucher etwa in einer der zahlreichen Thermen Ruhe und Energie. Auch kulinarisch hat die Rhön einiges zu bieten: Klassiker sind natürlich Rhönforelle und Krepelsoppe, eine Suppe mit Mehlklößchen. Als Nachtisch gibt es traditionell Hutzelkräppel, ein Siedegebäck ähnlich wie Berliner Pfannkuchen. Berühmt ist die Rhön für ihre Käse-, Wurst- und Schinken-spezialitäten sowie die Backwaren – perfekt für die Brotzeit bei einer Wandertour durch das „Land der offenen Fernen“.



Links: Der Ausblick auf den Gläserberg und die weite Ebene ist spektakulär. Rechts: Das Fliegerdenkmal steht auf der Wasserkuppe, dem mit 950 m ü. NN höchsten Berg der Rhön

tv Aktuell im TV

Richtiges Händchen

Das ZDF hat für sein neues Format „Mein Hund fürs Leben“ mit Sonja Zietlow genau die richtige Moderatorin gefunden



Wir haben uns daran gewöhnt, dass im Fernsehen sehr viele Leute sehr viele Partnerinnen und Partner suchen. Bodenständige Bauern suchen die richtige Frau fürs Leben auf dem Hof, attraktive Junggesellen und Junggesellinnen suchen als Bachelor und Bachelorette die Frau oder den Mann fürs ... naja, sagen wir mal vorläufige Zusammensein. Datingshows sind angesagt. Außerdem gibt es im Fernsehen von heute jede Menge Tiervermittlungssendungen zu bestaunen: „Für alle Felle“, „Pfote sucht Körbchen“, „Tiere suchen ein Zuhause“, „Tierisch tierisch“. So was.

Oben: Frank und Doreen Steffen mit „Lotte“
Links: Birgit Schwager und Rolf Thomsen mit Schäferhundmix „Gina“. Trifft da zusammen, was zusammengehört?

Aus eins und eins mach eins
 Was, wenn man die beiden Formate irgendwie kombinieren würde? Eine Partnervermittlung der besonderen Art schaffen würde? Eine Art Dog Dating veranstalten würde? Hund sucht Mensch, Mensch sucht Hund. Die in England beheimatete Produktionsgesellschaft „Five Miles Films“ fand die Idee gut, setzte sie um und ging 2019 auf Kanal 4 auf Sendung. Jetzt liefert das ZDF die deutsche Variante.

Als Gastgeberin bot sich Sonja Zietlow an. Die Moderatorin („Ich bin ein Star – Holt mich hier raus!“) ist bekennende Hundefreundin und Unterstützerin, Gründerin und Schirmherrin der Non-Profit-Organisation BESCHÜTZERINSTEINKE e.V. „Seit nunmehr 28 Jahren begleiten mich Hunde durch mein Leben. Mensch und Hund – das ist eine besondere Verbindung“, weiß die 53-jährige, die ganz sicher ist, der Aufgabe gewachsen zu sein: „Ich glaube, dass ich ein ganz spezielles Händchen für die Vermittlung von Vierbeinern habe.“



Sonja Zietlow will mit ihrem „Pfoten-Team“ Hunde ans richtige Frauer oder Herrchen bringen

ReisenAKTUELL.COM
 EHRICH GÜNSTIG VERREISEN!
 Für die Leser der tv
Reise-Code: smb
 schon ab € **99,-** p.P.
 4 Tage inkl. Halbpension
Eigene Anreise
TERMINE & PREISE in €/Person im DZ

Saison	*letzte Abreise	Anreise		
		Nächte	3	5
31.10. - 16.12.21, 24.02. - 24.03.22, 31.10. - 18.12.22*		99	169	229
10.10. - 30.10.21, 25.03. - 07.04.22, 10.10. - 30.10.22		119	199	269
28.06. - 09.10.21, 08.04. - 09.10.22		139	229	299

Zuschläge: EZ: 20 €/Nacht, Feiertage: 10 € pro Person/Nacht (15.08.21, 03.10.21, 01.11.21, 15. - 18.04.22, 26.05.22, 05. - 06.06.22, 15.08.22, 03.10.22, 01.11.22) **Ausflugspakete (bis 01.11.21):** ab 25 €/Vollz. **Ermäßigungen:** 1 Kind auf Anfr.
Beratung & Buchung 0261-2935 1988
 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

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-Schiffkategorie entspricht einer Einschätzung der Reisen Aktuell GmbH. Nutzung der Hotel-Zimmer-Schiffkategorie gegenüber der eigentlichen 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.

HR



20.15 MUSIKSHOW Immer wieder sonntags Der Name von Stefan Mross' Sendung spielt auf ein Lied von Cindy & Bert an. 1973 landete das Duo damit auf Rang 3 der Single-Charts.

- 6.50 Die Slawen - unsere geheimnisvollen Vorfahren Dokumentarfilm, D 2017
8.20 Engel fragt
8.50 hessenschau
9.20 Mord mit Aussicht
10.10 Der Winzerkönig (1/13) Wh. der 1. Staffel - Am Scheideweg
10.50 In aller Freundschaft
11.35 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
12.25 Uta Danella - Sturm am Ehem Himmel
13.55 Elefant, Tiger & Co.
14.45 Abenteuer Burgenland
15.30 Istriens Süden
16.15 Alles Wissen
17.00 Mex - Das Marktmagazin
17.45 Puls 180
18.30 Engel fragt
19.00 Herkules
19.30 hessenschau
20.00 Tagesschau

- 20.15 Immer wieder sonntags Musikshow, D 2021 Aus dem Europapark Rust Mod.: Stefan Mross
22.10 Jede Antwort zählt Show, D 2018 - Das Berlin-Brandenburg Quiz - Kandidaten: Oliver Mommsen, Thomas Hermanns, Renate Kunze, Andrea Schulteis - Mod.: Sascha Hingst
22.55 strassen stars Quizshow, D 2021 - Rateteam: Jörg Thadeusz, Sascha Korf, Susanne Fröhlich
23.25 Ich trage einen großen Namen Show, D 2020 Mod.: Julia Westlake
23.55 Dings vom Dach Quizshow Rateteam: Yared Dibaba, Lisa Feller, Gesa Dreckmann, Bernd Stelter - Mod.: Sven Lorig
0.40 strassen stars Quizshow
1.10 Wer beherrscht Deutschland? Dokumentation, D 2019

SWR



20.15 DOKUMENTATION Norwegens Sehnsuchtsstraße An majestätischen Fjorden entlang durch eine imposante Landschaft: 3000 Kilometer führt die Reise von Bergen zur russischen Grenze.

- 8.15 Handwerk vom Feinsten
9.45 Charlie, seine Erfinder und die Menschen
10.15 Alles aus dem Garten
10.45 Leben im eigenen Schloss Dok.-Film, D 2016
12.15 Gräflisches Roulette TV-Komödie, D 2010 - Mit Fritz Wepper, Leonard Lansink u.a.
13.45 Mexikos Norden - Zwischen Wüste und Pazifik
14.30 Expedition in die Heimat
15.15 Mensch, Leute!
15.45 Sehnsuchtsland Italien
16.30 Südtirol
17.15 Amerikas Nationalparks (7/8)
18.00 Aktuell (BW/RP)
18.07 Hierzuland (RP)
18.15 Ich trage einen großen Namen
18.45 Treffpunkt (BW) / Bekannt im Land (RP)
19.15 Die Fallers
19.45 Aktuell
20.00 Tagesschau

- 20.15 Norwegens Sehnsuchtsstraße - 3000 Kilometer Richtung Norden Dokumentation, D 2018
21.45 Krause kommt! Talk, D 2019 - ChrisTine Urspruch / ChrisTine Urspruch Mod.: Pierre M. Krause
22.30 Kurzstrecke mit Pierre M. Krause Show, D 2021 - Mai Thi Nguyen-Kim und Pierre werden handgreiflich... / Tim Mälzer brutzelt feines Hodenfett
23.20 Walulis Woche Show, D 2021 Mod.: Philipp Walulis
23.50 Die Spur der Jäger Kriminalfilm, S 1996 Mit Rolf Lassgård, Lennart Jähkel, Jarmo Mäkinen u.a. Regie: Kjell Sundvall
1.40 Die Nacht der Jäger Thriller, S '11 - Mit Rolf Lassgård, Peter Stormare, Annika Nordin u.a. - R.: Kjell Sundvall

WDR



20.15 REISEREPORTAGE Wunderschön! Sand zum Burgenbau gibt es in Nordholland reichlich. Auch die kleinen Gassen der Käsestadt Alkmaar wecken Tamina Kallerts Interesse.

- 7.30 Lokalzeit
8.00 Land und lecker (3/6)
8.45 Meisterküche (3/6)
9.15 Viel für wenig
9.45 Kochen mit Martina und Moritz Salat satt! Mal leicht, mal üppig, immer bunt!
10.15 Kölner Treff
11.45 Unser Urlaub - Ab in den Sommer!
12.30 Die Eifel lebt! - Eine Region entdeckt sich neu
13.15 Verrückt nach Camping
14.45 Wunderschön! Durch die wilde Nordeifel / Wo Wildkatzen und Dachse in die Falle gehen / Übermachten im Sternepark / Wollseifen - ein verschwundener Ort
15.30 Rentnercops
17.10 Tierärztin Dr. Mertens
18.00 Tiere suchen ein Zuhause
18.45 Aktuelle Stunde
19.30 Westpol
20.00 Tagesschau

- 20.15 Wunderschön! Reise-reportage, D 2017 - Ferien in Nordholland - Texel - Inselurlaub mit ganz viel Strand / Westfriesische Inseln - Mit dem Wind durchs Wattenmeer / Das IJsselmeer - eine Seereise mit Meerwert - Mod.: Tamina Kallert, Stefan Pinnow
21.45 Mord mit Aussicht Krimiserie, D 2010 Spätleser - Sophie muss den Mord an dem kleinwüchsigen Dieb und Hehler Arno Hümmler aufklären. / Walzing Mathilde
23.20 Meuchelbeck Dramaserie, D 2015 - Fremdenverkehr / Flagge zeigen
1.00 Rockpalast Konzert, D 2018 - Powerwolf
2.25 Passt, wackelt und hat Luft U.a.: Wie Azubis Rosen schneiden, Dächer decken und Asphaltfertigern steuern

BR



20.15 MUSIKREISE Melodien der Berge Michael Harles unternimmt eine musikalische Reise von der Wachau, dem Weinland und Weltkulturerbe Österreichs, ins schöne Wien.

- 8.30 Ich bin William Jugendfilm, DK 2017 - Mit Alexander Magnusson, Rasmus Bjerg u.a.
9.30 BR-Klassik Konzert, D 2020 Blomstedt dirigiert Schuberts „Große C-Dur Sinfonie“
10.30 Friedenspreis des Deutschen Films - Die Brücke
11.00 Unser Urlaub - Stammtisch Mod.: Hans Werner Kilz
12.00 quer
12.45 Querbeet
13.15 Würzburg atmet Mozart
13.45 Polizeieinspektion 1
14.30 Musi & Gang im Wirtshaus
15.15 Lust aufs Land (2/3)
16.00 Rundschau
16.15 Unser Land
16.45 Alpen-Donau-Adria
17.15 Aufgabegabel von Alexander Herrmann (3/4)
17.45 Regional / Rundschau
18.45 freizeit
19.15 Unter unserem Himmel
20.00 Tagesschau

- 20.15 Melodien der Berge Musikreise, D 2012 Von der Wachau nach Wien Gäste: Ignaz Gruber, Sigrig & Marina, der Wachau-Chor Spitz, Vincent & Fernando, u.a. Mod.: Michael Harles
21.45 München 7 Krimiserie, D 2014 - Muttertag - Xavers Schwester Irmi hat sich immer noch nicht gemeldet und Maxi muss weiter auf seine Mutter verzichten. / Dead Lock
23.15 Rundschau Magazin
23.30 Woiboyz on the Road Reportagerihe, D 2021 Mod.: Basti Kellermeier, Uli Nutz, Andi Weindl
0.00 Drei. Zwo. Eins. Michl Müller Kabarett, D 2021 - Gast: Ingo Appelt - Mod.: Michl Müller
0.45 SchleichFernsehen Mod.: Helmut Schleich
1.30 Vereinsheim Schwabing

NDR



20.15 DOK.-FILM Von Südtirol an die Adria Eine Fahrt entlang der Etsch. Der zweitlängste Fluss Italiens markiert den Weg von Südtirol, wo er entspringt, bis in die Adria bei Venedig.

- 8.00 Semyon Bychkov dirigiert das NDR Sinfonieorchester Konzert, D 2011
8.53 Giuseppe Verdi: Nabucco - Gefangenenchor Konzert, D 1994
9.00 Nordmagazin
9.30 Hamburg Journal
10.00 Schleswig-Holstein Magazin
10.30 buten un binnen
11.00 Hallo Niedersachsen - op Platt Magazin
11.30 Meine Mutter im siebten Himmel TV-Romantikkomödie, D 2021 - Mit Diana Amft
13.00 Wunderschön!
14.30 mareTV
16.00 Heimatküche (1/4)
16.30 Rainer Sass: So isst der Norden! Reportagerihe
17.00 Bingo!
18.00 Hansenbeck
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau

- 20.15 Von Südtirol an die Adria - Entlang der Etsch Dok.-Film, D 2019 Die Etsch entspringt in Südtirol, fließt durch das Trentino und Venetien und mündet bei Venedig in die Adria.
21.45 Die NDR-Quizshow Show, D 2019 - Kandidaten: Paul Petersen, Jürgen Petersen, Sybille Petersen, Eike Schön-Petersen, Melanie Petersen - Mod.: Jörg Pilawa
22.30 Hätten Sie's gewusst? (4/6) Show, D 2020 - Kandidaten: Joachim Llambi, Paul Panzer, Stefanie Hertel
23.15 Total normal (3/7) Comedyshow, D 1990
23.45 Quizz dich auf 1 (1/6) Quizshow, D 2020
0.30 Von Südtirol an die Adria - Entlang der Etsch Dokumentarfilm, D 2019

MDR



20.15 REPORTAGEREHE Sagenhaft Axel Bulthaupt erkundet in einem Zeesboot die wunderbare Natur des Oderhafes, die zweitgrößte Lagune der Ostsee. Sein Ziel ist Stettin.

- 7.30 Nah dran
8.00 Wieder schwanger - und jetzt? Dokumentation
8.30 MDR-Garten
9.00 Unser Dorf hat Wochenende
9.30 Das Glück der Freiheit - Untertwegs in Litauen
10.15 Sieben Mann und ein Luder Abenteuerfilm, F/I/RUM 1967 Mit Jean Marais, Marilù Tolo
11.40 Riverboat - Klassiker
13.40 Wunderschön!
15.10 LEJ exklusiv: Der Flughafen Leipzig-Halle Dokumentarfilm, D 2019
16.45 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte Krankenhausserie, D 2019 - Die Prüfung
17.30 In aller Freundschaft Mit ganzem Herzen
18.20 Brisant
18.52 Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 MDR aktuell
19.50 Kripo live

- 20.15 Sagenhaft Reportagerihe, D 2016 - Das Oderhaff
21.45 MDR aktuell
22.00 DDR Ahoi - Seefahrt im Osten Dokumentation, D 2018 Mod.: Mirko Drotschmann Erstaunlich, aber wahr: Die DDR war eine Seefahrer-Nation! Die Deutsche Seereederei Rostock war eine der Größten in Europa. In besten Zeiten waren 200 Schiffe auf hoher See für die DDR unterwegs.
22.30 Hiddensee - Fluchtpunkt und Sehnsuchtsort Doku, D 2015
23.00 Die Spur der Ahnen Dokumentationsreihe, D 2017
23.30 Seestück Dokumentarfilm, D 2018
1.45 Kripo live Magazin, D 2021
2.10 Musik für Sie Musikshow, '21 - Kerstin Ott, Christin Stark, Julian David, Oonagh u.a.
3.40 Autobahn von oben nonstop

RBB



20.15 DOKUMENTATION Wunderbares Brandenburg In Groß Neundorf am östlichsten Rand des Oderbruchs beherrscht die Oder das Leben der Einwohner. Rund 350 an der Zahl.

