

13.2. - 19.2.



FOTO: APA-IMAGES / AFP / ETIENNE LAURENT

System Schule

Das Lehrerzimmer
mit Leonie Benesch
am Mittwoch auf ARTE

Lei Lei!

Der Villacher Fasching 2026

WERBUNG

Gelenk und Rückenschmerzen!

Bestellen Sie **JETZT** den **GRATIS hafesan Katalog** per E-Mail an office@hafesan.at
oder telefonisch unter **04224/81133!**
Online Shop: www.hafesan.at



hafesan Kapseln
erhalten Sie rezeptfrei
in allen Apotheken!

Infos auf Seite 2!



Gratis-Info

hafesan®
www.hafesan.at



Schneller leichter SCHLANK!

Um schnell und mühelos ein paar Kilos loszuwerden empfehlen immer mehr Experten Spargel!

hafesan Spargel Kapseln entwässern und entschlacken Ihren Körper auf natürliche Weise. Auch die mild abführende Wirkung wird sehr geschätzt.

Selbst wenn Sie normal weiter essen, verlieren Sie mit **hafesan Spargel Kapseln** ca. 1-2 kg pro Woche. Bei einer Diät erhöht sich der Erfolg entsprechend.

Positiver Nebeneffekt:
die Bildung einer reinen, glatten Haut.



Schützen Sie Blase und Prostata!

Verstärkter Harndrang in der Nacht, ein schwacher Harnstrahl, Nachträufeln oder das Gefühl, nicht die gesamte Blase entleeren zu können, nehmen im Alter (oft schon ab 40) meist noch zu. Daher mit pflanzlichen Alternativen Blase und Prostata schützen und Problemen vorbeugen.

hafesan Sägepalme + Pygeumrinde + Brennnessel + Birkenblätter Kapseln pflegen Harn- und Geschlechtsorgane von innen, stärken die Blasenmuskulatur und fördern das Wasserlassen!

NEU! Blasenschutz für Frauen
hafesan Sägepalme forte Kapseln für die Frau!
Nur 1 Kapsel täglich!



Gelenk- und Rückenschmerzen?

Weihrauch und Weidenrinde beeinflussen positiv entzündliche Beschwerden und Gelenkschmerzen, Brennnessel verfügt über eine harntreibende und reinigende Eigenschaft und wirkt sich daher positiv auf entzündliche Prozesse wie Arthritis, Gicht und Rheuma aus.



Diese drei Substanzen (frei von Nebenwirkungen) sind in den **hafesan Weihrauch Weidenrinde Brennnessel Kapseln** kombiniert, die zum Diätmanagement bei Gelenkschmerzen und Gelenkentzündungen empfohlen werden.

LM f. bes. medizinische Zw. (bil. Diät)

Besser sehen und gute Laune!

Auch die Wissenschaft belegt die gesundheitsfördernde Wirkung von Lebertran.

Es wirkt vor allem positiv auf Gehirn und Nervensystem. Vitamin A ist für die Sehkraft wichtig und Vitamin D dient der allgemeinen Stärkung und Kräftigung, indem es die Calciumeinlagerung in die Knochen begünstigt.

Lebertran hat auch eine positive Wirkung auf das Gemüt und kann auch für eine gute Laune sorgen.

hafesan Lebertran Vitamin A+D Kapseln.



Geistig fit und flott!

Sie sind überfordert, lernen schwer, vergessen oft und können sich nur schwer konzentrieren? Studien belegen, dass die in den **hafesan Ginkgo Plus 160 mg Kapseln** enthaltenen Substanzen: Ginkgo Extrakt, Rosskastanien und Buchweizenkraut besonders wirkungsvoll Gedächtnisleistung, Aufmerksamkeit und Konzentration verbessern.



Die in den natürlichen, pflanzlichen Inhaltsstoffen enthaltenen Bioflavonoide können einen günstigen Beitrag zu einer antioxidativen Wirkung auf die Gefäße, auch im Gehirn leisten.

Nur 1 Kapsel täglich!

Hilfe, trockene juckende Haut!

Die regelmäßige Einnahme von **hafesan schwarze Johannisbeersamenöl Kapseln** führt zu einer Verbesserung des Hautbildes bei Neurodermitis und Psoriasis, mindert den Juckreiz, fördert die Elastizität der Haut, verbessert ihre Schutzfunktion und vermindert dadurch den Feuchtigkeitsverlust. **hafesan schwarze Johannisbeersamenöl Kapseln** geben der Haut ihre natürliche Geschmeidigkeit und Elastizität zurück, helfen gegen Hauttrockenheit und Hautschuppung.

hafesan schwarze Johannisbeersamenöl Kapseln werden zum Diätmanagement bei trockener, juckender Haut, Neurodermitis und Psoriasis empfohlen.

LM f. bes. medizinische Zw. (bil. Diät)



Bestellen Sie **JETZT** den **GRATIS hafesan Katalog** per E-Mail an office@hafesan.at oder telefonisch unter **04224/81133!**
hafesan Kapseln erhalten Sie rezeptfrei in allen Apotheken!



Ihrer Gesundheit zuliebe!
OnlineShop: www.hafesan.at

hafesan®
www.hafesan.at





Hauptdarstellerin
Leonie Benesch als
junge Lehrerin

Beste Absichten

Leonie Benesch brilliert als engagierte Lehrerin in İlker Çataks genialem Gesellschaftsdrama „Das Lehrerzimmer“, dafür gab's u. a. eine Oscar-Nominierung.

Von Julia Pühringer

Redakteurin | julia.puehringer@tele.at



Carla Nowak (Leonie Benesch) unterrichtet am Gymnasium Mathematik und Sport – sie kommt frisch vom Studium, will alles richtig machen. In ihrer Klasse ist Geld verschwunden, das Kollegium filzt die Schülerinnen und Schüler („freiwillig“, heißt es). Bei einem türkischstämmigen Buben wird viel Geld gefunden, seine Eltern werden an die Schule zitiert. Nowak ist empört, wehrt sich gegen die Vorverurteilung. Im Konferenzzimmer gehen unter den Lehrenden die Wogen hoch.

DIE SCHULDFRAGE

Die Lehrerin will den Täter

oder die Täterin überführen, mit versteckter Kamera an ihrem Laptop – doch ihr Versuch, die Situation zu lösen, bringt sie in die Bredouille. In Verdacht gerät Frau Kuhn aus dem Sekretariat (Eva Löbau), die Mutter ihres Lieblingsschülers Oskar (Leonard Stettinisch). Bald haben wirklich alle an der Schule eine Meinung, Carla Nowak steht zwischen den Fronten, der Alleingang gefährdet ihre Position. İlker Çataks genau beobachtetes Drama (Kamera: Judith Kaufmann) entwickelt einen Sog wie ein ungemein spannender Thriller ... ■

★★★★ NIVEAU
★★★★ SPASS
★★★★ THRILL
★★★★ ACTION

MI | 20¹⁵

Das Lehrer-
zimmer

★★★

ARTE NEU

WEITER GEHT'S AUF DER BERLINALE

„Das Lehrerzimmer“ ist der letzte Film im Berlinale-Schwerpunkt „Die Bären sind los“. In Berlin läuft heuer Çataks „Gelbe Briefe“.