- 8.00 Brandenburg aktuell
8.30 Abendschau
9.00 Die schöne Müllerin Heimatfilm, D 1954 - Mit Waltraut Haas, Gerhard Riedmann u.a.
10.35 Mit Burnout durch den Wald TV-Komödie, D 2014 - Mit Jutta Speidel, Walter Kreye u.a.
12.05 Familie Dr. Kleist
12.50 WaPo Berlin (8/8) Finale der 1. Staffel
13.40 Hauptstadtrevier
14.30 Berliner Kieze
14.45 Meine Heimat Afrika TV-Melodram, D 2009 Mit Christine Neubauer u.a.
16.15 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
17.05 In aller Freundschaft
17.53 Sandmännchen
18.00 Um sechs
18.30 Bärbels Garten im Altmühltal
19.00 Die Spur der Täter
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau

- 20.15 Wunderbares Brandenburg Dokumentation, D 2016 Sommertage an der Oder
21.45 rbb24
22.00 Gefragt - Gejagt Quizshow, D 2020 - Mod.: Alexander Bommes
23.30 Jede Antwort zählt Show, D 2018 - Das Berlin-Brandenburg Quiz - Kandidaten: Janna Falkenstein, Jörg Wontorra, Wolfgang Stoll, Michael Bernatex - Mod.: Sascha Hingst
0.15 Dings vom Dach Quizshow, D 2015 - Rateteam: Yared Dibaba, Susanne Pätzold, Enie van de Meiklokjes, Bodo Bach Mod.: Sven Lorig
1.00 Quizduell Show, D 2016 - Kandidaten: Fritz Wepper, Christine Neubauer - Mod.: Jörg Pilawa
1.45 Paarduell Show, D 2017 Mod.: Jörg Pilawa

3 SAT

- 5.00 Wilde Inseln 5.40 Die Azoren - Grünes Inselparadies 3satThementag: Meeresrauschen 6.10 Big Pacific (2/4) Der geheimnisvolle Ozean 6.55 Terra X - Mythos Nordsee (1+2/2) 8.20 Golfstrom - Der große Fluss im Meer - Dokumentarfilm, D 2017 9.50 Die Nordsee von oben - Dokumentarfilm, D 2013 11.20 FILM Das Mädchen auf dem Meeresgrund TV-Biografie, D/A 2011 - Mit Yvonne Catterfeld u.a. 12.55 Big Pacific (1-4/4) - U.a.: Der gewaltsame Ozean 15.50 Terra X 18.00 Atlantik - Ozean der Extreme (1-3/3) U.a.: Strom des Lebens

- 20.15 Die Bounty Abenteuerfilm, GB/USA/NZ 1984 - Mit Mel Gibson, Anthony Hopkins, Laurence Olivier u.a. Regie: Roger Donaldson
21.55 Terra X Dokumentationsreihe Blaues Wunder Pazifik (1/2): Paradies und Hölle / Blaues Wunder Pazifik (2/2): Labor des Lebens / Extreme der Tiefsee: Eisige Abgründe / Geheimnisse der Tiefsee - In den Höhlen der Korallenriffe
0.55 Ersten Reisen Dokumentationsreihe, D 2019 - Die Retter der Haie - Mod.: Frank Elstner
2.25 Terra X Dokumentationsreihe
3.50 Universum Dokreihe, A 2010
4.35 Terra X Dokreihe, D 2019

SPORT 1

- 5.30 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 8.00 Antworten mit Bayless Conley - Magazin 8.30 Die Arche-Fernsehkonzert - Magazin 9.00 FC Bayern Inside - Fußball 9.30 Doppelpass 11.00 LIVE EM-Doppelpass - Fußball - Mod.: Thomas Helmer 13.30 Bundesliga pur Klassiker - Fußball 15.00 Die PS-Profis - Mehr Power aus dem Pott - Dokusoap, D 2015 - Ein preiswerter Familienvan / Getunte Rennsammel / Oldies - Deutsch und billig / Kulthändler und ihre besten Stücke / Ein Camper für die Seglerin / Vier Kombis zum Protzen
20.45 Poker WSOP 2020 An den zahlreichen Pokertischen der WSOP 2020 geben sich wie gewohnt die großen Namen der internationalen Szene die Ehre. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Poker-Weltmeisterschaft im Vorjahr zum ersten Mal teilweise als Online-Event ausgetragen.
21.45 AvD Motor & Sport Magazin Motorsport
23.30 Rallye: FIA-Weltmeisterschaft Safari Rally Kenya Höhepunkte
0.30 Sport-Clips
3.45 Teleshopping-Nacht
4.00 Sport-Clips

ARTE

- 6.00 Unser Bauch 7.00 Der kluge Bauch - Unser zweites Gehirn 7.55 Arte Junior Magazin 8.25 Vergessene Schätze des Mittelmeers 8.55 Das Hotel de la Marine 9.50 Nach einer wahren Geschichte 10.15 FILM Die Letzten beißen die Hunde Roadmovie, USA 1974 12.10 Ein Tag in ... 14.50 Narbonne. Das zweite Rom - Dokumentarfilm, F 2021 16.25 Hinter dem Vorhang 17.20 Twist 17.50 Privatkoncert bei Martha Argerich - U.a.: Ludwig van Beethoven, Sieben Variationen über „Die Zauberflöte“ 18.40 Zu Tisch ... 19.10 Arte Journal 19.30 360°

- 20.15 All die schönen Pferde Drama, USA 2000 - Mit Matt Damon, Penélope Cruz, Henry Thomas, Lucas Black u.a. Regie: Billy Bob Thornton
22.05 Die Geschichte von Pferd und Mensch Dokumentarfilm, MON/DK/CDN 2018
23.40 Musik für die Ewigkeit Doku, D 2021 - Bachs Brandenburgische Konzerte
0.30 Der Freischütz - Momentaufnahmen Oper von Insula Orchestra, Accents, F 2019 - Mit Stanislas de Barbeyrac, Johanni Van Oostrum, Vladimir Baykov
2.05 Elstern Doku, D 2021 Clevere Überflieger

EUROSPORT

- 8.30 Radsport: Bahn-Europameisterschaften - 4. Tag 10.00 LIVE Radsport: La Course by Le Tour de France - Damenrennen der Tour de France 12.15 LIVE Motorsport: Porsche Supercup - Rennen - Aus Le Castellet (F) - Den Porsche Mobil 1 Supercup, der im Rahmen der Formel-1-WM ausgetragen wird, gibt es seit 1993. Gefahren werden die Rennen auf den Formel-1-Rennstrecken, die Wagen haben die gleiche Ausstattung. 13.15 LIVE Radsport: Tour de France - 2. Etappe 18.00 Radsport: Bahn-Europameisterschaften - 5. Tag
21.00 Radsport: La Course by Le Tour de France Damenrennen der Tour de France
21.30 Radsport: Tour de France 2. Etappe - Die Tour de France ist das wichtigste Radrennen der Saison. Auf Flachetappen können sich Ausreißer und Sprinter profilieren. Die Gesamtwertung wird in den Alpen und den Pyrenäen entschieden.
22.30 Tischtennis: Europameisterschaften Finale Damen / Finale Herren Aus Warschau (PL)
0.30 Radsport: Bahn-Europameisterschaften 5. Tag aus Minsk (BRS)

tvvtv Service

Noch Fragen?

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

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



Flussreisen Rhein & Mosel 2021 und Donau 2022

Unser modernes Premium plus Flusskreuzfahrtschiff MS VistaSun kreuzt 2021 auf Rhein & Mosel und 2022 auf der Donau. An Bord erwartet uns die beliebte 1AVista ALL INCLUSIVE Verpflegung. Alle Kabinen sind Außenkabinen, ca. 14 m² groß (Suiten 20 m²) und verfügen auf Mittel- und Oberdeck über einen französischen Balkon (Hauptdeck mit nicht zu öffnenden Bullaugen). Die bequeme Busan-/Abreise mit Haustürabholung ist optional für 229,- € buchbar.

Reise 1: 2021 „Rhein und Mosel“: Von Köln aus kreuzen wir durch das Mittelrheintal bis Rüdesheim. Weiter geht es durch malerische Mosellandschaften bis Bernkastel-Kues mit Stopp in beschaulichen Winzerörthen. Von Koblenz geht es stromabwärts auf dem Rhein zurück nach Köln.

Reise 2: 2022 „Donaudelta“: Ab/bis Passau kreuzen wir über Österreich, Ungarn und den Balkan bis ins Donaudelta zum Schwarzen Meer. Wir besuchen fünf Hauptstädte, passieren die Wachau und die Kataraktenstrecke am Eisernen Tor.



Table with columns: Termine und Preise pro Person in €, 2021, 2022. Rows include ship types (GLH, HD2, GLM, MD2, GLO, OD2, ODS) and prices for different dates.

Advertisement for 1AVista Reisen, including contact information, phone number 0221 9980800, and website www.1avista.de.

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Der Lissabon-Krimi
 Der Anwalt Eduardo Silva (J. Tarrach) kann nicht glauben, dass Antonio Alves wegen der Versicherung seine Fabrik in die Luft sprengte.

5.10 Deutschlandbilder
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun 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 Mittagsmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.05 Radsport: Tour de France
LIVE 3. Etappe: Lorient – Pontivy
 Mod.: Michael Antwerpen
 Kommentar: Moritz Cassaletto
17.35 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas?
18.50 Großstadtrevier
19.45 Wissen – Zukunft / Börse
18.00 5. EM-Achtelfinale: Zweiter Gruppe D – Zweiter Gruppe E
LIVE Aus Kopenhagen. Die ARD oder das ZDF überträgt

20.00 Tagesschau

20.15 Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren
FILM ***
 TV-Krimi, D 2019 · Mit Vidina Popov, Katharina Pichler u.a.
 Regie: Jens Wischniewski
21.45 Exklusiv im Ersten
 Die Aserbaidzhan-Connection

21.00 6. Achtelfinale: Zweiter Gruppe F – Dritter Gruppe A/B/C
LIVE Aus Bukarest. Die ARD oder das ZDF überträgt

22.15 Tagesthemen
22.50 Sandstrand um jeden Preis?
 Reportage, D 2021
 Ein Rohstoff wird knapp
23.35 Verlorene Heimat im Gepäck
 Dokumentation, D 2021
0.20 Nachtmagazin
0.40 Tator!
FILM ***
 TV-Krimi, D 2019 · Mit Richy Müller, Felix Klare, Katharina Marie Schubert (Wh. v. gestern)
2.15 Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren
FILM ***
 TV-Krimi, D 2019 (Wh. von 20.15)

ZDF



20.15 TV-KRIMI
Die verschwundene Familie
 Der Mord an einem Mann und das Verschwinden von Frau samt Tochter bereiten Kommissar Kessler (H.Ferch) unruhige Tage in Nordholm.

5.00 ZDFreportage
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante
11.15 SOKO Wismar
 Tiefe Wunden
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 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
 Mord auf der Weide
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO München
 Krimiserie, D 2017 · Späte Ruhe
19.00 heute

19.25 Kinder allein im Netz Doku

20.15 Die verschwundene Familie (1+2)
FILM ***
 TV-Krimi, D 2018 · Mit Barbara Auer, Rainer Bock, Anja Kling, Ulrike Kriener, B. Heerwagen
 Regie: Thomas Berger
23.15 heute-journal

23.30 Spooks – Verräter in den eigenen Reihen
FILM ***
 Actionfilm, GB 2015 · Mit Peter Firth, Kit Harington, Jennifer Ehle u.a. · Regie: Bharat Nalluri
1.05 Wem gehört die Stadt – Bürger in Bewegung
 Dokumentarfilm, D 2014
 Regie: Anna Dittges
2.35 300 Worte Deutsch
FILM ***
 Komödie, D 2013 · Mit Pegah Ferydoni, Christoph Maria Herbst, Vedat Erincin u.a.
 Regie: Zülfi Aladag

RTL



20.15 DOKU-SOAP
Undercover Boss
 WENKO ist einer der größten Hersteller von Haushaltsartikeln. Der Geschäftsführer Niklas Köllner macht sich im Retourenlager nützlich.

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 Vermisst Spezial – Die schwierigsten Fälle
 Doku-Soap, D 2016 · Katja sucht ihre Mutter Fatima (Indien)
11.00 Die Versicherungsdetektive
12.00 Punkt 12 Magazin, D 2021
14.00 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal
16.30 Die Versicherungsdetektive
17.30 Unter uns Daily Soap, D 2021
18.00 Explosiv – Das Magazin
18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
 Daily Soap, D 2021 · Justus wird bewusst, dass er um Malu kämpfen will.
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
 Daily Soap, D 2021

20.15 Undercover Boss (3/3)
 Doku-Soap, D 2021 · WENKO-Wenselaar GmbH & Co. KG
22.15 Extra – Das RTL Magazin
 Mod.: Nazan Eckes · Investigative Reportagen und packende Storys: „EXTRA“ spürt auf, was die Menschen bewegt.
23.25 Spiegel TV Magazin, D 2021
0.00 RTL Nachtjournal
0.30 Die Alltagskämpfer – Überleben in Deutschland
 Reportage, D 2021 · Der Letzte Wille zählt! Erbschaftsdetektive im Einsatz · Wenn Menschen einsam und ohne Erben oder Testament sterben, setzen Nachlassgerichte Experten wie Britta und Randolph Pietz aus Norddeutschland ein.
1.15 Ohne Filter – So sieht mein Leben aus!
 Hannover Linden – Kult-Kiez im Wandel (D 2021)
1.45 CSI: NY
 Krimiserie

SAT. 1



20.15 SHOW
Guinness World Records®
 Angelina Kirsch hat einiges zu bieten: die längsten Haare, die meisten übereinandergetragenen T-Shirts, den längsten Erdbeerkuchen.

5.00 Auf Streife **5.30 LIVE** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Matthias Killing, Annika Lau **10.00 Die Ruhrpottwoche**
11.00 Mein dunkles Geheimnis
 12.00 Anwälte im Einsatz **13.00 Auf Streife – Berlin**
14.00 Auf Streife **15.00 Auf Streife – Die Spezialisten**
16.00 Klinik am Südring
17.00 Die Ruhrpottwoche – Vermisstenfahnder im Einsatz · Doku-Soap
18.00 Rolling – Das Quiz mit der Münze · Mod.: Ross Antony
19.00 Buchstaben Battle · Mod.: Ruth Moschner
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 Guinness World Records® (3/3)
 Show, D 2020 · Die 33 spektakulärsten Rekorde der Welt · Mod.: Angelina Kirsch
22.25 111 noch verrücktere Viecher!
 Show, D 2019
 Wenn Vierbeiner auf Herrchen, Frauchen, Pfleger und alle anderen ordentlich pfeifen und frei Schnauze das tun, wonach ihnen gerade ist, dann kommt man aus dem Staunen nicht mehr raus.
0.10 112 Notruf Deutschland
 Reportage, D 2020 · Zwischen Straße und Schockraum
1.55 Auf Streife – Die Spezialisten
2.45 Auf Streife
 Doku-Soap

HR

6.40 Schloss Einstein **7.05 Die Pfefferkörner** **7.35 Die Geschichte des Südwestens (6/7)** **8.05 maintower weekend** **8.35 hessenschau** **9.05 Die Ratgeber** **9.35 Puls** **180** **10.20 Papageien, Palmen & Co.** **10.45 Abenteuer Wildnis** **11.30 Giraffe & Co.** **12.20 Gefragt – Gejagt** **13.05 In aller Freundschaft** **13.50 Der Winzerkönig (1/13)** **14.30 FILM Utta Danella – Die Himmelsstürmer**
 TV-Melodram, D 2014 **16.00 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 Das Kornfeld – Dschungel für einen Sommer** **21.00 NaturWah**
 Schmetterlinge in der Großstadt **21.30 hessenschau** **21.45 FILM Tator!**
 Puppenspieler TV-Krimi, D 2013 **23.15 Auf den Spuren einer Serienmörderin – Crime Time** **0.00 Das hr Comedy Festival · Show**, D 2021

PRO 7



20.15 COMEDYSERIE
The Big Bang Theory
 Sheldon bietet Howard (Simon Helberg) und Bernadette (Melissa Rauch) an, ihnen in einer Behördenangelegenheit zu helfen.

5.25 Galileo Plus **6.25 Two and a Half Men** **7.50 Mom** **8.40 Man with a Plan** **9.40 Brooklyn Nine-Nine** **10.30 Scrubs – Die Anfänger** (1/25) · Wh. der 4. Staffel **12.20 Last Man Standing** **13.15 Two and a Half Men** · Fragen Sie einfach mich / Mr. Pinky und Mr. Pipi / Oh Gehörnte! **14.35 The Middle** · Der Test / Das Chaos **15.35 The Big Bang Theory** · U.a.: Prinzessinnen der Wissenschaft / Ordnung in der Abstellkammer **17.00 LIVE** taff **18.00 Newstime** **18.10 Die Simpsons** **19.05 Galileo**

20.15 The Big Bang Theory
 Comedyserie, USA 2019 · Die Bewegungsverweigerung / Das Zuchtsteng-Dilemma / Die Prominenten-Peinlichkeit / Das Menschen-Frosch-Problem / Die Nobelpreisträger-Beleidigung / Das Roller-Revival / Die Entscheidungsfindungs-Verwirrung / Das Plagiats-Problem
23.55 The Big Bang Theory
 U.a.: Die Bewegungsverweigerung / Das Zuchtsteng-Dilemma / Die Prominenten-Peinlichkeit / Das Menschen-Frosch-Problem
3.20 Young Sheldon
 Comedyserie
4.00 Mom
 Sitcom, USA 2017

SWR

6.00 SWR3 Morningshow **8.00 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte** **8.45 Südtirol (1/5)** **9.30 Mexikos Norden – Zwischen Wüste und Pazifik** **10.15 Amerikas Nationalparks (7/8)** **11.00 Planet Wissen** **12.00 Eisbär, Affe & Co.** **12.45 Meister des Alltags** **13.15 Quizduell** **14.00 Aktuell** **14.10 Eisenbahn-Romantik** **15.10 WaPo Berlin** **16.05 Kaffee oder Tee** **18.00 Aktuell** **18.15 Mensch, Leute!** **18.45 Landesschau** **19.30 Aktuell** **20.00 Tagesschau** **20.15** betrifft Reportage, D 2020 · Osteoporose – Was hilft gegen Knochenschwund? **21.00 Die Bewegungs-Docs – Knie-Arthrose / Herzneurose / Hüftprothese** **21.45 Aktuell** **22.00 Sag die Wahrheit** · Show, D 2020 **22.30 Meister des Alltags** **23.00 Gefragt – Gejagt** **23.45 Stadt – Land – Quiz** **0.30 strassen stars** **1.00 Quizduell** **1.45 Sag die Wahrheit** **2.15 Die Quiz-Helden**

VOX



20.15 DOKU-SOAP
Goodbye Deutschland!
 Der Tätowierer Stefan Raab (h.r.) wandert mit seiner Familie nach Florida aus. In den ersten Wochen herrscht eine geschäftliche Flaute.