Kunst oder Kohle? Überzeugung oder Sicherheit? Im Drama „Gelbe Briefe“ muss ein gefeiertes Künstlerehepaar aus Ankara – alle türkischen Schauplätze werden von deutschen Städten „gespielt“ – grundlegende Entscheidungen treffen, nachdem Schauspielerin Derya (Özgür Namal) und Autor Aziz (Tansu Biçer) durch staatlichen Druck ihre Jobs verloren haben ... Der Film startet in Österreich am 10. April im Kino.

Lifta 

Damit Zuhause
Zuhause bleibt.

www.tuev-sued.com/ms/verbaucherinfo
Gültig für lifta GmbH Österreich bis 12/2025



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an

0800 203 206

Wieder mehr Lebensqualität genießen –
mit einem Lifta Treppenlift.

www.lifta.at



Am Programm: die tanzende Garde, Newcomer Leonard Beau James, die Publikumslieblinge Hone Petrik und Thomas Springer sowie das diesjährige Prinzenpaar.

VILLACHER FASCHING: WER REGIERT?



Ein höchst ungleiches Prinzenpaar steht heuer an der Spitze der Faschingsgilde.

Ihre Lieblichkeit Prinzessin Anna Sophie I. (Anna Sophie Petschar) studiert im echten Leben Geschichte, ihre Mutter betreibt eine Destillerie, deshalb gibt es heuer eine Faschings-Edition des hauseigenen Gins. Prinz Fidelius LXXI. ist mehr als doppelt so alt, Fliesenlegermeister, Präsident eines Hobby-Eishockeyteams und Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr.

Das Beste aus den heurigen Sitzungen. Was sagt die Praktikantin? „Ich fühle mich wie das Fernsehprogramm des ORF – jedes Jahr das gleiche.“

DI | 2015
Villacher Fasching 2026
ORF 2 NEU



Bühne frei für Narreitei

Von „*Mini Lei Lei*“ bis zum Sitzungs-Best-of: Der **71. Villacher Fasching** wird am Faschingsdienstag auch auf ORF 2 gefeiert. Abschied nimmt heuer der „Noste“.

Alte Bekannte, neue Schmähs und ein sentimentaliger Abgang, das steht heuer am Programm des Villacher Faschings. Am Faschingsdienstag zieht der Narrenfestzug ab 14.00 Uhr durch die Draustadt, im Fernsehen werden die Höhepunkte der diesjährigen Sitzungen der Faschingsgilde im Congress Center ab 20.15 auf ORF 2 zu sehen sein. Zu den Highlights gehören auch die Showtänze der tanzenden Garde, die Musik stammt von den „Vi Fa Tones“. Nach 23 Jahren wird Manfred „Noste“ Obernosterer seinen Abschied von der Narrenbühne feiern und in Pension gehen.

Mit den Themen wie Energiewende und Fachkräftemangel befassen sich Noste und „Nachzipfer“ Hannes Höbinger (er führt auch Regie) und „Spaßbremsn“ (Arnold Angermann), dem Kärntner Dialekt widmet sich Neuzugang Beau-Frost alias Leonard Beau James.

FASCHING, NEXT GENERATION

Der Villacher Kinderfasching feiert sein 60. Jubiläum – das Mini-Narrenvolk hat natürlich wie immer ein eigenes Prinzenpaar, heuer sind das die neunjährige Prinzessin Lena I. (Lena Taurer), sie hat einen „Prinzessinnen-Rap“ verfasst, sowie Prinz Gaudelius LX. (Linus Leeb), Mathe- und Schachfan. Die Sendung „*Mini-Lei-Lei*“ zeigt die Highlights der Kinderfaschingsitzung am Rosenmontag um 14.15 Uhr auf ORF 1.

Wird der Villacher Fasching ein neues Publikum ansprechen? Die Themen von Elektrik, Beauty-Wahn, Gartenparty bis Regenbogen und Frauen im Wechsel („Erderwärmung“) werden es, äh, zeigen. ■

„Da Noste“ (ganz li.) feiert Bühnenabschied, „Nachzipfer“ Hannes Höbinger gemeinsam mit „Praktikantin“ Eva Mion.



Die Wahrheit

Investigativ-Journalismus, spannend wie ein Thriller: Die internationale Koproduktion „The Kollective“ in sechs Folgen. Von Julia Pühringer

Ein Flugzeug stürzt über der Demokratischen Republik Kongo ab, alle Passagiere kommen ums Leben, darunter auch der britische Journalist Steve Lush. Er hat kurz vor seinem Tod über die Beteiligung russischer Söldnertruppen am Abbau von Coltan recherchiert. Die JournalistInnen von „The Kollective“ ermitteln gemeinsam am Laptop: Den Londoner Journalisten Joshua (Gregg Sulkin) erinnert der aktuelle Fall an den Tod seines Vaters, der ebenfalls bei Recherchen ums Leben kam. Mit ihm im Bunde sind Lucas (Gijs Blom) aus Amsterdam, Etienne (Grégory

SO | 20¹⁵
The Kollective
(1+2/6|1)

ZDF NEO NEU



All the Sins (1-3/6|1)

NEU Krimiserie. FIN 2019 Sanna Tervo (Maria Sid) und Lauri Räihä (Johannes Holopainen) werden aus Helsinki in die finnische Kleinstadt Varjakka abberufen, um dort eine Mordserie aufzuklären. Lauri steckt grad in einer Beziehungskrise, Sanna will gerade eine Beziehung verhindern... Lauri ist zehn Jahre zuvor aus Varjakka und der dortigen ultrakonservativen Glaubensgemeinde der Laestadianer geflohen, weil seine Homosexualität nicht akzeptiert wurde. Die ermordeten Lokalpolitiker gehören ebenfalls zu den Laestadianern – was steckt hinter dem Fall? Man befragt Polizistin Ritola, Supermarktbetreiber Lindman und Pizzabäcker Fahid... 4-6 am 26.2. ARTE | DO | 21.45

Von Julia Pühringer | Redakteurin | julia.puehringer@tele.at



Love Story John F. Kennedy Jr. & Carolyn Bessette (1-3/9|1)

Dramaserie. USA 2026 Liebe statt Horror: Ryan Murphys neue Anthologiereihe widmet sich berühmten Liebespaaren. John F. Kennedy Jr. (Paul Anthony Kelly) war das dritte Kind von John F. Kennedy und Jacqueline Bouvier und ein New Yorker Celebrity. Carolyn Bessette (Sarah Pidgeon, „The Wilds“) war PR-Chefin von Calvin Klein (Alessandro Nivola) und Trendsetterin. Ihre Liebesgeschichte endete mit einem Flugzeugabsturz... U.a. mit Naomi Watts als Jackie Kennedy.