5.05 CSI: NY **7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur** **9.10 CSI: Miami** **12.00 Shopping Queen** **13.00 Zwischen Trill und Tränen** **14.00 Mein Kind, dein Kind – Wie erzieht du denn?** **15.00 Shopping Queen** · Motto in Wuppertal: Volle Punktzahl! Finde das perfekte Outfit mit Polka Dots!, Tag 1: Anne-Katrin **16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise** **17.00 Zwischen Trill und Tränen** **18.00 First Dates** – Ein Tisch für zwei **19.00 Das perfekte Dinner** · Tag 1: Christian, Bielefeld / Nachspeise: Mousse au Chocolat und Pralinenüberraschung

20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer
 Doku-Soap, D 2020 · Familien in Florida
 Stefan, Sonja, Marvin, Mel und Sydney Raab / Andreas und Petra Lehmann / Mike und Jenny Lehner / Nicole, Oliver, Justin und Ashley Betz
22.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer
 Doku-Soap, D 2020 · Auswanderer extrem
 Ana, Tobias mit Raphael und Christiane Schumacher / Familie Thiemeier
0.15 vox nachrichten
0.35 Medical Detectives
 U.a.: Verhängnisvolle Kündigung / Der entscheidende Beweis (-5.05)

WDR

6.35 Tiere suchen ein Zuhause **7.20 Drachen!** (1+2/4) **8.20 neuneinhalb** **8.30 Wissen macht Ah!** **8.55 Wilder Wilder Westen** **9.40 Aktuelle Stunde** **10.25 Westpol** **10.55 Planet Wissen** **11.55 Leopard, Seebär & Co.** **12.45 WDR aktuell** **13.05 Panda, Gorilla & Co.** **13.55 Zoo-Babies** **14.20 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte** **16.00 WDR aktuell** **16.15 Hier und heute** **18.00 WDR aktuell / Lokalzeit** **18.15** Ausgerechnet **18.45 Aktuelle Stunde** **19.30 Lokalzeit** **20.00 Tagesschau** **20.15** Viel für wenig Clever kochen mit Björn Freitag · Gekonnt gegrillt, köstlich kombiniert – Grillrezepte mit Zutaten aus der Region **21.00 Garten und lecker (3/4)** Gartengemeinschaft Tausendschön in Minden **21.45 WDR aktuell** **22.15 Zum Lachen ins Revier** · Kabarett, D 2021 **23.00 Ladies Night**
 Classics **0.00 Paarduell** **0.45 Rate mal**, wie alt ich bin

KABEL 1



20.15 ACTIONKOMÖDIE
Shang-High Noon
 Prinzessin Pei Pei ist entführt worden. Palastwächter Chon Wang (Jackie Chan, I.) und Revolverheld Roy (Owen Wilson) eilen zur Rettung ...

5.05 Castle · Käufliche Liebe **5.55 Navy CIS** **7.35 EUREKA** – Die geheime Stadt · Die fünfte Dimension / Es ist nicht leicht, grün zu sein **9.30 Blue Bloods** – Crime Scene New York · Freunde in Not / Stadt ohne Mitleid **11.15 Castle** · Die fünfte Kugel / Eine Rose für immer und ewig **13.05 The Mentalist** · Auf der sicheren Seite / Rio Bravo **14.55 Navy CIS** · Böse Streiche **15.50 News** **16.00 Navy CIS** **16.55 Abenteuer**
 Leben täglich **17.55 Mein Lokal, Dein Lokal** – Der Profi kommt · „St. Peter 803“, Salzburg **18.55 Achtung Kontrolle!**

20.15 Shang-High Noon
FILM ***
 Actionkomödie, USA/HK 2000
 Mit Jackie Chan, Owen Wilson, Lucy Liu u.a. · Regie: Tom Dey
22.40 Jackie Chan ist Nobody
FILM ***
 Actionkomödie, HK 1998
 Mit Jackie Chan, Michelle Ferre, Mirai Yamamoto u.a.
 In Südafrika spioniert der Hongkong-Agent Jackie ein geheimes Forschungsprojekt aus und verliert sein Gedächtnis.
1.10 Die Jackie Chan Story
 Dokumentation, D 2019 · Gast: Will Smith, Jackie Chan u.a.
2.20 Shang-High Noon
FILM ***
 Actionkomödie, USA/HK 2000 (Wh. von 20.15)

BR

7.20 Tele-Gym **7.35 LIVE** Panorambilder / Bergwetter **8.40 Tele-Gym** **8.55 Leopard, Seebär & Co.** **9.45 Panda, Gorilla & Co.** **10.35 Länder – Menschen** – Abenteuer **11.20 Eisenbahn-Romantik** **11.50 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte** **12.40 Alles Klara (1/16)** · Wh. der 3. Staffel **13.30 Paarduell** **14.15 Aktiv und gesund** **14.45 Der Wassermann** **15.30 Schnittgut**. Alles aus dem Garten **16.00 Rundschau** **16.15 Wir in Bayern** **17.30 Regional** **18.00 Abendschau** **18.30 Rundschau** **19.00 Unkraut** **19.30 Dahoam** in Dahoam **20.00 Tagesschau** **20.15 Lust auf Land** – Bayerische Hofgeschichten (3/3) **21.00 Bayern erleben**
 Aschaffenburg – An der fränkischen Hafenkante **21.45 Rundschau Mag.** **22.00** Lebenslinien **22.45 Mord mit Aussicht** **23.35 FILM Das Wunder von Wörgl**
 TV-Drama, I/CH/A/D 2018 **1.05 Dahoam** in Dahoam

sonnenklar.tv viel. mehr. urlaub.

KUBA - RUNDREISE & BADEN

4 Nächte Rundreise & 10 Nächte im 4* Hotel mit Ultra All Inclusive

Inklusive 2x UNESCO-Weltkulturerbe



Ihr Reiseverlauf
 1. Tag: Anreise
 2. Tag: Havanna inkl. Oldtimer-Stadtrundfahrt
 3. Tag: Havanna - Cienfuegos - Trinidad
 4. Tag: Trinidad inkl. Tour durch tropische Wälder
 5. Tag: Trinidad - Varadero
 6. - 14. Tag: Badeverlängerung in Varadero
 15. - 16. Tag: Abreise & Ankunft in Deutschland



Ihr 4* Sol Varadero Beach
 Ihr Erwachsenenhotel liegt direkt am traumhaften Sandstrand von Varadero. Es verfügt über ein Buffetrestaurant, 5 À-la-carte Restaurants, 5 Bars, einen Wellnessbereich und einen Süßwasser-Pool. Die Doppelzimmer Superior (ca. 38 - 40 qm) sind ausgestattet mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Mini-Kühlschrank, Sat-TV, Mietsafe, Klimaanlage und Balkon oder Terrasse.

Preise & Termine 2021 & 2022 pro Person	
23.11.21, 14.06.22	ab € 1.699,-
03.05.22, 17.05.22, 31.05.22	ab € 1.799,-
06.09.22, 20.09.22, 04.10.22	ab € 1.899,-

Weitere Termine 2021 & 2022 buchbar!
Abflughäfen: Frankfurt, Düsseldorf, Leipzig, München
Ihr Buchungscode: B 225 075

ab p.P. statt € 2.049,-¹⁾ p.P.
€ 1.699,-*

Sie sparen bis zu € 350,-¹⁾ pro Person!

Ihre Inklusivleistungen:

- + Flug mit renommierter Fluggesellschaft nach Varadero und zurück
- + Kostenlose An- und Abreise zum Flughafen mit ÖPNV und der Deutschen Bahn
- + Busrundreise in klimatisierten Reisebussen
- + 4 Nächte in Mittelklassehotels während der Busrundreise im Doppelzimmer mit Frühstück
- + 3 x Mittag- & 2 x Abendessen während der Rundreise
- + Besichtigungen, Eintrittsgebühren und Stadtrundfahrten laut Programm
- + 10 Nächte im 4* Hotel Sol Varadero Beach im DZ mit Ultra All Inclusive bestehend aus:
 - Frühstück, Mittag- und Abendessen in Buffetform, Abendessen wahlweise in den À-la-carte Restaurants, ausgewählte lokale alkoholische & alkoholfreie Getränke rund um die Uhr
- + Ihr besonderer Vorteil:
 + Im Badehotel: Upgrade auf ein Doppelzimmer Superior
 Wert: € 320,- pro Doppelzimmer
- + Deutschsprachige Reiseleitung

SPANIEN - ERHOLUNG AUF MALLORCA

14 Nächte im 4* Hotel Iberostar Cristina mit Halbpension Plus



Ihr 4* Hotel Iberostar Cristina:
 Ihr elegantes Hotel befindet sich nur ca. 100 m vom kilometerlangen Sandstrand „Playa de Palma“ entfernt. Es bietet kostenloses WLAN, ein Buffetrestaurant, 2 Bars und eine Gartenanlage mit Swimmingpool und Sonnenterrasse. Für Entspannung sorgt das Spa-Center (saisonal geöffnet) mit Hallenbad, Sauna und Massagen (gegen Gebühr). Die Doppelzimmer zur Gartenseite (ca. 27 qm) verfügen über Dusche/WC, Föhn, Sat-TV, Mietsafe, Minibar (gegen Gebühr), Klimaanlage/Heizung und einen Balkon.

Wunschleistungen pro Person / Woche:
 - Zuschlag DZ zur Alleinbenutzung: ab € 150,-
 - Flexplus Tarif: ab € 58,-/Buchung
 - Corona Reiseschutz: ab € 9,90 p.P.²⁾



Termine 2021 & 2022 & Preise pro Person		
Monat	15 Tage	22 Tage
Dez. 21	ab € 599,-	ab € 849,-
Nov. 21 & Jan. 22	ab € 629,-	ab € 799,-
Feb. 22	ab € 769,-	ab € 999,-
März. 22	ab € 799,-	ab € 1.099,-
Okt. 21	ab € 829,-	ab € 999,-

Weitere Termine 2021 & 2022 buchbar!
Abflughäfen: Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, Leipzig, München, Stuttgart u.v.m.
Ihr Buchungscode: B 225 065

ab p.P. statt € 799,-¹⁾ p.P.
€ 599,-*

Sie sparen bis zu € 200,-¹⁾ pro Person!

Ihre Inklusivleistungen:

- + Flug mit renommierter Fluggesellschaft nach Mallorca und zurück
- + Kostenlose An- und Abreise zum Flughafen mit ÖPNV und der Deutschen Bahn & alle Transfers vor Ort
- + 14 Nächte in Ihrem 4* Hotel Iberostar Cristina im DZ
- + Halbpension Verpflegung:
 - Reichhaltiges Frühstücksbuffet
 - Abwechslungsreiches Buffet am Abend
- + Ihre besonderen Vorteile:
 + Upgrade auf ein Doppelzimmer zur Gartenseite
 + Upgrade auf Halbpension Plus:
 - Zusätzlich erhalten Sie Wasser und Hauswein zum Abendessen (je 1/4 l p.P.)
 Wert: € 130,- pro Doppelzimmer
- + Deutschsprachige Reiseleitung

tvvtv Streaming- & Mediatheken-Tipps

JETZT AUF AMAZON PRIME | Film



Mrs. Taylor's Singing Club

Um nicht ständig an die gefährlichen Auslandseinsätze ihres Mannes zu denken, tritt die Offiziersgattin Kate (Kristin Scott Thomas, I.) einem Chor bei. Dessen Leiterin Lisa (Sharon Horgan) ist zunächst nicht begeistert, als Kate auch andere Frauen auf ihrem Armeestützpunkt zum Mitsingen animiert. Doch gemeinsam machen sie den Chor im ganzen Land bekannt. – Inspiriert wurde der Film von der wahren Geschichte der britischen „Military Wives“-Chöre.

JETZT AUF DISNEY+ | Dokumentarfilm



Wolfgang

Arnold Schwarzenegger ist nicht der einzige Österreicher, der in den USA reich und berühmt wurde. Auch Starkoch Wolfgang Puck lebt seinen ganz persönlichen amerikanischen Traum. Die Doku lässt seine eindrucksvolle Karriere Revue passieren.

JETZT AUF NETFLIX | Film



Good on Paper

Als die Komikerin Andrea (Iliza Shlesinger) den Bankier Dennis (Ryan Hansen) trifft, kann sie ihr Glück kaum fassen: Er ist reich, charmant und perfekt für sie. Zu perfekt? Mit ihrer besten Freundin forscht Andrea nach – und stößt auf Unglaubliches.

AB 1.7. IN DER ZDF MEDIATHEK | Serie



Loving Her

Die überraschende Begegnung mit ihrer ersten großen Jugendliebe Franz löst bei Hanna (Banafshe Hourmazdi) eine Welle der Erinnerungen aus. – Bereits vor TV-Ausstrahlung am 3. Juli in der Mediathek abrufbar.

AB 29.6. AUF TVNOW | Dokureihe



Angela Merkel – Frau ...

... Bundeskanzlerin“. Nach 16 Jahren endet im Herbst Angelas Merkels Kanzlerschaft und damit eine Ära. In fünf Teilen zeichnet Stefan Aust, Herausgeber der „WELT“, den Lebensweg der 66-jährigen nach.

NDR

6.20 Die Fallers **6.50** Heimatküche (1/4)
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** Verrückt nach Meer **12.20** Rent

DAS ERSTE



20.15 TV-DRAMA
Der Ranger
Von finanziellen Sorgen geplagt, rückt Naturhüter Jonas Waldek (P. Danne) zu einem Rettungseinsatz in der Sächsischen Schweiz aus.

5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun 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 Mittagmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.05 Radsport: Tour de France
LIVE 4. Etappe: Redon - Fougeres
Mod.: Michael Antwerpes
Kommentar: Moritz Cassalette
17.00 Tagesschau
17.15 Brisant
18.00 Wer weiß denn sowas?
18.50 WaPo Bodensee
19.45 Wissen - Zukunft / Börse

18.00 7. EM-Achtelfinale: Erster Gruppe D - Zweiter Gruppe F
LIVE Aus London. Die ARD oder das ZDF überträgt

20.00 Tagesschau

20.15 Der Ranger - Paradies Heimat: Entscheidungen
FILM ***
TV-Drama, D 2020 - Mit Heike Jonca, Eva-Maria Grein von Friedl, Liza Tzschirner u.a.
Regie: Franziska Hörisch

21.45 FAKT Magazin, D 2021

21.00 8. Achtelfinale: Erster Gruppe E - Dritter Gruppe A/B/C/D
LIVE Aus Glasgow. Die ARD oder das ZDF überträgt

22.15 Tagesthemen
22.50 Petting statt Pershing
FILM ***
Komödie, D 2018 - Mit Anna Florkowski, Florian Stetter, Christina Große u.a.
Regie: Petra Lüsichow

0.20 Nachtmagazin
0.40 Raus Drama, D 2018 - Mit Matti Schmidt-Schaller, Milena Tscharnkte, Tom Gronau u.a.
2.20 Der Ranger - Paradies Heimat: Entscheidungen
FILM ***
TV-Drama (Wh. von 20.15)

ZDF



20.15 TV-KOMÖDIE
Bier Royal
Vicky Dawson (Lisa Maria Potthoff, M.) kämpft gegen ihre Stiefmutter Gisela um das Erbe ihres Vaters, des Brauereibesitzers Hofstetter.

5.00 hallo deutschland
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne - Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante
Finale der 6. Staffel
11.15 SOKO Wismar
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 Mittagmagazin
14.00 heute - in Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Köln (1/14)
Wh. der 18. Staffel
Unter Kollegen
19.00 heute

19.25 Die Rosenheim-Cops

20.15 Bier Royal (1+2/2)
FILM ***
TV-Komödie, D 2019 - Mit Gisela Schneebberger, Michael Klammer, Robert Palfrader, Ulrike Kriener u.a.
Regie: Christiane Baithasar

23.05 heute-journal

23.20 Markus Lanz Talkshow, D '21
0.35 heute journal update
0.50 Spooks - Verräter in den eigenen Reihen
FILM ***
Actionfilm, GB 2015 - Mit Peter Firth, Kit Harington, Jennifer Ehle u.a. - Regie: Bharat Nalluri (Wh. v. gestern)

2.30 Arctic Circle - Der unsichtbare Tod
Krimiserie, FIN/D 2018

3.55 Line of Duty Krimiserie
4.55 hallo deutschland Magazin

RTL



20.15 RANKINGSHOW
Die 100 ...
Auf einer Hochzeit in Missouri fängt eine Frau den Brautstraub. Ihr Freund fackelt nicht lange und macht ihr einen Heiratsantrag.

5.15 Anwälte der Toten - Rechtsmediziner decken auf
Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Vermisst
Doku-Soap, D 2016 - Stephan sucht seine Mutter Gertraud (Deutschland) / Tanja sucht ihren Vater Francesco (Italien)
11.00 Die Versicherungsdetektive
12.00 Punkt 12 Magazin, D 2021
14.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal
Mod.: Sükrü Pehlivan
16.30 Die Versicherungsdetektive
17.30 Unter uns Daily Soap, D 2021
18.00 Explosiv - Das Magazin
18.30 Exklusiv - Das Star-Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt
Daily Soap, D 2021
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
Daily Soap, D 2021

20.15 Die 100 ... (3/4) größten Überraschungen der Welt
Rankingshow, D 2018 - Blinder Surfer / Brautstraub-Antrag / Paraglider / Prothesen-Vater / Superhelden-Fotoshooting / Überraschungs-Tattoo
23.05 Hotel Verschmitzt - Auf die Ohren, fertig, los! (3/4)
Show, D 2019 - Der Fitnesstrainer - Mit Ralf Schmitz, Bastian Bielandorfer, Katalyn Hühnerfeld, Kathrin Osterode, Simon Pearce, Marco Rima, Fabian Hambüchen - Mod.: Frank "Buschi" Buschmann

0.05 RTL Nachtjournal
0.40 CSI: Miami
Krimiserie, USA 2010
Lügen, Gold und Diamanten / Meine tote Rabenmutter
2.20 CSI: Den Tätern auf der Spur
Anwälte der Toten - Rechtsmediziner decken auf

SAT. 1



20.15 REPORTAGE
110 Notruf Hamburg
Der Hamburger Drogenfahnder Curt Wenzel gewährt Einblicke in seine Tätigkeit rund um den Hauptbahnhof im Stadtteil St. Georg.

5.30 LIVE Sat.1-Frühstücksfernsehen
Magazin - Mod.: Matthias Killing, Annika Lau
10.00 Die Ruhrpottwache
11.00 Mein dunkles Geheimnis
12.00 Anwälte im Einsatz
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
Doku-Soap
17.30 K11 - Die neuen Fälle
Doku-Soap
18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze - Mod.: Ross Antony
19.00 Buchstaben Battle - Show - Mod.: Ruth Moschner
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 110 Notruf Hamburg
Reportage, D 2021
22.20 akte. Magazin - Mod.: Claudia
LIVE von Brauchitsch
23.20 Spiegel TV - Reportage
D 2021 - Mütter am Limit! Unterwegs mit dem Jugendamt
Immer häufiger schreitet das Jugendamt ein und trennt Kinder vorläufig von ihren Eltern, weil es ihnen dort nicht gut geht. In den vergangenen zehn Jahren sind die Inobhutnahmen in Deutschland um 30% gestiegen.

0.25 Die Helden vom UKB (2/3)
Dokumentationsreihe, D 2017
1.25 Die Ruhrpottwache

20.15 110 Notruf Hamburg
Reportage, D 2021
22.20 akte. Magazin - Mod.: Claudia
LIVE von Brauchitsch
23.20 Spiegel TV - Reportage
D 2021 - Mütter am Limit! Unterwegs mit dem Jugendamt
Immer häufiger schreitet das Jugendamt ein und trennt Kinder vorläufig von ihren Eltern, weil es ihnen dort nicht gut geht. In den vergangenen zehn Jahren sind die Inobhutnahmen in Deutschland um 30% gestiegen.

0.25 Die Helden vom UKB (2/3)
Dokumentationsreihe, D 2017
1.25 Die Ruhrpottwache

20.15 110 Notruf Hamburg
Reportage, D 2021
22.20 akte. Magazin - Mod.: Claudia
LIVE von Brauchitsch
23.20 Spiegel TV - Reportage
D 2021 - Mütter am Limit! Unterwegs mit dem Jugendamt
Immer häufiger schreitet das Jugendamt ein und trennt Kinder vorläufig von ihren Eltern, weil es ihnen dort nicht gut geht. In den vergangenen zehn Jahren sind die Inobhutnahmen in Deutschland um 30% gestiegen.

0.25 Die Helden vom UKB (2/3)
Dokumentationsreihe, D 2017
1.25 Die Ruhrpottwache

20.15 110 Notruf Hamburg
Reportage, D 2021
22.20 akte. Magazin - Mod.: Claudia
LIVE von Brauchitsch
23.20 Spiegel TV - Reportage
D 2021 - Mütter am Limit! Unterwegs mit dem Jugendamt
Immer häufiger schreitet das Jugendamt ein und trennt Kinder vorläufig von ihren Eltern, weil es ihnen dort nicht gut geht. In den vergangenen zehn Jahren sind die Inobhutnahmen in Deutschland um 30% gestiegen.

0.25 Die Helden vom UKB (2/3)
Dokumentationsreihe, D 2017
1.25 Die Ruhrpottwache

PRO 7



20.15 SHOW
Darüber spricht die Welt
Das sieht man auch nicht alle Tage: tanzende Star-Wars-Figuren auf der Straße oder einen Fernsehkoch, der plötzlich in Flammen steht.

5.00 Baskets
5.20 The Middle
6.00 Two and a Half Men
7.25 The Big Bang Theory
8.40 Man with a Plan
9.35 Brooklyn Nine-Nine
10.30 Scrubs - Die Anfänger
12.20 Last Man Standing
13.15 Two and a Half Men - U.a.: Ich kann ihren Skrupel sehen
14.35 The Middle - Das zweite Halloween-Fest / Die große Chance
15.35 The Big Bang Theory - Abschluss-Probleme / Professor Proton / Würfel und küssen
17.00 LIVE taff
18.00 Newstime
18.10 Die Simpsons - U.a.: Auf der Jagd nach dem Juwel von Springfield
19.05 Galileo

20.15 Darüber spricht die Welt: Die unglaublichesten Hingucker Show, D 2020
22.40 Big Countdown Show, D 2016
Die 50 größten Momente der 2000er - Mod.: Annemarie Carpendale - Die Show zeigt die spannendsten und bewegendsten Momente des ersten Jahrzehnts dieses Jahrtausends.

0.30 Die Alm - Promischweiß und Edelweiß (1/6) Show, D 2021 - Mod.: Collien Ulmen-Fernandes, Christian Düren
2.45 Big Stories Show, D 2020
Die größten Partyhits / Family Business (2019)
4.25 Galileo Magazin, D 2021

20.15 Darüber spricht die Welt: Die unglaublichesten Hingucker Show, D 2020
22.40 Big Countdown Show, D 2016
Die 50 größten Momente der 2000er - Mod.: Annemarie Carpendale - Die Show zeigt die spannendsten und bewegendsten Momente des ersten Jahrzehnts dieses Jahrtausends.

0.30 Die Alm - Promischweiß und Edelweiß (1/6) Show, D 2021 - Mod.: Collien Ulmen-Fernandes, Christian Düren
2.45 Big Stories Show, D 2020
Die größten Partyhits / Family Business (2019)
4.25 Galileo Magazin, D 2021

20.15 Darüber spricht die Welt: Die unglaublichesten Hingucker Show, D 2020
22.40 Big Countdown Show, D 2016
Die 50 größten Momente der 2000er - Mod.: Annemarie Carpendale - Die Show zeigt die spannendsten und bewegendsten Momente des ersten Jahrzehnts dieses Jahrtausends.

0.30 Die Alm - Promischweiß und Edelweiß (1/6) Show, D 2021 - Mod.: Collien Ulmen-Fernandes, Christian Düren
2.45 Big Stories Show, D 2020
Die größten Partyhits / Family Business (2019)
4.25 Galileo Magazin, D 2021

20.15 Darüber spricht die Welt: Die unglaublichesten Hingucker Show, D 2020
22.40 Big Countdown Show, D 2016
Die 50 größten Momente der 2000er - Mod.: Annemarie Carpendale - Die Show zeigt die spannendsten und bewegendsten Momente des ersten Jahrzehnts dieses Jahrtausends.

0.30 Die Alm - Promischweiß und Edelweiß (1/6) Show, D 2021 - Mod.: Collien Ulmen-Fernandes, Christian Düren
2.45 Big Stories Show, D 2020
Die größten Partyhits / Family Business (2019)
4.25 Galileo Magazin, D 2021

VOX



20.15 SHOW
Sing meinen Song
Momente, in denen nicht nur musizierend, sondern auch kräftig gefeiert wurde, gab es so einige in den bisherigen Staffeln. Ein Rückblick.

5.05 CSI: NY
7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur
9.10 CSI: Miami
12.00 Shopping Queen
13.00 Zwischen Trüll und Tränen
14.00 Mein Kind, dein Kind - Wie erzieht du denn?
15.00 Shopping Queen
16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
17.00 Zwischen Trüll und Tränen
18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfekte Dinner - Doku-Soa - Tag 2: Anna, Bielefeld / Vorspeise: Chinesischer Salat mit Tee-Eiern & Schwarzem Mini Jackfruttburger / Hauptspeise: Glasierter Lachs, violette Salbei Gnocchi & Avocado-Tata

20.15 Sing meinen Song - Das Tauschkonzert Show, D 2020
Die größten Party-Momente
22.40 Ab ins Beet! Die Garten-Soap
Doku-Soap, D 2020
Maren & ihre Freunde: Vorgarten - Nach 60 Jahren braucht Maren's Vorgarten eine Auffrischung. Ralf und Claus unterstützen mit Manpower und Ideen. / Anne & Erwin: Kinderspiel-Ecke / Rüdiger & seine Familie: Baumhaus

0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives
US-Dokureihe - U.a.: Sterben und Sterben lassen (bis 5.05)

20.15 Sing meinen Song - Das Tauschkonzert Show, D 2020
Die größten Party-Momente
22.40 Ab ins Beet! Die Garten-Soap
Doku-Soap, D 2020
Maren & ihre Freunde: Vorgarten - Nach 60 Jahren braucht Maren's Vorgarten eine Auffrischung. Ralf und Claus unterstützen mit Manpower und Ideen. / Anne & Erwin: Kinderspiel-Ecke / Rüdiger & seine Familie: Baumhaus

0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives
US-Dokureihe - U.a.: Sterben und Sterben lassen (bis 5.05)

20.15 Sing meinen Song - Das Tauschkonzert Show, D 2020
Die größten Party-Momente
22.40 Ab ins Beet! Die Garten-Soap
Doku-Soap, D 2020
Maren & ihre Freunde: Vorgarten - Nach 60 Jahren braucht Maren's Vorgarten eine Auffrischung. Ralf und Claus unterstützen mit Manpower und Ideen. / Anne & Erwin: Kinderspiel-Ecke / Rüdiger & seine Familie: Baumhaus

0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives
US-Dokureihe - U.a.: Sterben und Sterben lassen (bis 5.05)

20.15 Sing meinen Song - Das Tauschkonzert Show, D 2020
Die größten Party-Momente
22.40 Ab ins Beet! Die Garten-Soap
Doku-Soap, D 2020
Maren & ihre Freunde: Vorgarten - Nach 60 Jahren braucht Maren's Vorgarten eine Auffrischung. Ralf und Claus unterstützen mit Manpower und Ideen. / Anne & Erwin: Kinderspiel-Ecke / Rüdiger & seine Familie: Baumhaus

0.10 vox nachrichten
0.30 Medical Detectives
US-Dokureihe - U.a.: Sterben und Sterben lassen (bis 5.05)

KABEL 1



20.15 THRILLER
Tödliches Vertrauen
Der zwölfjährige Danny beobachtet seinen Stiefvater (Vince Vaughn, r.) bei einem Mord. Nur sein leiblicher Vater (J. Travolta) glaubt ihm.

5.55 Navy CIS - Böse Streiche / Das Boot
7.35 EUREKA - Die geheime Stadt - Es ist nicht leicht, grün zu sein / Wenn ihr gebaut habt, kommen sie
9.30 Blue Bloods - Crime Scene New York - Stadt ohne Mitleid / Die Leiche im Keller
11.10 Castle Unverhofft / Der ritte Mann
13.05 The Mentalist - Mein Tod tut mir nicht weh / Bleiche Knochen, roter Lehm
14.50 Navy CIS - Der letzte Schuss
15.50 News
16.00 Navy CIS
16.55 Abenteuer Leben täglich
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt
18.55 Achtung Kontrolle!

20.15 Tödliches Vertrauen
FILM ***
Thriller, USA 2001 - Mit Vince Vaughn, Teri Polo, Matt O'Leary
Regie: Harold Becker

22.05 Basic Instinct
FILM ***
Erotikthriller, USA/F 1992
Mit Michael Douglas, Sharon Stone, George Dzundza u.a.
Der Polizist Nick gerät bei Mordermittlungen in den Bann der schönen Autorin Catherine. Die erdachten Mordere ihrer Bücher werden Realität

0.50 Tödliches Vertrauen
FILM ***
Thriller, USA 2001
(Wh. von 20.15)

2.25 Basic Instinct Erotikthriller,
FILM USA/F 1992 (Wh. von 22.05)

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 Leopard, Seebär & Co.
9.45 Panda & Co.
10.35 Länder - Menschen - Abenteuer
11.20 Eisenbahn-Romantik
11.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
12.40 Alles Klara
13.30 Paarduell
14.15 Aktiv und gesund
14.45 Schicksalsfluss der Serengeti - Der Mara
15.30 Schnittpunkt
17.30 Rundschau
16.15 Wir in Bayern
17.30 Regional
18.00 Abendschau
18.30 Rundschau
19.00 Gesundheit!
19.30 Dahoam is Dahoam
20.00 Tagesschau
20.15 Tattort Die Liebe und ihr Preis - TV-Krimi, D 2003
Mit Dominic Raacke u.a.
21.45 Rundschau
Magazin
22.00 Der Schwammerlkönig
22.50 Wittelsbacher im Tegernseer Tal
23.55 Puzzle - Magazin
0.05 KlickKlack
0.35 BR-Klassik - Maazel dirigiert Dvorak

NDR

6.00 Sesamstraße
6.20 Die Regeln von Floor
6.35 Nordtour
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
11.30 Verrückt nach Meer
12.20 Rentnercops
13.10 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
14.00 NDR Info
14.15 Die NDR-Quizshow
15.00 die nordstür
16.00 NDR Info
16.10 Das Waisenhaus für wilde Tiere
17.00 NDR Info
17.10 Seehund & Co.
18.00 Regional
18.15 Die Nordreportage
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 Abenteuer Diagnose - Dokumentationsreihe, D 2021
21.00 Dr. Wimmer - Wissen ist die beste Medizin (3/3) - Ratgeber, D 2018 - Das Herz
21.45 NDR Info
22.00 Tattort Erntedank e.V. - TV-Krimi, D 2016
22.15 NDR Info
23.30 Weltbilder
0.00 Tattort Lockvögel - TV-Krimi, D 1996
1.30 Traumhäuser im Norden

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 Liebesgrüße aus Tirol Musikkomödie, A 1964 - Mit Peter Weck u.a.
14.00 MDR um zwei
15.15 Gefragt - Gejagt
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 Zeigt uns eure Heimat
20.15 Zur See - Als der Osten das Traumschiff erfand - Dokumentarfilm, D 2018
21.45 MDR aktuell
22.10 DDR Ahoi! - Dokumentationsreihe, D 2011 - Helden der See
22.55 FILM Polizeiruf 110 Unter Brüdern - TV-Krimi, D 1990 - Mit Götz George u.a.
0.30 FILM Polizeiruf 110 Ein ungewöhnlicher Auftrag - TV-Krimi, DDR 1976
Mit Jürgen Frohrieß u.a.
1.35 FILM Polizeiruf 110 Zerstörte Hoffnung - TV-Krimi, D 1991
3.05 Zeigt uns eure Heimat

RBB

6.00 Nashorn, Zebra & Co.
6.30 FILM Lieber, Tod und viele Kalorien TV-Komödie, D 2001 - Mit Thekla Carola Wied u.a. (Wh. v. gestern)
8.00 Brandenburg aktuell
8.30 Abendschau
9.00 In aller Freundschaft
10.30 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
11.20 Rote Rosen
12.10 Sturm der Liebe
13.00 rbb24
13.10 Nashorn, Zebra & Co.
13.40 Hauptstadtrevier
14.30 FILM Wen die Liebe trifft ... TV-Liebeskomödie, D 2005
16.00 rbb24
16.12 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
17.00 rbb24
17.10 Gefragt - Gejagt
17.53 Sandmann
18.00 Um sechs
18.27 zibb
19.30 Abends.
20.00 Tagesschau
20.15 Mein Odebruch mit Thomas Rühmann - Dokumentation, D 2015
21.00 Verlorene Heimat im Gepäck Dokumentation, D 2021
21.45 rbb24
22.15 WaPo Berlin
23.55 FILM Der Kommissar und die Alpen - Das gute Leben (2/4) TV-Krimireihe, I 2018 (3. Teil: Di.)
1.25 Mein Odebruch mit Thomas Rühmann

tvvtv Service

Die vielseitige Abo-Zugabe

In unserer Service-Reihe ums Thema Streaming dreht sich diesmal alles um Amazon Prime

Bei Amazon Prime denken viele zuerst an die Streaming-Plattform. Tatsächlich begann Prime aber als kostenpflichtiges Versandvorteilsprogramm. Das Streamen von Serien, Filmen & Co. kam später hinzu, nachdem Amazon seine Onlinevideothek „Lovefilm“ ins Prime-Programm integriert hatte. Mittlerweile gehören mit Prime Music und Prime Reading viele Alben, Sportberichte, Radiosender, Magazine und E-Books zum Vorteilsbündel.

Prestige, Preise und mehr
Amazon zeigt gekaufte Serien und Filme, hat sich aber auch mit selbst produzierten Formaten einen Namen gemacht. Neben Dauerbrennern wie der Krimiserie „Bosch“, Action („The Boys“) und „The Marvelous Mrs. Maisel“ punktet der Anbieter mit deutschen Serien wie „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“ und oscargekrönten Eigenproduktionen à la „The Sound of Metal“. Außerdem kommt jetzt noch die

Fußball-Champions-League dazu. Amazon zeigt 16 Partien pro Saison (bis 2024). Die Spiele sind im Prime Abo enthalten. Das Abo kann jeder abschließen, der ein Amazon-Konto hat. Zum Streamen bietet Amazon mit Fire-Stick sogar ein eigenes Endgerät an. Doch die App kann auch auf Smart-TV, Tablet und anderen Geräten installiert werden. Zusätzlich können Kunden gegen Zusatzgebühr Channels wie Starzplay, BBC oder den Eurosport-Player dazubuchen. Auch kostenpflichtiges Leihen von Filmen ist möglich.

Weitere nützliche Informationen finden sie auf www.rtv.de

Table with 2 columns: Amazon, Kosten. Row 1: Basis, 7,99 €/Monat

Table with 2 columns: Feature, Availability. Features: Flatrate, Monatlich kündbar, Originalfassungen, Gleichzeitiges streamen auf mehreren Geräten, Download-Funktion, HD/Ultra HD



Oben, v.l.: Joseph Vilsmayers letztes Werk „Der Boandlkramer und die ewige Liebe“ hat Amazon Prime Video ebenso im Programm wie „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“ und die starbesetzte Anthologieserie „Modern Love“. „The Marvelous Mrs. Maisel“ (L) mit Rachel Brosnahan brachte Amazon u.a. 20 Emmys ein.