Ab 13.2. auf DISNEY+



Billy Joel: And So It Goes (1+2/2)

Doku. USA 2025 Der Sohn einer Arbeiterfamilie blickt in der zweiteiligen Doku auf sechs Jahrzehnte Musikgeschichte zurück, die ihn zum Weltstar gemacht haben. Als geldloser Pianist begann der junge Musiker, „Piano Man“ wurde zum Welthit, es folgten „Just the Way You Are“ und „Uptown Girl“ sowie ausverkaufte Touren. Die Doku blickt hinter die Kulissen, erzählt von Joels Suche nach seinem Vater Howard Joel, über frühe Bands, über persönliche Höhen und Tiefen, es sprechen KollegInnen und WegbegleiterInnen wie Exfrau Christie Brinkley.

Ab 13.2. auf SKY DOCUMENTARIES



Sternstunde der Mörder (1-4/4)

Historienserie. D 2025 Prag, in den letzten Monaten der deutschen Besatzung. Der Zusammenbruch des Dritten Reiches ist nur mehr eine Frage der Zeit, als Edith Baronesse von Pommern, Witwe eines Wehrmachtsgenerals, ermordet wird. Der tschechische Ermittler Jan Morava (Jonas Nay) übernimmt die Nachforschungen, er muss zwangsweise mit Gestapo-Mann Erwin Buback (Nicholas Ofczarek) kooperieren. Buback recherchiert nebenbei, inwieweit die Prager Polizei mit dem Widerstand kollaboriert... U.a. mit Gerhard Liebmann, Jeanette Hain und David Striesow. Ab 13.2. in der CANAL+APP

Wie lautet das Lösungswort?

Tinten-fisch-gericht (span.)	▼	Frauen-name	▼	Erbgut-träger (Abk.)
US-Schauspieler † 1959: Errol ...		Kurz-form von Edward	►	1
Epoche	►			
Flug-körper		Speise		Wortteil: Billion (z.B. ...byte)
Connery-Film: „Jagd auf ... Oktober“	2			9
Untergrund für Fußbodenbeläge		5		
Rinds-lenden-stück	►			

iDuMo



Badelifte

www.idumo.at

Gratis Broschüre

0800-204050

Anruf gebührenfrei

info@idumo.at

▼	nord. Männer- name	▼	Opium- pflanze	lat.: usw.	Abk.: Chief Research Officer
	Öl- Kartell	►		▼	▼
			Stadt im Bezirk Liezen (Stmk.)	►	6
	ehem. Formel 1- Fahrer: ... Rosberg	►			

ark- tisches Ge- wässer	▼	narko- tisieren	▼	Zucker- rohr- schnaps	1
►				▼	2
Moore [Film- star]		Kfz-Z. Tulln	►	4	3
►		8			4
engl. weibl. Anrede		US- Star: Jessica ...		kurz: Sani- täter	5
Einga- begerät (EDV)	►	3		▼	6
ital. Insel	►			7	7
ind. Herr- scherin (weibl. zu Raia)	►				8
					9

philipp Hübner, www.puzzlesphil.com

tele-Partie



Aus: ChessBase Hamburg, Schachsoftware für PC, www.chessbase.de

Sargsyan – Trost Eforie-Nord, 2025

Wie entschied Weiß die Partie?

**Hier die Lösungen
aus tele Nr. 6:
tele-Partie,
Kreuzworträtsel,
Sudoku und
Farbsudoku**

**26.Dxg7+ [26...Kxg7
27.Tg5++ Kf7 28.Tg7#]
1-0**

tele-Partie

N	■■■■■	■■■■■
M I E S E		B U B I S
■ K I C		■ N I O B
M A N G O		■ G O N G
R N		■ E T E
S A N A A	I ■■■■■ H	M O N A
■ G I T A R R E	■ E L F E N	■ M
■ U N U S	■ M E E R E	■ I N F O
■ A A R	■ C A N	■ B O H N E R N

Kreuzworträtsel

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

Sudoku

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

 DIE Ö1-HIGHLIGHTS DER WOCHE 13.2. – 19.2.

Freitag 16.05 Im Gespräch. „Es gibt eine Lust, alles niederzubrennen.“ Carolin Ammlinger und Oliver Nachtwey, Sozialforscher
19.05 matrix. Empire of AI 19.30 Mozartwoche 2026. Robin Ticciati am Pult der Wiener Philharmoniker **Samstag 10.05 Ö1 Klassik-Treffpunkt.** Die Geigerin Maighréad McCrann **14.00 Ö1 Hörspiel.** „Meine Angst und ich – 10 Kurzhörspiele von Studierenden des Max Reinhardt Seminars“ **17.05**

Diagonal. Maßstabsetzend seit hundert Jahren. Diagonal zur Person György Kurtág **19.30 Opernabend – Aus der Wiener Staatsoper.** Giuseppe Verdi: „La Traviata“ **Sonntag 11.03 Matinee.** Thielemann dirigiert Mahlers Dritte Symphonie **14.05 Menschenbilder.** Paul Lendvai, Journalist und Autor **17.10 Spielräume Spezial.** Jimmy Smith – Vater der Jazzorgel **18.15 Aus dem ORF RadioKulturhaus.** Wiener Vorlesungen; Sol-

maz Khorsand. „Warum Demokratie Ausdauer braucht“ **Montag 9.05 Radiokolleg**. Warum führen Menschen Kriege? **16.05 Science Arena**. Philosophiecafé mit Sophie Loidolt **Dienstag 11.05 Radiogeschichten**. Sylvia Plath – Trauerfeier ohne Trauer **16.05 Tonspuren**. Logan February – Dichter:in aus Nigeria **19.05 Dimensionen**. Die Zukunft blüht im Kindergarten. Wie Elementarpädagogik Weichen ins Leben stellt **19.30 Das**

Ö1 Konzert live. Geburtstags-Konzert für Friedrich Cerha **Mittwoch 16.05 Im Fokus.** Verletzte Kindheit **19.30 Alte Musik – neu interpretiert.** Gossecs Requiem am Aschermittwoch **21.00 Passagen.** Das Wahre, das Gute und das Schöne – ist es uns heute wirklich abhanden gekommen? **Donnerstag 11.05 Radiogeschichten.** Zum 10. Todestag von Umberto Eco **19.30 Das Ö1 Konzert live.** Geburtstags-Konzert für György Kurtág.

entdecken
GENIESSEN

Scheren-Nudeln

in Miso-Butter

ZUTATEN

FÜR 4 PORTIONEN:

Für die Nudeln: 1-2 Süßkartoffeln (für ca. 500 g Püree) | 400 g Weizenmehl | $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für die Sauce: 100 g Butter | 2 EL weiße Misopaste 150 ml Nudel-Kochwasser

Zum Servieren:
Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
schwarzer und weißer Sesam | Nori- oder Algenflocken, optional

Die Süßkartoffeln mit Schale in einem Topf mit Salzwasser weich kochen, bis man sie mit einer Gabel leicht durchstechen kann. Abkühlen lassen, schälen und glatt pürieren (ca. 500 g Püree). Das Püree mit Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen und mit den Händen in 6-8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Je nach Feuchtigkeit dem Teig noch etwas Mehl zugeben und zu einer Kugel formen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit einer sauberen, geölten Küchenschere kleine Stücke direkt von der Teigkugel portionsweise in das siedende Salzwasser schneiden (nicht mehr kochen lassen). Aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln oben schwimmen. Währenddessen für die Sauce die Butter in einer Pfanne schmelzen, leicht bräunen und die Misopaste einrühren, bis sie sich auflöst. Etwa 150 ml heißes Nudel-Kochwasser zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht. Die gekochten Nudeln mit einem Schaumlöffel abschöpfen und in die Sauce geben, alles gut vermengen. Gleich mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Algen bestreut servieren.

Tipp: Die geformten Nudeln am besten roh einfrieren. Dafür die Pasta auf ein Backpapier legen, kurz im Gefrierfach anfrieren lassen und anschließend in einem Gefrierbeutel einfrieren. Zum Auftauen direkt in kochendes Salzwasser geben. ■

BUCHTIPP:

Rezept aus dem Buch

„Prep it like Jelena“

von Jelena Maier

192 Seiten | € 30,-
www.brandstaetterverlag.com



SENDUNG ZUM
THEMA GENUSS



AUFSPERREN STATT ZUSPERREN!

Ist das Wirtshaus noch zu retten? (1/6) Kira Schinko ist als Wirtshausretterin in ganz Österreich unterwegs. Sie sperrt leerstehende Wirtshäuser einen Tag lang wieder auf, um herauszufinden, ob sie eine Zukunft haben. Mit dabei: Spitzengastronom:innen, Stammgäste, Wirtleute, „local heroes“ und potenzielle Pächter:innen. Experimentierlust trifft auf Entwicklungspotenzial: Schön!

MI | ORF 1 | 22.00

© ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN



Ein ideales Rubbellos für den Valentinstag

Mit „Für Dich“ – nicht nur am 14. Februar – bis zu 10.000 Euro gewinnen

Wer für seine Liebsten zum traditionellen Blumenpräsent noch eine Chance auf einen sehr erfolgreichen Valentinstag schenken möchte, findet jetzt bei Rubbellos dafür das Richtige. Das neue Rubbellos „Für Dich“ bietet für alle Personen ab 18 Jahren eine passende Geschenkidee, gleichzeitig verstecken sich auch jede Menge Gewinne von bis zu 10.000 Euro unter der Rubbel-schicht.

Bei drei gleichen Geldbeträgen pro Spiel, hat man diesen einmal gewonnen. Die Los-Serie bringt fünf dieser Hauptgewinne, die weiteren Gewinnchancen reichen von 2 bis 1.000 Euro. Das Rubbellos „Für Dich“ ist zum Preis von 2 Euro in den Annahmestellen der Österreichischen Lotterien erhältlich. Die Ausschüttungsquote beträgt 55%, die Chance auf einen Gewinn liegt bei 1:2,49.

Actionhormon & Lebensretter

Adrenalin macht uns schneller, wacher und mutiger. Doch was steckt hinter dem Hormon, das den Körper in Sekunden verändert?

Von Konstanze Baumung | Redakteurin | konstanze.baumung@tele.at



Adrenalin ist eines der bekanntesten Hormone unseres Körpers – und zugleich eines der wirkungsvollsten. Es wird immer dann ausgeschüttet, wenn wir Stress, Angst oder große Aufregung erleben. Innerhalb von Sekunden versetzt es den Organismus in Alarmbereitschaft.

Der Körper bereitet sich darauf vor, einer Gefahr zu entkommen oder sie zu bewältigen. Dieser uralte Mechanismus stammt aus einer Zeit, in der schnelles Reagieren überlebenswichtig war.

KÖRPER IM AUSNAHME-ZUSTAND

Sobald Adrenalin ins Blut gelangt, steigt der Herzschlag, die Atmung wird schneller und die Muskeln werden stärker durchblutet. Gleichzeitig schärfen sich die Sinne: Wir sehen klarer, hören genauer und reagieren schneller. Schmerz wird kurzfristig gedämpft, damit er uns nicht handlungsunfähig macht. Energie wird mobilisiert, indem Zuckerreserven freigesetzt werden. Der Körper schaltet auf Höchstleistung – für einen kurzen Moment scheint alles möglich.

ZWISCHEN KICK & DAUERSTRESS

In der heutigen Zeit ist der Körper nicht mehr so häufig extremen physischen Gefahren ausgesetzt wie in der Vergangenheit. Der Adrenalinpiegel kann allerdings auch durch psychischen Stress, wie zum Beispiel durch beruflichen Druck, finanzielle Sorgen oder zwischenmenschliche Konflikte, steigen. Viele Menschen suchen diesen Kick auch bewusst, etwa beim Extremsport.

Problematisch wird es jedoch, wenn der Körper dauerhaft unter Stress steht: Häufige Adrenalausschüttungen können zu Erschöpfung, Schlafproblemen oder innerer Unruhe führen. Entscheidend ist deshalb die Balance zwischen Anspannung und Erholung. Erst in der Ruhe kann der Körper wieder herunterfahren und neue Kraft sammeln. ■

SENDUNGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT

• MEIN KÖRPER. MEINE LUST.

Eine Hand berührt uns, ein Gedanke plötzlich auf, eine Stimme betört uns. Plötzlich steigen Blutdruck, Atemfrequenz und Hautsensibilität. Der körperliche Mechanismus ist jedoch ein Trugschluss: Wir können unsere Lust stärker beeinflussen, als viele denken – vorausgesetzt, wir wissen genug darüber! **SO | ARD | 13.15**

• DER GESUNDHEITSKOMPASS MIT DR. MED. ESSER

Notfallmedizin am Limit: Was tun, wenn jede Sekunde zählt?