Hintergrund



Vielleicht kennen Sie Dominique Venpont noch nicht. Das ist die junge Dame, die auf dem bequemen Sesselchen in der Mitte Platz genommen hat. Sie wird bald sehr berühmt sein. Romy Schneider war schließlich auch noch kein Weltstar, als sie die „Sissi“ gespielt hat. Und auch hier geht es um die junge österreichische Kaiserin... „Sissi“ wird eine 6-teilige Serie für TVNOW, sie wird gerade in Bayern, Österreich, Lettland, Litauen und Budapest gedreht. Jannik Schümann (Mitte, hinter „Sissi“) spielt den Franz, die Rolle der Erzherzogin Sophie, Franz Mama, übernimmt Désirée Nosbusch (r.). Ausstrahlung: Ende 2021.

Von wegen Sommerpause

Wenig Neues im Fernsehen? Nur Fußball und Wiederholungen? Sieht ganz so aus. Das wird aber bald besser. Wir haben uns mal umgehört, welche Filme und Serien derzeit wo und mit wem gedreht werden



In Hamburg und an der Ostsee dreht Pyjama Pictures („jerk“) für SAT.1 die 8-teilige Familienserie „Nachricht von Mama“. Jessica Ginkel (oben) spielt eine Mutter, die nach ihrem Ableben dem Witwer (Golo Euler) und ihren Kindern Hunderte Videobotschaften voller Humor und Ratschläge hinterlässt. So super neu ist die Geschichte nicht, sie ist noch nicht einmal ganz frei erfunden.

Mit der abgefahrenen Komödie „One Night Off“ kündigen die Amazon Filmstudios Deutschland ihre erste Filmproduktion für Amazon Prime an. Emilio Sakraya (l.) spielt einen jungen Vater, der sich von Kumpel Baumi (Helgi Schmid) zu einem turbulenten Nachttrip überreden lässt. Dumm nur, dass er in dieser Nacht erstmals allein auf Baby Ben aufpassen soll. Gedreht wird in Köln.

Fertig machen zum Freuen! Das „Tattort“-Team aus Münster dreht gerade seinen 40. Fall für die ARD. In „Des Teufels langer Atem“ wird Kommissar Thiel (Axel Prahl, l.) mit seiner beruflichen Vergangenheit konfrontiert. In einem Wald wird sein ehemaliger Chef aufgefunden. Thiel hat einen Blackout, Boerne (Jan Josef Liefers, r.) ist angemessen fasziniert. Termin: erstes Halbjahr 2022.

DAS ERSTE

20.15 TV-KOMÖDIE
Big Manni
Der Unternehmer Manfred Brenner (H.-J. Wagner) baut ein betrügerisches Firmenkonsortium auf, er blendet Banken als auch Kunden.

5.00 FAKT
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun Magazin
Raus ins Leben · Mod.: Alina Stiegler, Marco Lombardo

20.15 Big Manni
TV-Komödie, D 2019
Mit Nina Gnadig, Ben Braun, Jürgen Hartmann, Felix Eitner

ZDF

20.15 REPORTAGEREIH
AktENZEICHEN XY ... gelöst!
Ein Mann lockt ein junges Mädchen in den Keller und tötet es. Es dauert Jahre, bis die Ermittler einen Tatverdächtigen im Visier haben.

5.00 Filmgorillas Magazin, D 2021
5.10 Frag den Lesch
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne – Service täglich

20.15 AktENZEICHEN XY... gelöst!
Reportagerihe, D 2021 · Mord ohne Leiche / Tod eines Familienvaters / Rätselhafter Vermisstenfall

RTL

20.15 DOKUMENTARFILM
Reich und Herzlich
Der Geschäftsmann Saygin Yalcin tarnt sich als Gebrauchtgüterhändler und betätigt sich ehrenamtlich bei sozialen Organisationen.

5.15 AnwältE der Toten – Rechtsmediziner decken auf
6.00 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns

20.15 Reich und Herzlich – Ein Millionär geht undercover
Neuer Dokumentarfilm, D 2020
In dieser neuen Real-Life-Doku wird der erfolgreiche Businessmann Saygin Yalcin für zwei Wochen zum ehrenamtlichen Mitarbeiter.

SAT. 1

20.15 ROADMOVIE
25 km/h
Die Brüder Christian (Lars Eidinger, I) und Georg (Bjame Mädel) erfüllen sich einen Traum und fahren mit ihren Mofas durchs Land.

5.30 LIVE Sat.1-Frühstücksfernsehen
Magazin · Mod.: Matthias Killing, Annika Lau
10.00 Die Ruhrpottwache
11.00 Mein dunkles Geheimnis
12.00 AnwältE im Einsatz

20.15 25 km/h Roadmovie, D 2018
Mit Sandra Hüller, Franka Potente, Jella Haase, Alexandra Maria Lara, Wotan W. Möhring

PRO 7

20.15 SCI-FI-FILM
The Darkest Minds
Ruby Daly (Amanda Stenberg) und andere Jugendliche mit übernatürlichen Kräften fliehen vor den Häschern der Regierung.

5.20 The Middle
6.00 Two and a Half Men
7.25 The Big Bang Theory
8.40 Man with a Plan
9.35 Brooklyn Nine-Nine

20.15 The Darkest Minds – Die Überlebenden
Sci-Fi-Film, USA 2018
Mit Mandy Moore, Gwendoline Christie, Bradley Whitford u.a.

VOX

20.15 KRIMISERIE
Bones
Mark Kovac, der Mörder von Brennans Vater, hat erneut jemanden umgebracht. Booth (D. Boreanaz) wohnt seine Frau in großer Gefahr.

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

20.15 Bones – Die Knochenjägerin
Krimiserie, USA 2017 · Zeit der Liebe, Zeit der Gefahr / Zeit der Suche, Zeit des Abschieds

KABEL 1

20.15 THRILLER
Das perfekte Verbrechen
Der Unternehmer Crawford (Anthony Hopkins) gibt zu, auf seine untreue Frau geschossen zu haben. Ein simpler Fall – glaubt der Staatsanwalt ...

5.10 The Mentalist · Bleiche Knochen, roter Lehm
6.00 Navy CIS · Der letzte Schuss / Unplugged
7.40 EUREKA – Die geheime Stadt
9.35 Blue Bloods – Crime Scene New York

20.15 Das perfekte Verbrechen
Thriller, USA/D 2007 · Mit Anthony Hopkins, David Strathairn, Rosamund Pike u.a.

tvTV Preisrätsel

So einfach geht's: 1. Rätsel lösen 2. Wunschpreis(e) aussuchen
3. Nummer(n) wählen (Beispiel für 500 €: 01378 / 4202-53)
3 x Ryobi-Rasenmäher

8 x Kurzurlaub in Tripsdrill
Nahe Stuttgart erleben Sie über 100 Attraktionen wie die neuen Achterbahnen „Vollampf“ und „Hals-über-Kopf“.

Bargeldpreis: 500 Euro
Am Telefon die Durchwahl: 53 oder per SMS: rtv53

Table with 6 columns: Leuchte aus Wachs, weibliche Zauberwesen, Westeuropäer, Ozean, Zwerge, in den Adelsstand heben. Includes solution key at the bottom.

Telefon: EINFACH-CHANCE: 01378/42 02 + Durchwahl Wunschgewinn*
MEHRFACH-CHANCE: 0900/3333 720 + Durchwahl Wunschgewinn**
SMS: rtvDurchwahl.Lösung.Anschritt an die Kurzwahl 99 6 99
Post: Eine Postkarte (€ 0,95) an rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, Österreich

tvTV Gesundheit

Genießen wie am Mittelmeer
Schon lange empfehlen Ernährungsexperten weltweit die sogenannte mediterrane Ernährung, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Was verbirgt sich dahinter?
Die beste Küche fürs Herz
Obst und Gemüse
Olivenöl
Kräuter
Hülsenfrüchte
Nüsse

NDR

6.00 Sesamstraße
6.20 Die Regeln von Floor
6.35 Haseblick
7.20 Rote Rosen
8.10 Sturm der Liebe
9.00 Nordmagazin

MDR

6.20 Sturm der Liebe
7.10 Rote Rosen
8.00 Sturm der Liebe
8.50 Quizduell – Der Olymp
9.30 Elefant, Tiger & Co.

RBB

6.00 Nashorn, Zebra & Co.
6.30 Wenn die Liebe trifft ...
8.00 Brandenburg aktuell
8.30 Abendschau
9.00 In aller Freundschaft

DAS ERSTE



20.15 TV-KRIMI
Der Amsterdam-Krimi
Der LKA-Ermittler Pollack (H. Jaenicke) beschützt Pieters (H. Hoekstra)...

5.00 Plusminus
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Live nach Neun 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 Mittagmagazin
14.00 Tagesschau
14.10 Rote Rosen
15.00 Tagesschau
15.10 Sturm der Liebe
16.05 Radsport: Tour de France
18.00 Wer weiß denn sowas?
18.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
19.45 Wissen - Zukunft / Börse
20.00 Tagesschau

ZDF



20.15 TV-BERGDRAMA
Die Bergretter
Prof. Scharnitz (Manou Lubowski) und seine Geliebte (D. Müller) haben einen Autounfall...

5.15 hallo deutschland
5.30 ZDF-Morgenmagazin
9.05 Volle Kanne - Service täglich
10.30 Notruf Hafenkante
11.15 SOKO Wismar
12.00 heute
12.10 drehscheibe
13.00 Mittagmagazin
14.00 heute - in Deutschland
14.15 Die Küchenschlacht
15.05 Bares für Rares
16.00 heute - in Europa
16.10 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute
17.10 hallo deutschland
17.45 Leute heute
18.00 SOKO Stuttgart
19.00 heute
19.25 Notruf Hafenkante
20.15 Die Bergretter

RTL



20.15 DOKUMENTARFILM
60 Jahre Diana
Den ganzen Tag (ab 10.00) widmet sich RTL dem Leben und Wirken von Lady Di...

5.15 Anwältin der Toten
6.00 Guten Morgen Deutschland
8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten
9.00 Unter uns
9.30 Alles was zählt
10.00 Prinzessin Diana: Liebe. Macht. Legende.
12.00 Punkt 12 Magazin
14.00 Punkt 12 Spezial Magazin
15.00 Prinzessin Diana: Liebe. Macht. Legende.
16.00 Dianas Tod - Sieben Tage, die die Welt bewegten
17.30 Unter uns Daily Soap
18.00 Explosiv - Das Magazin
18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin
18.45 RTL aktuell
19.05 Alles was zählt Daily Soap
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

SAT. 1



20.15 KRIMISERIE
Lincoln Rhyme
Die wahre Identität des „Knochenjägers“ erscheint in der Presse...

5.30 LIVE Sat.1-Frühstücksfernsehen
6.00 The Middle
6.00 Two and a Half Men
7.25 The Big Bang Theory
8.45 Man with a Plan
9.40 Brooklyn Nine-Nine
10.30 Scrubs
12.00 Anwältin der Toten
13.00 Auf Streife - Berlin
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Doku-Soap
17.00 Die Ruhrpottwache - Vermisstenfahnder im Einsatz
18.00 Doku-Soap
18.00 K11 - Die neuen Fälle
18.00 Doku-Soap
18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze
19.00 Buchstaben Battle
19.55 Nachrichten

PRO 7



20.15 SHOW
Die Alm
Die erste Staffel 2004 war voller Auseinandersetzungen und teilweise eklatanter Aufgaben...

5.40 The Middle
6.00 Two and a Half Men
7.25 The Big Bang Theory
8.45 Man with a Plan
9.40 Brooklyn Nine-Nine
10.30 Scrubs
12.00 Anwältin der Toten
13.00 Auf Streife - Berlin
14.00 Auf Streife
15.00 Auf Streife - Die Spezialisten
16.00 Klinik am Südring
17.00 Doku-Soap
17.00 Die Ruhrpottwache - Vermisstenfahnder im Einsatz
18.00 Doku-Soap
18.00 K11 - Die neuen Fälle
18.00 Doku-Soap
18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze
19.00 Buchstaben Battle
19.55 Nachrichten

VOX



20.15 ACTIONFILM
Iron Man 2
Der Russe Ivan Vanko alias „Whiplash“ (M. Rourke) fordert den gesundheitlich angeschlagenen Helgen Iron Man zum Duell heraus...

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 Mein Kind, dein Kind - Wie erzieht du denn?
15.00 Shopping Queen
16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise
17.00 Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei
19.00 Das perfekte Dinner - Doku-Soap
20.20 Tag 4: Oliver, Bielefeld / Vorspeise: Variation vom Lachs an Salat / Hauptspeise: Filet vom Borgholzhauser Weiderind...

KABEL 1



20.15 DOKUMENTATIONSERIE
Achtung Abzocke
Viele Deutsche machen dieses Jahr wieder Urlaub in der Heimat...

5.55 Navy CIS - Kinderspiel / Die Ehre der Familie
7.40 EUREKA - Die geheime Stadt
New York - Wilders Rückkehr / Fünf Züge voraus
11.10 Castle - Tick, tick, tick / Bumm!
13.05 Hawaii Five-0 - Ein alter Bekannter / Zwei Männer, ein Boot
14.55 Navy CIS - Rocket Man
15.50 Navy CIS - Der doppelte Tony
16.55 Abenteuer Leben täglich - Magazin
17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt
18.55 Achtung Kontrolle!

NDR

6.00 Sesamstraße
6.20 Die Regeln von Floor
6.35 Expeditionen ins Tierreich
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 Verrückt nach Meer
12.20 Rentnercops
13.10 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
14.00 NDR Info
14.15 Die NDR-Quizshow
15.00 die nordstory
16.00 NDR Info
16.10 Das Waisenhaus für wilde Tiere
17.00 NDR Info
17.10 Seehund & Co.
18.00 Regional
18.15 Die Nordreportage
18.45 DAS!
19.30 Regional
20.00 Tagesschau
20.15 mareTV - Mauritius - Inselwelt im Indischen Ozean / Südafrikas Ostküste - Durban und das große Sardinien-Restaurant
21.45 NDR Info
22.00 FLM Der Bozen-Krimi: Das fünfte Gebot
TV-Krimi, D 2016
23.30 FLM Mankells Wallander - Rache (1/13) TV-Krimi, S/D/DK/N/FIN 2011 (2. Teil: Do.)
1.00 Morddeutschland (1+2/4)

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 FLM Ich peif auf schöne Männer
TV-Komödie, D 2001
1 mit Jennifer Nitsch u.a.
14.00 MDR um zwei
15.15 Gefragt - Gejagt
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 Zeigt uns eure Heimat
20.15 Voss & Team - Ratgeber, D 2021
21.00 Hauptsache gesund - Neue Spritze gegen so hohe Cholesterinwerte / Physiotherapie zu Hause / Anahygiene: Pflege für den Allerwertesten
21.45 MDR aktuell
22.10 artour - Magazin, D 2021
22.40 FLM Die Alltagsmanager
Wie gesetzliche Betreiber helfen - Kurzfilm, D 2020
23.10 Gottfried Wilhelm Leibniz - Das verkaufte Genie
23.40 Louis Armstrong & His All Stars - Konzert, DDR 1965
1.30 Voss & Team

RBB

6.00 Nashorn, Zebra & Co.
6.30 FLM Utta Danella - Wachgeküsst
TV-Liebeskomödie, D 2011 (Wh. v. gestern)
8.00 Brandenburg aktuell
8.30 Abendschau
9.00 In aller Freundschaft
10.30 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
11.20 Rote Rosen
12.10 Sturm der Liebe
13.00 rbb24
13.10 Nashorn, Zebra & Co.
13.40 Hauptstadttrevier (1/16) - Wh. der 2. Staffel
14.30 FLM Dreiteuflich starke Frauen (1/3) TV-Komödie, D 2005 - Mit Ruth Maria Kubitschek u.a. (2. Teil: Donnerstag)
16.00 rbb24
16.12 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte
17.00 rbb24
17.10 Gefragt - Gejagt
17.53 Sandmännchen
18.00 Um sechs
18.27 zibb
19.30 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 Frag doch mal die Maus - Show, D 2019 - Die große Familienshow - Mod.: Eckart von Hirschhausen
23.15 FLM Bonnie & Bonnie
Drama, D 2019 - Mit Emma Drogunova u.a.
0.50 Die rbb-Reporter
1.45 Gartenzeit
2.15 Alles auf Rädern

tvvtv Horoskop

VOM 26.6. - 2.7.

Horoscope section with zodiac signs: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische. Includes 'Chinesisches Horoskop' and 'Tageshoroskop'.

tvvtv Impressum

Verlag: rtv media group GmbH, Frankenstraße 146, 90461 Nürnberg. Geschäftsführer: Dr. Niklas Darjitschuk, Jan Reichold. Chief Sales Officer: Tanja Pfisterer-Lang. Chefredakteur: Andreas Herden. Redaktion: Oliver Kinsler (Text), Sebastian Zapf (Online), Birgit Franke (Programm), Fred Kreuzer (Bild), Stefanie Dörner (Grafik), Christian Kaytzuck (Grafik), Carola Krüstan (Grafik). Objektleitung: Ilker Oygün. Druck: VRM Druck GmbH & Co. KG, Alexander-Fleming-Ring 2, 65428 Rüsselsheim.

ReisenAKTUELL.COM advertisement for Rhön and Bayerischer Wald. Includes travel packages, prices, and contact information for EHRICH GÜNSTIG VERREISEN!

DAS ERSTE



20.15 TV-DRAMA Wenn's um Liebe geht Winzertochter Laura (Inez Bjorg David) hat die Chance, als Sängerin groß rauszukommen. Ihre größte Konkurrentin ist ihre Schwester.

ZDF



20.15 KRIMISERIE Der Staatsanwalt Der LKA-Mitarbeiter Daniel Peters (Arnd Klawitter, I.) unterstützt Bernd Reuther (Rainer Hunold) bei Mordermittlungen im Drogenmilieu.

RTL



20.15 MUSIKSHOW Die ultimative Chart-Show DJ Bobo (Foto), Alex Christensen und Jasmin Wagner erinnern sich an die 90er-Jahre, als Eurodance und Grunge angesagt waren.

SAT. 1



20.15 SHOW 111 Knallerpärchen! Ob Mama und Papa, die dicksten Freundinnen oder verliebte Pärchen: Manchmal ist auch bei ihnen nicht alles eitel Sonnenschein.

PRO 7



20.15 FANTASYFILM Wolverine Die Mutantin Viper (Svetlana Khodchenkova) spinn in Tokio eine Intrige gegen Wolverine (Hugh Jackman) und schwächt seine Kräfte.

VOX



20.15 KRIMISERIE Magnum P.I. Magnum (J. Hernandez) und Jin (B. Lee) vergnügen sich auf einer Halloweenparty. Auch ein entfloherner Mörder ist auf dem Weg dorthin...

KABEL 1



20.15 KRIMISERIE Criminal Minds In Glenport Village, Florida, einem Ort für sexuell Auffällige, ist eine Frau ermordet worden. Rossi (Joe Mantegna) schaut sich dort um.

5.00 Panorama 5.30 ZDF-Morgenmagazin 9.05 Live nach Neun 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 Mittagmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.05 Radsport: Tour de France LIVE 7. Etappe: Vierzon - Le Creusot Mod.: Michael Antwerpes Kommentar: Florian Naß 17.25 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell - Der Olymp 19.55 Börse vor acht 18.00 1. EM-Viertelfinale: Sieger Achtelfinale 6 - Sieger Achtelfinale 5 LIVE Aus St. Petersburg. Die ARD oder das ZDF überträgt

5.00 hallo deutschland 5.30 ZDF-Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne - Service täglich 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Wismar 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 Mittagmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht 15.05 Bares für Rares 16.00 heute - in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Lind besucht eine Fortbildung. Sein Vertreter Voß stößt gleich am ersten Tag auf eine Leiche. 17.00 heute 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Wien 19.00 heute 19.25 Bettys Diagnose (1/26)

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 Vermisst Doku-Soap, D 2017 Revisit: / Elaine sucht ihren Vater Nathan (USA) / Philipp sucht Vater Tomás (Mosambik) 11.00 Die Versicherungsdetektive 12.00 Punkt 12 Magazin, D 2021 14.00 Die Superhändler - 4 Räume, 1 Deal 16.30 Die Versicherungsdetektive 17.30 Unter uns Daily Soap, D 2021 18.00 Explosiv - Das Magazin 18.30 Exclusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2021 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2021 - Laura trifft auf Ärztin, die sie damals behandelte.

5.05 Auf Streife 5.30 LIVE Sat.1-Frühstücksfernsehen - Magazin - Mod.: Annika Lau, Christian Wackerl 10.00 Die Ruhrpottwache 11.00 Mein dunkles Geheimnis 12.00 Anwälte im Einsatz 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 - Doku-Soap 18.00 Rolling - Das Quiz mit der Münze - Mod.: Ross Antony 19.00 Buchstaben Battle - Mod.: Ruth Moschner 19.55 Sat.1 Nachrichten 20.15 111 Knallerpärchen! Show, D 2018 22.25 Genial daneben Show, D '18 Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Chris Tall, Mirja Boes, Torsten Sträter - Mod.: Hugo Egon Balder - Fünf Comedystars stellen sich den von Hugo Egon Balder vorgetragene Fragen der Zuschauer, die sie möglichst witzig und intelligent beantworten müssen. 23.25 Guinness World Records (3/3) Show, D 2020 - Die 33 spektakulärsten Rekorde der Welt - Mod.: Angelina Kirsch 1.25 Sechserpack (2-4/13) 2.40 Die dreisten drei Show

5.45 The Middle 6.05 Two and a Half Men 7.25 The Big Bang Theory 8.45 Man with a Plan 9.40 Brooklyn Nine-Nine 10.30 Scrubs - Die Anfänger 12.20 Last Man Standing 13.15 Two and a Half Men - Was ist ein Quicke? / Der Jingle-Muffi / Nieren wachsen schneller nach 14.35 The Middle Das Schulprojekt / Das neue Auto 15.35 The Big Bang Theory - Ein erfreulicher Fehler / Der Proton-Ersatz / Juckreiz im Gehirn 17.00 taff 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons - Auf nach Waverly Hills / Vier Powerfrauen und eine Maniküre 19.05 Galileo 20.15 Wolverine: Weg des Kriegers FILM *** Fantasyfilm, USA/GB 2013 Mit Will Yun Lee, Brian Tee, Tao Okamoto, Rila Fukushima u.a. Regie: James Mangold 22.55 X-Men Origins: Wolverine FILM *** Actionfilm, USA/GB 2009 Mit Hugh Jackman, Ryan Reynolds, Liev Schreiber u.a. Regie: Gavin Hood - Die Mutanten Logan und Victor werden durch ihre Überzeugungen zu Rivalen und damit zu Wolverine und Sabretooth. 1.05 Star Trek Beyond Sci-Fi-Film, USA/CHN/VAE/CDN 2016 - Mit Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban u.a. - Regie: Justin Lin

5.05 CSI: NY 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur 9.10 CSI: Miami 10.05 CSI: Miami (1/24) - Wh. der 2. Staffel 11.00 CSI: Miami 12.00 Shopping Queen 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Mein Kind, dein Kind - Wie erzieht du denn? 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise - Doku-Soap, D 2018 - Tag 5: Finale 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates - Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner - Doku-Soap Tag 5: Svea, Bielefeld / Vorspeise: „Brandung und Rasen“ mit Pasta Aglio e Olio 20.15 Magnum P.I. Krimiserie, USA 2019 - Spuknacht / Mord wie gedruckt 22.10 Iron Man 2 FILM *** Actionfilm, USA 2010 Mit Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle u.a. Regie: Jon Favreau - Tony Stark alias „Iron Man“ hat sich der Welt offenbart und sieht sich nun neuen Feinden gegenüber (Wh. v. gestern) 0.40 vox nachrichten 1.00 Medical Detectives Dokumentationsreihe - Knochenjob / Tod aus dem Nichts 2.30 Snapped - Wenn Frauen töten Dokureihe, USA 2012

5.50 Navy CIS - Rocket Man / Der doppelte Tony 7.35 EUREKA - Die geheime Stadt Wasser marsch! / Wer ist Jack? 9.25 Blue Bloods - Fünf Züge voraus / Straßenkrieg Staffeln. 11.10 Castle - Der Fluch der Mumie / Die Late Night Jungs 13.05 Hawaii Five-0 - Der kopflose Reiter / Mangosta 14.55 Navy CIS - Wie im Flug 15.50 News 16.00 Navy CIS - Kobalt 60 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal - Der Profi kommt - „Stiegl-Brauwelt“, Salzburg - „Stiegl-Brauwelt“, Salzburg 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Criminal Minds Krimiserie, USA 2015 Jeder ist verdächtig / Joy Rossi / Du darfst nicht schlafen 23.15 Bosch Krimiserie, USA 2016 Zeit abzuhauen - Bosch trifft sich im „Chateau Marmont“-Hotel mit Irvin Irving, um mit ihm über dessen Sohn zu sprechen. / Folge dem Geld Veronica betreibt Recherchen zu den gestohlenen Dollars ihres Ehemanns. 1.15 Criminal Minds Krimiserie Du darfst nicht schlafen 2.00 Bosch Krimiserie 3.35 In Plain Sight - In der Schusslinie Dramaserie

20.00 Tagesschau 20.15 Wenn's um Liebe geht TV-Drama, D 2019 Mit Maxim Mehmet, Cristina do Rego, Julian Looman, Emilia Pieske, Peter Sattmann u.a. Regie: Wolfgang Eißler 21.45 Tagesthemen

20.15 Der Staatsanwalt (1/8) Krimiserie, D 2019 - Wh. der 15. Staffel - Null Toleranz 21.45 SOKO Leipzig Chefsache Die Journalistin Cohen ist Nazi-Jägerin. Bei einem Besuch in Deutschland verschwindet sie.

20.15 Die ultimative Chart-Show (4/5) Musikshow, D 2018 - Die erfolgreichsten Songs der 90er DJ Bobo, Alex Christensen, Jasmin Wagner, Manuela Wisbeck, Frank Ehrlicher - Mod.: Oliver Geissen Oliver Geissen widmet sich mit seinen Talk-Gästen den erfolgreichsten Songs der 90er. 0.05 RTL Nachtjournal 0.35 Ich find Schlager toll (3/4) Show, D 2020 - Die beliebtesten Schlager-Alben - Mod.: Beatrice Egli, Eloy de Jong Die Schlager-Alben stürmen seit Jahren die Spitze der Charts. Welche sind die beliebtesten? 2.30 Take Me Out Datingshow, D 2017 - Mod.: Ralf Schmitz 3.25 Der Blaulicht-Report Doku-Soap - U.a.: Frau wird aus Nagelstudio entführt

20.15 111 Knallerpärchen! Show, D 2018 22.25 Genial daneben Show, D '18 Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Chris Tall, Mirja Boes, Torsten Sträter - Mod.: Hugo Egon Balder - Fünf Comedystars stellen sich den von Hugo Egon Balder vorgetragene Fragen der Zuschauer, die sie möglichst witzig und intelligent beantworten müssen. 23.25 Guinness World Records (3/3) Show, D 2020 - Die 33 spektakulärsten Rekorde der Welt - Mod.: Angelina Kirsch 1.25 Sechserpack (2-4/13) 2.40 Die dreisten drei Show

20.15 Wolverine: Weg des Kriegers FILM *** Fantasyfilm, USA/GB 2013 Mit Will Yun Lee, Brian Tee, Tao Okamoto, Rila Fukushima u.a. Regie: James Mangold 22.55 X-Men Origins: Wolverine FILM *** Actionfilm, USA/GB 2009 Mit Hugh Jackman, Ryan Reynolds, Liev Schreiber u.a. Regie: Gavin Hood - Die Mutanten Logan und Victor werden durch ihre Überzeugungen zu Rivalen und damit zu Wolverine und Sabretooth. 1.05 Star Trek Beyond Sci-Fi-Film, USA/CHN/VAE/CDN 2016 - Mit Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban u.a. - Regie: Justin Lin

20.15 Magnum P.I. Krimiserie, USA 2019 - Spuknacht / Mord wie gedruckt 22.10 Iron Man 2 FILM *** Actionfilm, USA 2010 Mit Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle u.a. Regie: Jon Favreau - Tony Stark alias „Iron Man“ hat sich der Welt offenbart und sieht sich nun neuen Feinden gegenüber (Wh. v. gestern) 0.40 vox nachrichten 1.00 Medical Detectives Dokumentationsreihe - Knochenjob / Tod aus dem Nichts 2.30 Snapped - Wenn Frauen töten Dokureihe, USA 2012

20.15 Criminal Minds Krimiserie, USA 2015 Jeder ist verdächtig / Joy Rossi / Du darfst nicht schlafen 23.15 Bosch Krimiserie, USA 2016 Zeit abzuhauen - Bosch trifft sich im „Chateau Marmont“-Hotel mit Irvin Irving, um mit ihm über dessen Sohn zu sprechen. / Folge dem Geld Veronica betreibt Recherchen zu den gestohlenen Dollars ihres Ehemanns. 1.15 Criminal Minds Krimiserie Du darfst nicht schlafen 2.00 Bosch Krimiserie 3.35 In Plain Sight - In der Schusslinie Dramaserie

21.00 2. EM-Viertelfinale: Sieger Achtelfinale 4 - Sieger Achtelfinale 2 LIVE Aus München. Die ARD oder das ZDF überträgt

19.25 Bettys Diagnose (1/26)

20.15 Die ultimative Chart-Show (4/5) Musikshow, D 2018 - Die erfolgreichsten Songs der 90er DJ Bobo, Alex Christensen, Jasmin Wagner, Manuela Wisbeck, Frank Ehrlicher - Mod.: Oliver Geissen Oliver Geissen widmet sich mit seinen Talk-Gästen den erfolgreichsten Songs der 90er.

20.15 111 Knallerpärchen! Show, D 2018 22.25 Genial daneben Show, D '18 Gäste: Hella von Sinnen, Wigald Boning, Chris Tall, Mirja Boes, Torsten Sträter - Mod.: Hugo Egon Balder - Fünf Comedystars stellen sich den von Hugo Egon Balder vorgetragene Fragen der Zuschauer, die sie möglichst witzig und intelligent beantworten müssen. 23.25 Guinness World Records (3/3) Show, D 2020 - Die 33 spektakulärsten Rekorde der Welt - Mod.: Angelina Kirsch 1.25 Sechserpack (2-4/13) 2.40 Die dreisten drei Show

20.15 Wolverine: Weg des Kriegers FILM *** Fantasyfilm, USA/GB 2013 Mit Will Yun Lee, Brian Tee, Tao Okamoto, Rila Fukushima u.a. Regie: James Mangold 22.55 X-Men Origins: Wolverine FILM *** Actionfilm, USA/GB 2009 Mit Hugh Jackman, Ryan Reynolds, Liev Schreiber u.a. Regie: Gavin Hood - Die Mutanten Logan und Victor werden durch ihre Überzeugungen zu Rivalen und damit zu Wolverine und Sabretooth. 1.05 Star Trek Beyond Sci-Fi-Film, USA/CHN/VAE/CDN 2016 - Mit Chris Pine, Zachary Quinto, Karl Urban u.a. - Regie: Justin Lin

20.15 Magnum P.I. Krimiserie, USA 2019 - Spuknacht / Mord wie gedruckt 22.10 Iron Man 2 FILM *** Actionfilm, USA 2010 Mit Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle u.a. Regie: Jon Favreau - Tony Stark alias „Iron Man“ hat sich der Welt offenbart und sieht sich nun neuen Feinden gegenüber (Wh. v. gestern) 0.40 vox nachrichten 1.00 Medical Detectives Dokumentationsreihe - Knochenjob / Tod aus dem Nichts 2.30 Snapped - Wenn Frauen töten Dokureihe, USA 2012

20.15 Criminal Minds Krimiserie, USA 2015 Jeder ist verdächtig / Joy Rossi / Du darfst nicht schlafen 23.15 Bosch Krimiserie, USA 2016 Zeit abzuhauen - Bosch trifft sich im „Chateau Marmont“-Hotel mit Irvin Irving, um mit ihm über dessen Sohn zu sprechen. / Folge dem Geld Veronica betreibt Recherchen zu den gestohlenen Dollars ihres Ehemanns. 1.15 Criminal Minds Krimiserie Du darfst nicht schlafen 2.00 Bosch Krimiserie 3.35 In Plain Sight - In der Schusslinie Dramaserie

22.15 Tatort Ein Tag wie jeder andere - TV-Krimi, D 2018 Mit Fabian Hinrichs, Dagmar Manzel, Eli Wasserscheid u.a. Regie: Sebastian Marka 23.45 Kommissar Wallander - Die Brandmauer TV-Krimi, GB/USA/D 2008 - Mit Kenneth Branagh, Sarah Smart, Sadie Shimmin u.a. 1.20 Wenn's um Liebe geht TV-Drama (Wh. von 20.15) 2.55 Kommissar Wallander - Die Brandmauer (Wh. von 23.45)

23.15 heute-journal 23.45 Heroes - Aus dem Leben von Comedians (3/4) Show, D 2021 - Passun trifft Kaya Yanar Regie: Sebastian Marka 0.15 heute journal update 0.30 Täterjagd (1/5) Dokumentationsreihe, F 2018 Der Fall Nelly Crémel - Am 2. Juni 2005 verlässt Nelly Crémel das Haus, um joggen zu gehen. Eine Woche später wird ihre Leiche gefunden. 1.15 ZDF-History Osthits 2.00 Terra X Dokumentationsreihe

0.05 RTL Nachtjournal 0.35 Ich find Schlager toll (3/4) Show, D 2020 - Die beliebtesten Schlager-Alben - Mod.: Beatrice Egli, Eloy de Jong Die Schlager-Alben stürmen seit Jahren die Spitze der Charts. Welche sind die beliebtesten? 2.30 Take Me Out Datingshow, D 2017 - Mod.: Ralf Schmitz 3.25 Der Blaulicht-Report Doku-Soap - U.a.: Frau wird aus Nagelstudio entführt

6.25 Schloss Einstein (1/26) 6.50 Die Pfefferkörner 7.20 1945 und Ich - 75 Jahre Frieden in Hessen 7.50 Maintower 8.15 Die hessenschau 8.45 Die Ratgeber 9.15 Alles Wissen 10.00 Auf Pub-Safari in Großbritannien 10.30 Verrückt nach Zug (6/15) 11.15 Die Giraffe & Co. 12.05 Gefragt - Gejagt 12.50 Die Bergpolizei - Ganz nah am Himmel 13.40 Mord mit Aussicht 14.30 Wie Tag und Nacht TV-Komödie, D 2013 - Mit Thomas Sarbacher u.a. 16.00 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 wilde Norden Sumatras 21.00 Wildes Patagonien 21.45 hessenschau 22.00 Hawaii - Ein verlorenes Paradies 22.45 NDR Talk Show 0.45 Verurteilt! Echte Kriminalfälle im Gespräch 1.50 Thirteen Days Drama, USA 2000

6.00 SWR3 Morningshow 7.55 Landluft 8.20 WaPo Berlin 9.10 Eisenbahn-Romantik 9.40 Feuer und Planne (2/4) 10.10 Die Hoodiemacher - Jobs für Menschen mit Behinderung 10.55 Planet Wissen 11.55 Nashorn, Zebra & Co. 12.45 Meister des Alltags 13.15 Gefragt - Gejagt 14.00 WaPo Berlin (8/8) - Finale der 1. Staffel 16.05 Kaffee oder Tee 18.00 Aktuell 18.15 Mensch Heimat 18.45 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau 20.15 Expedition in die Heimat - Reportagereihe, D 2021 - Auf der Route der Welterbestätten 21.00 Handwerkskunst! - Wie man High Heels macht 21.45 Aktuell 22.00 Nachitcafé - Talkshow, D 2021 23.30 Die Mathias Richtiging Show 0.00 kabarett.com 0.40 SchleichFernsehen 1.25 Die Cosar Show 2.10 Binger Comedy Nights 2.40 Die Mathias Richtiging Show

5.25 Lokalzeiten 7.20 Das Römer-Experiment 8.25 Die Tricks... 9.10 Europamagazin 9.40 Aktuelle Stunde 10.25 Lokalzeit 10.55 Planet Wissen 11.55 Leopard, Seebär & Co. 12.45 WDR aktuell 13.05 Panda, Gorilla & Co. 13.55 Zoo-Babies 14.20 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte (1/42) Wh. der 5. Staffel 15.10 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 16.00 WDR aktuell / Lokalzeit 18.15 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Toskana, Provence, Südde - Die ganze Welt in NRW 21.00 Unser Westen 21.45 WDR aktuell 22.00 Kölner Treff - Talkshow, D 2021 - Tierischer Spaß 23.30 Freitagnacht Jews (3/7) - Show, D 2021 23.55 Kölner Treff 1.25 Bettina Maria Böttinger - Fast ein Selbstporträt 2.10 Erlebnisreisen

6.00 Dahoam is Dahoam 6.30 Sturm der Liebe 7.20 Tele-Gym 7.35 Panorama-bilder / Bergwetter 8.40 Tele-Gym 8.55 Leopard & Co. 9.45 Panda & Co. 10.35 Querbeet Classic 11.20 Eisenbahn-Romantik 11.50 In aller Freundschaft - Die jungen Ärzte 12.40 Alles Klara 13.30 Paarduell 14.15 Aktiv und gesund 14.45 Der Rauch, der donnert - die Victoria-Fälle 15.30 Schmittgut. 16.00 Rundschau 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 Rundschau 19.00 Unser Land 19.30 Landfrauenküche (2/8) 20.00 Tagesschau 20.15 Hubert und Staller (1+2/16) - Wh. der 4. Staffel 21.45 BR24 Rundschau 22.00 Comedy Extra - Show, D 2020 22.30 Die Uhr ist abgefahren Western, USA 1957 23.55 Die Nacht der Jäger Thriller, S 2011 1.55 Wir in Bayern 3.10 Frankenschau aktuell 3.40 Abendschau

ReisenAKTUELL.COM EHRlich GÜNSTIG VERREISEN! Für die Leser der tv tv. Italien - Südtirol, Teutoburger Wald, Ahrtal, Harz. Includes travel packages, prices, and inclusions for various destinations.