DO | WDR | 20.15

• MAGIC MUSHROOMS – ZWISCHEN TRIP UND THERAPIE

Es könnte der Durchbruch bei der Behandlung von Depressionen und Angststörungen sein: Psilocybin, der Wirkstoff der „Magic Mushrooms“, löst eine Euphorie unter Forschern aus. Eine neue Generation von Psychopharmaka basierend auf altem Wissen aus Mexiko. **DO | 3SAT | 22.55**



ADRENALIN IN DER MEDIZIN

Die Wirkung des Adrenalins geht jedoch auch über die akuten Reaktionen hinaus: In moderaten Mengen ist es auch für die Regulation des Kreislaufs und den Stoffwechsel wichtig, es stillt Blutungen und hemmt das Schmerzempfinden. Diese Eigenschaften machen es auch zu einem Medikament in der Notfallmedizin.



Volkskrankheit

Fettleber

Fast jeder Vierte ist im Laufe seines Lebens von der Diagnose Fettleber betroffen. Unbehandelt kann diese schweren Folgen haben – bis hin zu unheilbaren Leberschäden. Eine seit Jahrhunderten bewährte Heilpflanze bietet Hilfe.



„Die Leber wird von vielen Seiten belastet – nicht nur von Alkohol. Die gute Nachricht: Selbst, wenn es schon zur Fettleber gekommen ist, kann man noch wirksam gegensteuern.“

MAG. DIRK MEIER
GESUNDHEITSEXPERTE

Die Leber ist die Entgiftungszentrale unseres Körpers. Sie entfernt schädliche Stoffe aus dem Blut und wandelt sie so um, dass sie ausgeschieden werden können. Gleichzeitig wird die für die Verdauung wichtige Gallensäure gebildet. Fettes und süßes Essen sowie Alkohol oder eine langfristige Medikamenten-Einnahme setzen ihr jedoch zu. All diese Substanzen werden über die Leber abgebaut. Zu viel davon kann das Organ also überlasten. Passiert das, beginnt die Leber zu „verfetten“ – Diagnose Fettleber.

GIBT ES SYMPTOME?

Das Gefährliche an einer beginnenden Fettleber: Sie macht kaum auf sich aufmerksam, höchstens durch Müdigkeit oder einen Druck im Oberbauch. Unbehandelt kann sie jedoch zu einer Entzündung (Hepatitis) oder gar einer unheilbaren Schädigung (Zirrhose) führen. In jedem Fall gilt: Regelmäßig die Leberwerte kontrollieren lassen und – sollten sie erhöht sein – sofort gegensteuern.

BELEGTE HILFE

Zum Glück belegen heute zahlreiche Studien, dass es eine wirksame und rein pflanzliche Möglichkeit gibt, die Leberfunktion zu verbessern. Ein hochwertiges Mariendistel-Präparat aus der Apotheke (Dr. Böhm® Mariendistel) unterstützt die Leber wirkungsvoll. Entscheidend dafür ist der in den Früchten der Heilpflanze enthaltene Wirkstoff Silymarin. Er hilft geschwächten Leberzellen sich wieder zu erholen und blockt neue leberschädigende Stoffe auf ihrem Weg in die Leber wie ein Schutzschild ab.

REGELMÄSSIG ENTGIFTEN

Spätestens, wenn schlechte Leberwerte festgestellt werden, ganz grundsätzlich aber zumindest einmal im Jahr sollten wir unsere Leber mithilfe der Mariendistel entgiften. Die **Dr. Böhm® Mariendistel Kapseln** sind das einzige rezeptfreie Arzneimittel, das verlässlich wirkt und so die Leberwerte nachweislich verbessert. Sie eignen sich zur Behandlung von bestehenden Leberbeschwerden (auch Fettleber),



zur Normalisierung der Leberwerte und zur Verbesserung der Leberfunktion. Für einen spürbaren Effekt sollten sie kurmäßig über zwei bis drei Monate hinweg eingenommen werden.



DR. BÖHM® MARIENDISTEL



- Verbessert die Leberwerte
- Regeneriert geschädigte Leberzellen
- Hilft auch bei Fettleber

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebräuchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol).

Alles Opernball

NEU Infotainment. Ö 2026 Lilian Klebow berichtet am Tag nach dem Wiener Opernball 2026 über die extravagantesten Auftritte, die schönsten und außergewöhnlichsten Roben sowie das Ballgeflüster der rauschenden Nacht. Sie zeigt, wie die Gäste feierten und was sich abseits des Parketts noch alles ereignete. **ORF 1 | 20.15**

ORF 1 ORF 1

10.15 SOKO Kitzbühel **11.00**
L XXV. Olympische Winterspiele 2026. Snowboard-cross Damen Qualifikation
11.55 **L** XXV. Olympische Winterspiele 2026. Langlauf 10 km Freistil Herren

13.25 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Snowboard-cross Damen, Biathlon Sprint

15.50 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Skeleton Damen, Eisschnelllauf 10.000 m Herren

17.40 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina Skeleton Damen, Eisschnelllauf 10.000 m Herren

18.45 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina Eishockey

20.15 **L** Alles Opernball Infotainment **TIPP**

21.05 **L** Alles Walzer – nach dem Ball ist vor dem Ball! Andi Knoll begrüßt prominente Ballgeher*innen am Würstelstand, blickt auf die laufende Ballsaison und eröffnet neue Perspektiven: Ausgehend vom Ball der Bälle beleuchtet er die Vorbereitungen rund um einen gelungenen Ball-Besuch.

21.55 **L** Was gibt es Neues? Show

22.40 **L** Gute Nacht Österreich Show

23.15 **L** **OO** Hangover

**** Komödie, USA/D 2009 · Mit Bradley Cooper

0.50 **L** Salt Thriller, USA 2010

2.20 **L** Alles Opernball

3.05 **L** Alles Walzer – nach dem Ball ist vor dem Ball! Schauspiel

3.50 **L** Was gibt es Neues? Show

4.30 **L** All American Wenn es eng wird?

ORF 2 ORF 2

5.55 konkret **6.15** Wetter-Panorama und Programmvorstellung **6.30** Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB **9.10** Wiener Opernball 2026. Alles tanzt – Ankunft der Gäste / Die Eröffnung

11.50 **L** Wiener Opernball 2026

12.50 Wettenschau

13.00 **ZIB**

13.30 **L** Aktuell nach eins

14.25 **L** Silvia kocht

14.50 **L** Die Rosenheim-Cops U. a.: Zu Tode gesteigert

16.20 **L** Hinter den Schlagzeilen

17.05 **L** Aktuell nach fünf

17.30 **L** Studio 2

18.30 **L** Mayrs Magazin – Wissen für alle

18.51 infos & tipps

19.00 **L** Bundesland heute

19.30 **L** Zeit im Bild

19.56 **L** Sport Aktuell

20.05 **L** Seitenblicke

ATV ATV

5.15 Single Parents. Come-
dyserie **5.50** Danni Lowinski. Anwaltsserie **6.30** Der letzte Bulle. Krimiserie **7.15** Der letzte Bulle. Krimiserie **8.10** Der letzte Bulle. Krimiserie **9.05** MediaShop