Marktplatz, Treppenlift, Badewannenlift, gesund-vital.de. Includes advertisements for lifts, scooters, and health products.

NDR, MDR, RBB. Includes program listings for various channels and networks.

tvvtv Auto-Gewinnspiel

Ein Gewinnspiel der rtv media group GmbH

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

BMW X1 sDrive18i SUV (100 kW / 136 PS)
Am Telefon die **Durchwahl: 22** oder per SMS: **rtv22**

VW Touran 1.5 TSI Van (110 kW / 150 PS)
Am Telefon die **Durchwahl: 23** oder per SMS: **rtv23**

20.000 € oder 3 Traum-Autos!

Wie sieht Ihr Traum-Auto aus? Komfortabel und geräumig? Sportlich? Sparsam im Verbrauch? Kein Problem! Wählen Sie zwischen einem BMW X1 sDrive18i, einem VW Touran 1.5 TSI und einem Mercedes B160. Eines dieser Autos können Sie in Serienausstattung gewinnen. Alternativ verlosen wir 20.000 € in bar. Einfach teilnehmen und Chance ergreifen!

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

Mercedes B 160 Sports Tourer (80 kW / 109 PS)
Am Telefon die **Durchwahl: 24** oder per SMS: **rtv24**

Alle Auto-Abbildungen ähnlich

Währung in den USA	Großmutter	span. Ausruf starke Neigung	Bogenwaffe	Papst-segen (... et orbi)	westl. Welt-macht (Abk.)	Wild-leder-imitation	Dreh-punkt Musiker-gruppen
morsch		2		Messung der Hirnströme	Vor-nehm-er		1
			übel-schlecht Krank-en-kasse		Schul-festsaal Satz	Behälter aus Jute (Mz.)	Anfän-gerin
sächl. Artikel glatter Stock	von sehr tiefer Temperatur	Stelle ugs.: nein		nicht krank Spreng-stoff	Filmsze-nentelle schwerer Kummer		3
			5	gerade Linien Einzel-angabe	Vorname d. Schau-spielerin Sommer	Wachs-leuchten	tendieren
niemals ab jener Zeit				Arktis-vogel Kreuzes-inschrift			besitz-anzei-gendes Fürwort
gehoben speisen	spaß-hafter Unfug	Bienen-zucht Wind-seite		4	Abk.: Euer Ehren	Eisen-bahn	
Halbaffe Greif-vogel-lieferung		Zeugnis-note: ausrei-chend			norw. Münze		6
					ugs.: einen		

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

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

Bei der Mehrfach-Chance können Sie mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen.
* € 0,50/Anruf a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters / ** € 0,65/Minute a. d. dt. Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters
► SMS: Senden Sie **rtvDurchwahlLösung.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: **BMW, VW, Mercedes oder 20.000 Euro**
Teilnahmeschluss: **29.08.2021**

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

tvvtv Rezept

Backen ohne backen

Heut bleibt der Backofen kalt. Trotzdem muss niemand auf leckeren Kuchen verzichten, denn diese Torte gelingt ganz ohne Hitze und läuft in der Kälte zur absoluten Hochform auf



Himbeer-Buttermilch-Torte

- Zutaten für eine Torte:**
150 g Butterkekse
50 g Zwieback
100 g Butter
8 Blatt Gelatine
2 Orangen
500 g Frischkäse
350 ml Buttermilch
400 g Himbeeren
50 g Zucker

- Für den Boden Butterkekse und Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerbröseln. Butter zerlassen und mit den Bröseln mischen. Eine Springform (Durchmesser 24 cm) mit Backpapier auslegen. Die Masse gleichmäßig darauf verteilen, als Boden leicht festdrücken und etwa 30 Minuten kalt stellen.
- Inzwischen für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einwei-
- Orangensaft und Zucker unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mischung vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und im heißen Orangensaft auflösen. Von der Buttermilchmasse 2-3 Esslöffel in die Gelatine geben, dann diese Mischung mit der übrigen Buttermilchmasse vermengen.
- Den erkalteten Keksboden aus dem Kühlschrank nehmen und 2/3 der Himbeeren darauf verteilen. Die Frischkäse-Buttermilch-Creme vorsichtig daraufstreichen. Nun die Torte mindestens vier Stunden, besser noch über Nacht, kalt stellen. Die festgewordene Himbeer-Buttermilch-Torte mit den restlichen Himbeeren garnieren und servieren.

WABENRÄTSEL

Die gesuchten Begriffe haben sechs Buchstaben und müssen im Uhrzeigersinn, beginnend beim jeweiligen Pfeil, eingetragen werden.

AUFLÖSUNG

1. THAKA, 2. AUTARK, 3. PATENT, 4. NITRAT, 5. HAERTE, 6. ANANAS, 7. ANREDE, 8. PARADE, 9. ANGORA, 10. EIGNER, 11. OSTER, 12. TAPETE, 13. ARAFAT, 14. MARONE, 15. KOENIG, 16. IMPORT, 17. PROFIT, 18. FAKTOR, 19. KAMMER, 20. DAEMON, 21. STIMME, 22. FLIESE, 23. FILTER, 24. ERSTER, 25. RATSAM, 26. TERMIN, 27. SOIRE, 28. FURIOS, 29. BRUEHE, 30. HAUSSE

Anzeige



LEICHTER ABNEHMEN MIT DER NR. 1

Kampf den „Corona-Pfunden“



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

Nach einem Jahr Corona-Pandemie – mit Lockdowns, Kontaktbeschränkungen, reichlich Frustessen und zu wenig Bewegung – haben sich bei vielen überflüssige Pfunde an Bauch, Beinen und Po angesammelt. Jetzt ist Abnehmen angesagt, für eine schlankere und gesündere Wohlfühlfigur. Im Kampf gegen die „Corona-Pfunde“ kann Ihnen formoline L112 helfen, leichter abzunehmen und das erreichte Gewicht anschließend auch zu halten.

Die Kalorien gehen – der Genuss bleibt
Nehmen Sie einfach täglich jeweils 2 Ballaststoff-Tabletten formoline L112 oder formoline L112 EXTRA zu Ihren beiden Hauptmahlzeiten ein. Der Wirk-Ballaststoff L112 vermindert die Kalorienaufnahme aus den verzehrten Nahrungsfetten. Essen Sie vernünftig und bewegen Sie sich regelmäßig. Dann erreichen Sie schon bald Ihre Wohlfühlfigur.

3 Kleidergrößen schlanker – klinisch belegt
Das seit nunmehr 19 Jahren bewährte Schlankheitsmittel formoline L112 ist das einzige Medizinprodukt zum Abnehmen mit einer bahnbrechenden klinischen Langzeitstudie über 12 Monate. Die Studie belegt die enorme Leistungsfähigkeit, denn die Teilnehmer reduzierten ihren Bauchumfang im Durchschnitt um über 13 cm und nahmen über 12 kg ab.



formoline L112 wirkt wie ein starker Kalorienmagnet und zieht bis zu 2/3 der verzehrten kalorienreichen Nahrungsfette an sich!

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

Starten Sie jetzt! Bleiben Sie dran!

Jetzt Gratis-Download auf www.formoline.de: „Kampf den Corona-Pfunden“ mit wertvollen Abnehm-tips, Lebensmitteltabelle mit energiearmen Lebensmitteln zum Sattessen sowie einfachen Fitnessübungen auch für Ungeübte.
formoline L112 EXTRA, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Medizinprodukt Klasse III, Anwendung im Rahmen einer moderaten Diät. Gegenanzeigen: Allergie gegen Krebsierprodukte; Nebenwirkungen: sehr selten Verdauungsbeschwerden. Bitte beachten Sie auch die Gebrauchsinformation. Aktuelle Studienergebnisse: 1) Cornelli (2017): „Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112)“; Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. • 2) Cnubben (2016): „A single oral dose of a polyglucosamine influences the bioavailability of 19-14C1-Oleic acid.“ BMC Obesity 3:18. • 3) IQVIA™ (IMS HEALTH GmbH & Co. OHG), Stand April 2021 • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0, www.formoline.de • Ärzte und Therapeuten finden fachliche Informationen und Studienergebnisse unter: www.gelbe-liste.formoline.de

Sport1

MONTAG, 28.6.



Die PS-Profis: 20.15 Uhr Sport1

29.06.2021 - DI

5.00 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 12.00 LIVE EM aktuell · Fußball 14.00 Normal Magazin 14.30 Storage Hunters · Dokumentationsreihe, USA 2013 · Am Haken / Leere Versprechen 15.30 Die Drei vom Pfandhaus · Dokureihe, USA 2010 · Die Flaschenpost / Boxen und Bowling 18.15 Storage Hunters · Dokumentationsreihe, USA 2013 · Vollgas / Hitzeschlacht 18.15 Yukon Gold · Dokumentationsreihe, CDN 2014 · Nicht alles was glänzt ist Gold 20.15 Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Doku-Soap · Ein Italo-Youngtimer für 9.000 Euro · Der Italiener Giuseppe sehnt sich zurück ins warme Italien. Gesucht wird ein Italo-Klassiker, um die 40 Jahre alt, aber gut erhalten. **23.15 LIVE EM aktuell · Fußball 0.00 Im Wechsel: Sport-Clips / Teleshopping-Nacht**

01.06.2021 - DO

5.00 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 12.00 LIVE EM aktuell · Fußball 14.00 Storage Hunters · Dokumentationsreihe, USA 2013 · Ein dicker Fisch / Das Betongrab / Brandon vs. Lori 15.30 Die Drei vom Pfandhaus Dokureihe, USA 2010 · Besuch aus der Elm Street / Pokerface / Der Schrumpfkopf / Ein echter Rembrandt? / Der Adler ist gelandete / Hitlers Silber 18.30 Yukon Gold · Dokumentationsreihe, CDN 2014 · Das Ende naht **19.30 LIVE EM aktuell · Fußball 20.15 Titan Games · Doku-Soap · Trials 2 / Trials 3 · In unterschiedlichen sportlichen Disziplinen sowie physischen und mentalen Herausforderungen treten die Teilnehmerinnen gegeneinander an, um Runde für Runde ihrem Traum ein Stück näherzukommen: dem Titel des Titanen. **22.15 Las Vegas Hot Rods · 38er Mac Truck **23.15 LIVE EM aktuell · Fußball 0.00 Im Wechsel: Sport-Clips / Teleshopping-Nacht******

28.06.2021 - MO

5.00 Sport-Clips 5.30 Antworten mit Bayless Conley · Magazin 6.00 Die Arche-Fernsehkonzert · Magazin 6.30 Teleshopping 12.00 LIVE EM aktuell · Fußball Mod.: Jochen Stutzky, Hartwig Thöne, Laura Papendick 14.00 Storage Hunters · Diätenwahn / Flugstunde / Der rätselhafte Anhänger 15.30 Die Drei vom Pfandhaus Scharfer Zahn / Hölliche Geschäfte / Fahrt ins Grüne / Über den Wolken / Die Flaschenpost / Boxen und Bowling 18.15 Storage Hunters · Dokumentationsreihe, USA 2013 · Alarmstufe Rot / Weinprobe 19.15 Yukon Gold · Dokumentationsreihe, CDN 2014 · Pest oder Cholera? **20.15 Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Doku-Soap · Sie will Platz, er will Power: Ehestreit bei den PS-Profis / Claudias Neuer / Ein Sport-Coupé für 12.000 Euro **23.15 LIVE EM aktuell · Fußball 0.00 Im Wechsel: Sport-Clips / Teleshopping-Nacht****

30.06.2021 - MI

5.00 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 12.00 LIVE EM aktuell · Fußball 14.00 Storage Hunters · Dokureihe, USA 2013 · Vollgas / Hitzeschlacht / Männertag 15.30 Die Drei vom Pfandhaus · Dokureihe, USA 2010 · Fäuste und Frittiertes / Rat Pack und Raritäten / Die Kennedy Briefe / Peep Show / Besuch aus der Elm Street / Pokerface und Frittiertes / Rat Pack und Raritäten 18.15 Yukon Gold · Dokureihe, CDN 2014 · Mit Vollgas zum Erfolg **19.30 LIVE EM aktuell · Fußball 20.15 Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Das Frankreichspezial mit Cyndie Allemann · Gérard ist es wichtig, dass sein Auto Seltenheitswert hat – und es muss ein französischer Wagen sein. Sidney (Foto) ist diesmal alleine, denn Krämer weit im Urlaub, und so holt er sich fränkophile Unterstützung. / Ein Wohnmobil für Marc / Ein offener Flitzer für Claudia **23.15 LIVE EM aktuell · Fußball 0.00 Im Wechsel: Sport-Clips / Teleshopping-Nacht****

02.06.2021 - FR

5.00 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 12.00 LIVE EM aktuell · Fußball 14.00 Storage Hunters · Fehlschuss / Jahrmarkt / Hawaii 15.30 Die Drei vom Pfandhaus · Der Adler ist gelandete / Hitlers Silber / Steinalt / Nadel im Heuhaufen / Minenfeld / Gangster und Ganoven 18.15 Storage Hunters · Hawaii II / Bombenstimmung 19.15 Yukon Gold Dokumentationsreihe, CDN 2014 · Kenne deine Grenzen **20.15 Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott · Doku-Soap · Ein Motor – drei Autos · Jean-Pierre und Sidney helfen diesmal Filipp. Der Kölner steht total auf VW und ist auf der Suche nach einem kompakten Sportwagen. Besonders angehtan hat es ihm der 2 Liter TFSI-Motor aus dem Golf V GTI. / 3.000 Euro für das getunte Unikat / The Voice of PS-Profis **23.15 LIVE EM aktuell · Fußball 0.00 Im Wechsel: Sport-Clips / Teleshopping-Nacht **4.15 FILM At First Sight Erotikfilm, USA 2014******

Eurosport

DIENSTAG, 29.6.



Leichtathletik: Luzern: 20.00 Uhr EURO

29.06.2021 - DI

8.30 Rad: Tour de France · 3. Etappe 9.30 Olympische Spiele 11.30 Rad: Tour de France · 3. Etappe **13.15 LIVE Rad: Tour de France · 4. Etappe · Bislang gewann Caleb Ewan fünf Etappen bei der Tour de France. 2020 siegte der australische Sprintspezialist bei zwei Flachetappen und dieses Jahr gewann er beim Giro d'Italia ebenfalls zwei Etappen. **17.15 Rad: Cycling Show 17.45 Tourenwagen: Weltcup · 1. +2. Rennen 19.30 Olymp. Spiele 20.00 LIVE Leichtathletik: Spitzen-Leichtathletik Luzern World Continental Tour · Im Vorjahr gewann Manuel Sanders die 400 m vor den Schweizer Ricky Petrucci und Charles Devantay. Diesen Juni wurde Sanders in dieser Disziplin Deutscher Meister und lief dabei seine Saisonbestzeit. Ob er sich in Luzern noch weiter steigern können wird? **22.00 Tischtennis: EM · Finale Damen / Finale Herren 0.00 Rad: Tour de France · 4. Etappe******

01.06.2021 - DO

8.30 Rad: Tour de France · 5. Etappe 9.30 Leichtathletik: Spitzen-Leichtathletik Luzern · Spitzen-Leichtathletik Luzern 11.00 Rad: La Course by Le Tour de France · Damenrennen der Tour de France **12.00 Rad: Cycling Show · Die Radsportlegende Sir Bradley Wiggins blickt in seiner Sendung auf die anstehenden Topevents des Radsports und diskutiert mit seinen prominenten Gästen die Neuigkeiten und aktuellen Entwicklungen. **12.30 Rad: Tour de France · 5. Etappe **13.50 LIVE Rad: Tour de France 6. Etappe · In dieser Etappe geht es hügelig durch die Bretagne, und wieder fällt die Entscheidung an einem kurzen Schlussanstieg, der wieder sehr steil beginnt. **18.00 Olympische Spiele 20.10 Radsport: Tour de France · 6. Etappe **22.00 Olympische Spiele 22.30 Tourenwagen: Weltcup · Das Rennwochenende **23.00 Motorsport: Extreme E 0.00 Rad: Tour de France · 6. Etappe************

28.06.2021 - MO

8.30 Rad: Tour de France · 2. Etappe 9.30 Rad: Bahn-EM · 5. Tag **11.30 Rad: Tour de France · 2. Etappe **13.00 LIVE Rad: Tour de France · 3. Etappe · Die heutige Flachetappe gibt Sprintern wie Alexander Kristoff die Möglichkeit auf den Sieg. Los geht es in Lorient, der Heimatstadt von Warren Barguil, der 2017 die Bergwertung gewann. Nach knapp 183 km erreichen die Fahrer das Ziel in Pontivy. **17.45 Rad: La Course by Le Tour de France · Damenrennen der Tour de France **19.00 Olympische Spiele · In dieser Reihe geht es um außergewöhnliche Momente in der langen Geschichte der Olympischen Spiele. Heute stehen besondere Leistungen von weiblichen Teilnehmern im Mittelpunkt. Die bislang meisten Medaillen gewann die Kunstturnerin Larissa Latynina (18). **20.00 Rad: Tour de France 3. Etappe **22.00 Rad: Bahn-EM · 5. Tag 0.00 Rad: Tour de France · 3. Etappe************

30.06.2021 - MI

8.30 Radsport: Tour de France · 4. Etappe 9.30 Leichtathletik: Spitzen-Leichtathletik Luzern 11.00 Radsport: Tour de France · 4. Etappe **12.05 LIVE Radsport: Tour de France · 5. Etappe · Beim diesjährigen Giro d'Italia belegte Max Walscheid (Foto) bei den beiden Zeitfahren Platz acht und sechs. Ein ähnliches Ergebnis wäre bei der Tour de France natürlich super. Die Strecke führt von Change nach Laval. **17.35 Leichtathletik: Spitzen-Leichtathletik Luzern 19.00 Springreiten: Global Champions Tour · 6. von 16 Saisonstationen · Im Kampf um die Qualifikation für das im Dezember stattfindende Finale in Prag konkurrieren die Teilnehmer in den Metropolen der Welt um die Vergabe begehrter Weltcupunkte. **22.00 Radsport: Tour de France · 5. Etappe **22.00 Olympische Spiele 22.30 Leichtathletik: Spitzen-Leichtathletik Luzern 0.00 Radsport: Tour de France · 5. Etappe********

02.06.2021 - FR

8.30 Rad: La Course by Le Tour de France · Damenrennen der Tour de France **9.30 Rad: Tour de France · 6. Etappe **10.55 LIVE Rad: Tour de France · 7. Etappe **15.45 Olympische Spiele 18.45 Leichtathletik: Spitzen-Leichtathletik Luzern · Spitzen-Leichtathletik Luzern · Constantin Preis siegte 2020 in Luzern über die 400 m Hürden. Kürzlich verteidigte er in dieser Disziplin seinen Titel bei den Deutschen Meisterschaften erfolgreich. Das Meeting in Luzern existiert seit 1987 und zählt zur World Athletics Continental Tour Silver. **20.00 Rad: Tour de France · 7. Etappe **21.50 Olympische Spiele · Olympic Stories · Hier gibts alle Infos und Daten zu den Sommerspielen in Japan vom 23. Juli bis 8. August 2021. / Head to Head **22.30 Rallye: Rallye Liepaja · 1. Tag **23.00 Motorsport: FIA-Langstrecken-WM 8 Stunden von Portimão (P) 0.00 Rad: Tour de France · 7. Etappe**************

3SAT

DIENSTAG, 29.6.



Familie mit Hindernissen: 20.15 Uhr 3sat

29.06.2021 - DI

6.20 Kulturzeit 7.00 nano 7.30 Alpenpanorama 8.05 Alpenpanorama 8.33 Alpenpanorama 9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.15 Hawaii – Inside Paradise (1+2/5) **11.45 Hessen à la carte 12.15 Servicezeit Reportage 12.45 Königliche Gärtner an der Nordsee (1/2) 13.15 Im Tal der tausend Götter – Die Tempelretter von Kathmandu 13.30 Universum 14.15 Bali und Lombok – Insel der Sehnsucht 15.05 Seychellen – Ein Meer von Farben **16.00 Sri Lanka – Insel der Hoffnung 16.50 Universum 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 FILM Familie mit Hindernissen TV-Komödie, D/A 2017 · Mit Nicolette Krebitz u.a. **21.40 kinokino · Magazin, D 2021 **22.00 ZIB 2 **22.25 FILM R.I.F. – Ich werde dich finden! Thriller, F. 2011 · Mit Yvan Attal u.a. **23.50 FILM Jagd durch London Actionthriller, USA/GB 2015 1.15 Reporter 1.45 10vor10 2.15 Sri Lanka************

01.06.2021 - DO

5.20 Wilde Medizin – Die Superkräfte der Tiere **6.20 Kulturzeit 7.00 nano 7.30 Alpenpanorama 8.05 Alpenpanorama 8.33 Alpenpanorama 9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.15 SF bin ich bin? – Menschen – Abenteuer 11.45 Der Geschmack Europas 12.15 Servicezeit Reportage **12.45 Unkraut 13.15 Reporter 13.35 Seidenstraße – Von Venedig nach Xi'an (1–7/7) 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 FILM Ein (un)möglicher Härtelall Liebeskomödie, USA 2003 · Mit George Clooney u.a. **21.45 Erlebnisreisen · Reportagerihe, D 2017 · Europa per Bahn – 12.000 Kilometer mit einem Ticket **22.00 ZIB 2 **22.25 FILM Der Samariter – Tödliches Finale Thriller, CDN 2012 · Mit Samuel L. Jackson **23.50 »SRFglobal 0.20 10vor10 0.50 Reporty 1.25 Ländermagazin 1.55 kinokino 2.10 Piloten-Nachwuchs ohne Perspektive************

Arte

DONNERSTAG, 1.7.



Nanga Parbat: 20.15 Uhr Arte

29.06.2021 - DI

5.00 Martha Argerich spielt Beethoven: Klavierkonzert Nr. 1 · Konzert, F/CH 2020 **6.05 X:enius 6.30 Medizin in fernen Ländern (6/10) 7.05 360° 7.50 Planet Sand (2/5) **8.35 Stadt Land Kunst 9.50 Kontinente in Bewegung 12.50 Arte Journal 13.00 Stadt Land Kunst 13.44 Rendezvous Kultur 13.50 Der Giftanschlag von Salisbury (1–4/4) Wh. der 1. Staffel **17.20 Medizin in fernen Ländern (7/10) 17.50 Mit dem Zug ... durch Transilvanien 19.20 Arte Journal 19.40 Kanadas Nationalparks (2/5) **20.15 Colonia Dignidad – Aus dem Innern einer deutschen Sekte (1–4/4) · Dokumentationsreihe, D 2019 · Im Paradies / Lange Schatten / Blick in den Abgrund / Ans Licht **23.50 Entkolonisieren (1–3/3) · Dokumentationsreihe, F 2020 · Lehrjahre / Befreiung / Die Welt gehört uns! **2.30 Kubas langer Schatten der Erinnerung **3.25 Rituale der Welt **3.55 28 Minuten****************

01.06.2021 - DO

5.00 Musik für die Ewigkeit 6.05 X:enius 6.35 Medizin in fernen Ländern 7.00 ARTE Journal Junior 7.10 360° 7.55 Planet Sand (4/5) **8.40 Stadt Land Kunst 9.35 Narbonne. Das zweite Rom · Dokumentarfilm, F 2021 **11.05 Griechenland: Von den Gipfeln bis ans Meer (1–3/5) **12.50 Arte Journal 13.00 Stadt Land Kunst 13.50 FILM Charlie staubt Millionen ab Krimikomödie, USA/GB 1969 · Mit Michael Caine u.a. (Wh. v. 28.6.) **15.25 FILM In Wahrheit TV-Krimi, D 2018 · Mit Christina Hecke u.a. **17.20 Medizin in fernen Ländern (9/10) **17.50 Kuba – Das grüne Herz der Karibik (2/2) **18.30 Unter Raubkatzen und Ameisenbären 19.20 Arte Journal 19.40 Kanadas Nationalparks (4/5) **20.15 Nanga Parbat Mein Schlüsselberg · Dokumentarfilm, PAVI 2020 · Regie: Reinhold Messner **NEU 21.35 Die Reue 23.55 Nordkurve (1–3/3) **2.45 Der Wert der Wälder (3/5)********************

28.06.2021 - MO

5.20 Big Pacific (1/4) **6.05 San Sebastián – Kulinarik, Kunst und Tamborrada **6.20 Kulturzeit 7.00 nano 7.30 Alpenpanorama 8.05 Alpenpanorama 8.33 Alpenpanorama 9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.15 Baumeister der Wildnis (1+2/2) Webervogel, Ameisen & Co. / Korallen, Präriehunde & Co. **11.45 Zu Tisch ... in Süd-Sizilien **12.10 Servicezeit 12.40 Riga, da will ich hin! **13.10 Zug um Zug **13.30 Wunderwelt Schweiz **13.50 SRF bi de Lüt (1–4/4) **16.45 Schweizer Hotelgeschichten 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Universum · Magie des Monats (4/4): Leben mit Extremen **22.00 ZIB 2 **22.25 Die rote Linie – Widerstand im Hambacher Forst · Dokumentarfilm, D 2019 Mit Antti Grothus **23.55 37 Grad · Dokumentationsreihe, D 2020 · Homeoffice am Strand Mit dem Laptop auf Weltreise **0.25 10vor10 0.55 Kulturpiloten************************

30.06.2021 - MI

5.40 Die sprechenden Felsen der Aborigines **6.20 Kulturzeit 7.00 nano 7.30 Alpenpanorama 8.05 Alpenpanorama 8.33 Alpenpanorama 9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.15 Universum 11.45 Grillen mit Ali und Adnan (1/7) **12.15 Servicezeit Reportage 12.45 freizeit **13.25 Wilde Medizin – Die Superkräfte der Tiere 14.20 Kleine Katze – Große Freiheit **15.00 Jaguarsafari 15.30 Uruguay – Unbekanntes Land am Silberfluss **16.15 Magisches Kolumbien 17.00 Länder – Menschen – Abenteuer **17.45 Mit dem Zug ... **18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 FILM Seitensprung mit Freunden TV-Komödie, D 2016 · Mit Caroline Peters u.a. **21.45 Erlebnisreisen · Eifel – Die schönsten Bäderseen und Talsperren **22.00 ZIB 2 **22.25 FILM No Escape – Renn um Dein Leben Actionthriller, USA/THAI 2015 0.10 10vor10 0.30 Stöckl. 1.30 Panorama********************

02.06.2021 - FR

5.35 Hawaii – Inside Paradise (5/5) **6.20 Kulturzeit 7.00 nano 7.30 Alpenpanorama 8.05 Alpenpanorama 8.33 Alpenpanorama 9.05 Kulturzeit 9.45 nano 10.15 SF bin ich bin? – Menschen – Abenteuer 11.45 Der Geschmack Europas 12.15 Servicezeit Reportage **12.45 Unkraut 13.15 Reporter 13.35 Seidenstraße – Von Venedig nach Xi'an (1–7/7) 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 FILM Die Frau des Heimkehrers TV-Drama, D 2006 · Mit Christiane Neuberger u.a. **21.45 Erlebnisreisen · Reportagerihe, D 2017 · Bergisches Land – Radtouren auf alten Bahntrassen **22.00 ZIB 2 **22.25 FILM Zulu – Blutiges Erbe Thriller, F/SA 2013 · Mit Orlando Bloom u.a. **0.05 FILM Der Kameramörder TV-Thriller, A/CH/H 2010 · Mit Dorka Gryllus u.a. **1.40 10vor10 2.10 Kroymann 2.40 Puffpaffs Happy Hour **3.25 Echse auf Achse **3.40 Miss Allie: Mein Herz und die Toilette******************

RTL ZWEI

DIENSTAG, 29.6.



Kleine Helden ganz groß! 20.15 Uhr RTL 2

28.06.2021 - MO

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **7.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 9.00 Frauentausch 13.00 Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben · Doku-Soap, D 2014 · Ein neues Heim für Nickis Familie **15.00 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben Doku-Soap, D 2013 · Kindermode & Karate: Ein neues Projekt für Manu und Konny **16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock · Doku-Soap, D 2020 · Nachbarschaft **18.05 Köln 50667 · Neue Feinde **19.05 Berlin – Tag & Nacht · Der Preis der Freiheit **20.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial Doku-Soap, D 2015 · Eine alte Wirtschaft in Zerm 22.15 Traumfrau gesucht · Doku-Soap, D 2015 · Viva Las Vegas! / Die Prognose **0.15 Frauentausch · Doku-Soap, D 2013 · U.a.: Heute tauschen Sabine (35) und Carmen (46) die Familien **3.20 Traumfrau gesucht · Doku-Soap, D 2015****************

29.06.2021 - DI

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **7.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 9.00 Frauentausch 13.00 Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben · Daniel braucht ein ruhiges Zuhause **15.00 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben · Doku-Soap, D 2013 · Manu und Konny feiern ihren zehnten Hochzeitstag **16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock · Stark sein **18.05 Köln 50667 · Eingelockt **19.05 Berlin – Tag & Nacht · Wenn alles zu viel wird... **20.15 Kleine Helden ganz groß! – Wenn Kinder kämpfen müssen · Doku-Soap, D 2019 · Kampf gegen den Krebs: Leonie gibt nicht auf **21.15 Armes Deutschland – Deine Kinder · Leben im Obdachlosenheim **23.20 Außergewöhnliche Menschen · Das Rätsel um Janines Darmlärmung – Hilfe, ich habe zwei Stomata! **0.20 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle · Dokureihe******************

30.06.2021 - MI

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim: Wir ziehen ein **7.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 9.00 Frauentausch 13.00 Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben · Doku-Soap, D 2014 · Ursula benötigt Hilfe beim Renovieren **15.00 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben · Geburtstagsüberraschung für Konny: Dallas, wir kommen! **16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock · Junge Herzen **18.05 Köln 50667 Wink des Schicksals **19.05 Berlin – Tag & Nacht · Blockaden **20.15 Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben Doku-Soap, D 2016 **22.15 Das Messie-Team – Start in ein neues Leben · Doku-Soap, D 2010 · Regina lebt im Chaos **0.20 Unsolved Mysteries · Dokumentationsreihe, USA 1988 · Spuk im Gasthaus / Gretchen's Gesetz / „Son of Sam“ (2) / Auf ewig vermisst / Flucht vor dem Leben / Keine Mauer ist hoch genug / Betrug in der Nachbarschaft / Tod einer jungen Seele **1.55 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle · Dokureihe******************

01.06.2021 - DO

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **7.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 9.00 Frauentausch 13.00 Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben · Neustart für Enricos Familie **15.00 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben · Die mit den Haien schwimmen: Die Reimanns auf Hawaii-Ur-laub **16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock · Angst im Block **18.05 Köln 50667 Pechvogel **19.05 Berlin – Tag & Nacht · Die stärkste Macht der Welt **20.15 Kriminell. Weggesperrt. Entlassen. · Neue Doku-Soap, D 2021 · Endlich frei! **22.15 Der Jugendknast – Deutschlands jüngste Verbrecher Doku-Soap, D 2012 · Jeder verdient noch eine Chance / Traurige Geburtstags-Routine **0.20 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt · Reportagerihe, D 2020 Frankfurt **1.55 Dickes Deutschland – Unser Leben mit Übergewicht (3/4)******************

02.06.2021 - FR

5.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim **7.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock 9.00 Frauentausch 13.00 Zuhause im Glück – Unser Einzug in ein neues Leben · Rettung für die vierfache Mutter Sabine **15.00 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben · Familie Reimann zwischen Feuer und Wasser **16.00 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock Die Pandemie **18.05 Köln 50667 · Liebe auf Umwegen **19.05 Berlin – Tag & Nacht · Von Anziehung und Ausziehung **20.15 FILM Hitch – Der Date Doktor Komödie, USA 2005 · Mit Will Smith u.a. **22.35 FILM Redemption – Stunde der Vergeltung Actionfilm, GB/USA 2013 · Mit Jason Statham u.a. **0.35 FILM Extraction Actionthriller, USA/GB/CDN 2015 **2.05 FILM Hitch – Der Date Doktor Komödie, USA 2005 (Wh. von 20.15) **3.55 FILM Redemption – Stunde der Vergeltung (Wh. von 22.35)********************

Alpenhof
Walchhofer GmbH
A-5532 FILZMOOS - Neuberg 24
Tel. 0043 6453 87000
www.alpenhof.com

Unser Spartipp:
8 Tage / 7 Nächte,
inkl. HP-Plus & AlmCard
ab 693,- / Person
(Nachsaison)

Sommer:
fantastische Bergwelt
täglich geführte Wanderungen
gratis Wandertabus
gratis Bergbahnfahrt
Flugwasser AlmCard

Wellness:
geheiztes Freibad - 31 Grad -
- auch im Winter
Hallenbad mit Whirlpool
große Saunawelt
Baderteich 1000m

Winter:
mitten in Ski Amade
vom Hotel auf die Piste
gratis Skibus

Easy-Storno – bei coronabedingten Absagen
fallen keine Stornogebühren an!

Gerne machen wir Ihnen ein Angebot!