11.05 **L** Der letzte Bulle

12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag

13.15 **L** Bull Die wahre Geschichte

14.05 **L** The Mentalist

15.00 **L** The Mentalist

15.55 **L** Hawaii Five-0

16.55 **L** Hawaii Five-0

17.55 **L** The Mentalist

18.50 **L** The Mentalist

19.00 **L** Die Axt im Walde

19.50 **L** Treffpunkt Österreich

20.10 **L** Heinzel am Opernball

Die Chefin Hardliner

NEU Krimiserie. D/Ö 2025 Ein Mitglied des Biker-Clubs „Black Order“ stürzt vom Dach eines Hochhauses, war jedoch bereits vor dem Sturz tot. Hauptkommissarin Vera Lanz (Katharina Böhm) vermutet einen Zusammenhang mit einem gescheiterten politischen Attentat und ermittelt. Finale der 16. Staffel mit Gerdy Zint. **ORF 2 | 20.15**

PULS 4 PULS 4

5.05 The Big Bang Theory. Die Führerschein-Frage **5.30** Café Puls **12.00** Treffpunkt Österreich zu Mittag **13.00** MediaShop **15.20** The Big Bang Theory. Das Erziehungs-Experiment. Sitcom

15.40 **L** The Big Bang Theory

Die Professor-Proton-Renaissance / Die Geologen-Peinlichkeit / Die Tesla-Theorie / Die Bitcoin-Odyssee / Das Hochzeitsplanungs-System / Der Hüpfburg-Enthusiasmus

Sitcom

18.15 **L** Two and a Half Men

Das Zahnfleisch eines Zwanzigjährigen

18.42 **L** Puls 4 Aktuell

Two and a Half Men

Der Ding-Shop / Ein Tässchen Tee / Mir ist langweilig

ServusTV SERVUS TV

6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV **8.45** Hoagascht. Seeschlachten und Klöppelfrauen – Wilde Winterseen **9.15** Die Gruuberin. Kabarettshow **10.10** Der Pragmaticus

11.15 **L** Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Top 10 – Die mysteriösesten Vertuschungen

12.00 **L** TM Wissen Spezial Winter-Spezial – Vom Eisschwimmen bis auf die Skipiste

13.00 **L** Heimaleuchten

Fetzen und Flinserl – Fasching in Österreich

14.00 **L** Servus um 2

Bares für Rares

17.00 Quizjagd

18.05 **L** Servus am Abend

Bares für Rares

19.20 **L** Servus Nachrichten

Quizmaster

SAT.1 SAT.1

5.35 Lenßen übernimmt **6.00** Café Puls **9.00** MediaShop **11.00** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **12.00** Auf Streife – Die Spezialisten. Die Chlorgasflaschen-Lawine. Doku-Soap

14.00 **L** Auf Streife Räuber wider Willen Doku-Soap

15.00 **L** Auf Streife – Die neuen Einsätze Hochstapeln, tief fallen

16.00 **L** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt

Reality-Soap

17.00 **L** Notruf U. a.: Lähmende Schulangst

18.00 **L** Lenßen hilft Blackout / Vom Date in die Hölle. Doku-Soap

19.00 **L** Die Landarztpraxis Freunde zum Verlieben

Treffpunkt Österreich

ATV// ATV2

20.20 Ein Leben für die Schönheit **TIPP**

21.25 Immo Queens

22.25 Aktuell: Die Woche

23.20 Breaking Media – Macht.Medien. Kompetenz.

0.25 Ein Leben für die Schönheit

1.25 Immo Queens

2.15 Mein Gemeindebau

3.00 Aktuell: Die Woche

PULS 24

14.45 **L** Verliebt in Berlin

12.20 Die Spreewaldklinik

13.00 Charmed **16.30** Desperate Housewives **18.20** Gilmore Girls **20.15** **★★★** Girls Club. Komödie, USA 2003

22.05 **★★★** Mean Girls. Komödie, USA 2024

phoenix

6.00 Olympische Winterspiele: Olympic News Channel **12.05** **L** Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026. Tag 7 **1.00** Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026: Olympic News Channel

22.30 **L** Österreichs schockierendste Verbrechen

KIKA KIKA

17.00 **L** Wir Kinder aus dem Mönwenweg

17.25 **L** Die Schlümpfe

17.45 **L** Wickie

18.10 Grisu **18.40** Pip und Posy

18.50 Sandmännchen

19.00 **L** Die Borger

19.30 **★★** Fünf Freunde 2. Abenteuerfilm, D 2013

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

SUPER RTL

17.05 Grizzy & die Lemminge

17.55 ALVINNN!!!

18.55 Voll zu spät!

19.45 Die Thundermans

20.15 **★★★** Rush Hour. Actionkomödie, USA 1998 · Mit Jackie Chan **22.05**

★★★ Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK 2001

22.05 **L** Jackie Chan **22.05** **★★★** Rush Hour 2. Actionkomödie, USA/HK

Ein Leben für die Schönheit



NEU Doku. Ö 2026 Schlagersängerin Bianca Holzmann erscheint bei Dr. Jörg Knabl zum Erstgespräch. Sie wünscht sich eine perfekte Nase. Dr. Artur Worseg hat derweil alle Hände voll zu tun: Die Eröffnung seiner neuen Praxis in der Wiener Innenstadt rückt näher. Die erste Kundin: Christina „Mausi“ Lugner. **ATV & JOYN | 20.20**

Der Pate **



Mafiafilm. USA 1972 Als der mächtige Pate (Marlon Brando) der New Yorker Mafia stirbt, muss sein ältester Sohn Michael (Al Pacino) erkennen, dass man in seinen Kreisen nur mit Gewalt Geschäfte machen kann ... Mörder-Melodram von **Francis Ford Coppola**, drei **SPASS Oscars**. **3SAT | 22.25**

RTL

15.00 Barbara Salesch **15.55**
Ulrich Wetzler **17.00** Ulrich Wetzler – Das Jugendgericht
17.30 Unter uns **18.00** Explorativ **18.30** Exclusiv **18.45**
Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 **LIVE** **■** Fußball Bundesliga: Borussia Dortmund – 1. FSV Mainz 05. Gegen Kellerkind Mainz rechnet der BVB mit drei Punkten.

23.00 Die RTL Stand-Up-Stars live! Comedyshow
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 **■** CSI: Miami
2.55 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

RTL ZWEI

17.05 Hartz Rot Gold **18.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **19.05** Berlin – Tag & Nacht

20.15 MIB – Men In Black **★★★** II Science-Fiction-Film, USA 2002 · Mit Will Smith

22.00 Safe – Todsicher **★★★** Actionfilm, USA 2012 · Mit Jason Statham

23.45 Starsky & Hutch **★★★** Actionkomödie, USA 2004 · Mit Ben Stiller

1.40 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle

NITRO. NITRO

15.50 Immer wieder Jim
16.35 M*A*S*H **18.25** Immer wieder Jim **19.15** Hör' mal, wer da hämmert!
20.15 **★★** Tango & Cash. Actionkomödie, USA 1989
22.25 **★** The Specialist. Actionfilm, USA 1994

PRO 7

13.00 How I Met Your Mother **13.25** The Middle
13.55 Young Sheldon **14.20** Two and a Half Men **15.40** The Big Bang Theory **17.00** Staff 18.00 Aktuell **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 **■** Die Tribute von Panem – Mockingjay (2) Science-Fiction-Film, USA 2015 · Mit Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson

23.05 **■** Kingsman: The Golden Circle Actionkomödie, GB/USA 2017 · Mit Taron Egerton

1.55 **■** Bad Times at the El Royale Actionfilm, USA 2018

GOLD SAT1 GOLD

15.25 Mord ist ihr Hobby
17.10 Hart aber herzlich
18.05 Cold Case **18.55** K 11 – Kommissare im Einsatz

20.15 K 11 – Die neuen Fälle Im Auge des Feindes / Mission Kuscheltier / Tick Tack

21.40 Auf Streife U. a.: Sie hustete und prustete

23.30 K 11 – Kommissare im Einsatz U. a.: Blutiger Babyraub
0.50 Lenßen & Partner
1.50 K 11 – Die neuen Fälle

VOX VOX

12.20 CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Guider Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Tag 5: Steffi, Berlin

20.15 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer Susann Griesbach lernt den 20 Jahre jüngeren Nigerianer Ugo im Internet kennen und verliebt sich in ihn.

22.15 **■** Illuminati Thriller, USA/2009 · Mit Tom Hanks

1.00 VOX Nachrichten

1.20 **■** Medical Detectives

BR BAYERN

17.30 Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Unser Land **19.30** Landgäthäuser **20.00** Tagesschau

20.15 **■** Hubert ohne Staller Spiel Satz Sarg / Das letzte Abendmahl

21.50 **■** BR24
22.05 Heißmann + Rassau

22.50 **■** Revengers **★★★** Western, USA 1971 · Mit William Holden

0.35 **■** Einer nach dem anderen – ohne Erbarmen

0.50 Lenßen & Partner

1.50 K 11 – Die neuen Fälle

arte ARTE

17.20 Leben mit Vulkanen
17.50 Italien, meine Liebe
19.20 Arte Journal **19.40** Re: Kratergefahr in Anatolien

20.15 **■** In Wahrheit – Jette ist tot TV-Krimi, D 2018 · Mit Christina Hecke, Rudolf Kowalski

21.45 **■** In Wahrheit – In einem anderen Leben TV-Krimi, D 2021

23.15 **■** Sade: Bring Me Home

1.15 Brandt Brauer Frick

2.20 Cry Wolf (5/8)

3.05 Mit offenen Karten

KABEL 1

11.05 MacGyver **12.00** Bull
13.00 The Mentalist **13.50** Castle **14.50** Hawaii Five-0
15.55 Steel Buddies **16.55** Abenteuer Leben **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtkontrolle!

20.15 **■** Weiblich. Tödlich. Sisters in Crime Dokumentation Moderation: Jule Gölsdorf, Karolin Kandler Uwe Ochsenknecht präsentiert: die 7 Todsünden

0.25 **■** Im Kopf des Verbrechers
1.25 Verscharrt & vergraben – Mord verjährt nicht

3 sat 3SAT

16.55 Sportschau. Olympische Winterspiele · U. a.: Eisschnelllauf / ca. 18.00 Eishockey / ca. 18.05 Skeleton / ca. 18.40 Eishockey / ca. 19.05 Curling **20.00** Tagesschau

20.15 **■** Sportschau: Olympische Winterspiele Mairland Cortina 2026 Snowboard Halfpipe / ca. 20.50 Curling / ca. 21.20 Skeleton / ca. 22.00 Eiskunstlaufen

23.00 **■** Tagesshemen
23.25 **■** Sportschau
0.00 **■** Kommissar Wisting – Der Atem der Angst (3-4) TV-Krimi, N 2022

ZDF ZDF

15.05 Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland – Abenteuer Auswandern **18.00** SOKO Wien **19.00** heute **19.25** Bettys Diagnose

20.15 **■** Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht Live aus dem Kurfürstlichen Schloss zu Mainz **0.00** heute **0.15** Terra X History: Narrrenrepublik Deutschland: Die Geschichte des Karnevals

1.00 **■** Terra X History: Mythos Kneipe – der Deutschen zweites Wohnzimmer

ORF III ORF III

16.00 Das Erbe der Guldenburgs **19.18** ORF III AKTUELL **19.25** Nachrichten in einfacher Spr. **19.40** Kultur Heute

20.15 **■** Mein gebrauchter Mann TV-Komödie, D 2015 · Mit Christiane Paul

21.50 **■** Tödliche Gier TV-Thriller, D 2021 · Mit Harald Krassnitzer

23.25 **■** Der Polizist, der Mord und das Kind TV-Drama, D 2017

1.00 **■** Familie auf Bestellung TV-Komödie, D 2004

2.35 **■** Tohuwabohu

one ONE

13.45 Die Heiland **15.20** Seelöwe & Co. **16.00** Regional **16.45** Aktuelle Stunde **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Superjeile Zick – Karnevalslieder meines Lebens **21.45** Aktuell **22.00** Glückwunsch Guido Cantz: 30 Jahre Karneval!

9.30 Giganten unter Wasser **16.30** River Hunters **17.10** Wettkampf der Waffenschmiede **18.45** Pawn Stars **20.15** Giganten unter Wasser **21.50** Das Alaska Dreieck **23.20** History's Greatest Mysteries

10.05 Mein Zuhause richtig schön **10.50** Bares für Rares

12.40 Death in Paradise **14.25** The Rookie **15.45** Suits **17.05** The Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** Suits

21.35 Deadly Tropics **23.20** Doppelhaushälften

ZDF NEO

19.30 Terra X History: „Uns Uwe“ Seeler **20.15** Terra X History: Romy und Magda Schneider **21.00** Terra X History: Weltberühmt und depressiv **21.45** Terra X History: Etikette Royal. Die Do's and Don'ts der Royals

RTL UP

5.25 Das Familiengericht **6.50** Das Jugendgericht **9.35** Blaulicht Report **12.30** Das Familiengericht **15.00** Blaulicht Report **17.40** Das Strafgericht **20.15** Der Lehrer **22.00** Ritas Welt **23.00** Nikolina **0.20** Der Lehrer

SIXX SIXX

8.55 Charmed **10.35** Grey's Anatomy **12.20** Hart of Dixie **13.15** Gilmore Girls **15.00** Grey's Anatomy **16.45** Charmed **18.30** Elementary **20.15** Germany's Next Topmodel **0.35** Tattoo Fixers on Holiday

MDR MDR

16.00 MDR um 4 **17.45** Aktuell **18.10** Brisant Classix **18.54** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** Aktuell **19.50** Elefant & Co. **20.15** Wunderbares Schlägerland **21.45** Aktuell **22.00** Riverboat – Klassiker **0.10** Weissensee

NDR NDR

17.10 Seelöwe & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Du allein, TV-Krimi, D 2020 **21.45** Regional **22.00** Nachtcafé **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause

SWR SWR

16.00 Regional **16.05** Kaffee oder Tee **17.00** Regional **17.05** Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Tatort: Du allein, TV-Krimi, D 2020 **21.45** Regional **22.00** Nachtcafé **23.30** Kurzstrecke mit Pierre M. Krause

zdf info

19.30 Terra X History: „Uns Uwe“ Seeler **20.15** Terra X History: Romy und Magda Schneider **21.00** Terra X History: Weltberühmt und depressiv **21.45** Terra X History: Etikette Royal. Die Do's and Don'ts der Royals

Narrisch guat



NEU Fasching. Ö 2026 Seit mehr als drei Jahrzehnten präsentieren Publikumslieblinge und Akteure aus den heimischen Faschingsgilden ihre Gags und Schmähls! Dieses Jahr ist unter anderem die Faschingsgilde Völkermarkt, Chantal von Feistritzer Faschingsrat und Luis aus Südtirol mit dabei.

ORF 2 | 20.15

ORF 1 ORF 1

7.30 Kasperl 7.55 Helmi 8.00 ABC Bär 8.15 Schmatzo 8.30 Trickfabrik. Kindersendung 9.00 XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mairland Cortina. Ski Alpin Riesenslalom Herren

11.30 XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mairland Cortina Freestyle Dual Moguls Damen / 12.00 Langlauf Staffel Damen / 13.25 Ski Alpin Riesenslalom 2. Durchgang Herren / 15.00 Biathlon Sprint Damen

16.10 XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mairland Cortina Eisschnelllauf 500 m Herren / 17.55 Uhr Skispringen Großschanze Herren, Skeleton Damen

21.15 XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mairland Cortina Olympia Studio

21.50 ○○ Fußball Bundesliga 19. Runde

22.20 ○○ XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mairland Cortina Shorttrack, Eishockey

23.55 Love Vegas

★★★ Liebeskomödie, USA 2008 · Mit Cameron Diaz, Ashton Kutcher, Lake Bell. Regie: Tom Vaughan

1.25 Ein Schatz zum Verlieben Abenteuerfilm, USA 2008 · Mit Matthew McConaughey, Kate Hudson. Regie: Andy Tennant

3.10 Hangover Komödie, USA/D 2009 · Mit Bradley Cooper, Ed Helms. Regie: Todd Phillips

4.45 Die Goldbergs Bills Hochzeit. Sitcom · Mit Wendi McLendon-Covey, Jeff Garlin

ORF 2 ORF 2

5.40 Mayrs Magazin – Wissen für alle 6.00 Text Aktuell 7.15 Wetter 9.05 Der Sagenjäger – Max Müller auf Spurenreise. Der Ritter im Tunnel 9.30 Zuckeroma. TV-Komödie, Ö 2003

11.00 Mein süßes Geheimnis TV-Komödie, D/Ö 2005 12.30 Das Paradies in der Ferne 13.00 ZIB 13.15 betrifft: uns 13.45 Seitenblische Weekend 14.00 Um Himmels Willen 14.50 Die Bergretter 16.20 Erlebnis Österreich 16.45 Prisma 17.05 Aktuell nach fünf 17.30 Bewusst Gesund 18.00 Bürgeranwalt 19.00 Bundesland heute 19.30 Zeit im Bild 19.56 Sport Aktuell 20.05 Seitenblische

20.15 Narrisch guat Fasching TIPP 22.25 Der narrisch guate Luis aus Südtirol Kabarettshow Kabarettistische Gustotürkerl, Witz und Schmäh aus den vergangenen Jahren – von und mit Manfred Zöschg, alias Luis aus Südtirol.

23.15 Mord in bester Gesellschaft Der Fluch der bösen Tat TV-Krimi, D 2011 · Mit Fritz Wepper, Sophie Wepper. Prof. Johannes Silberberg, ehemals Doktorvater von Wendelin Winter, kommt unter ungeklärten Umständen ums Leben.

0.45 Der Bulle von Tölz Leiche dringend gesucht. TV-Krimi, D 1996 · Mit Ottfried Fischer, Katerina Jacob, Ruth Drexel 2.20 Die Bergretter Schneebblind (1+2) 3.50 Der narrisch guate Luis aus Südtirol

ATV ATV

5.35 Danni Lowinski. Anwaltsserie 6.15 MediaShop 10.50 Café Puls – Der Check 11.25 Das Stadtmagazin 11.50 TikTok: Hass geht viral. Reportage 12.50 Immo Queens. Reality-Soap

13.50 Mein Gemeindebau Doku-Soap. Julian bereitet sich nervös auf ein Date mit einer jungen Dame vor. Tamara plant derweil, Marmelade an Bedürftige zu verschenken. 14.50 Ein Leben für die Schönheit Dokumentation Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe? Dateshow 17.00 Teenager werden Mütter Reality-Soap 18.15 Bauer sucht Frau Dateshow 19.50 Adiweiss.TV

20.15 The Vinci Code – Sakrileg Thriller, USA/MLT/F/GB 2006 · Mit Tom Hanks, Audrey Tautou, Ian McKellen 23.05 Hannibal Thriller, GB/USA 2001 · Mit Anthony Hopkins, Julianne Moore 1.35 The Vinci Code – Sakrileg Thriller, USA/MLT/F/GB 2006 23.15 Mord in bester Gesellschaft Der Fluch der bösen Tat TV-Krimi, D 2011 · Mit Fritz Wepper, Sophie Wepper. Prof. Johannes Silberberg, ehemals Doktorvater von Wendelin Winter, kommt unter ungeklärten Umständen ums Leben.

0.45 Der Bulle von Tölz Leiche dringend gesucht. TV-Krimi, D 1996 · Mit Ottfried Fischer, Katerina Jacob, Ruth Drexel 2.20 Die Bergretter Schneebblind (1+2) 3.50 Der narrisch guate Luis aus Südtirol

ATV// ATV2

6.20 Verliebt in Berlin 6.55 MediaShop 10.55 East New York 12.25 MacGyver 15.45 Elementary 18.25 Bones. U. a.: Der Körper im Koffer 20.15 The Big Bang Theory. U. a.: Die Atheneum-Angelegenheit. Sitcom

6.00 Olympische Winterspiele Mairland/Cortina 2026: Olympic News Channel 12.05 Olympische Winterspiele Mairland/Cortina 2026. Tag 8 23.45 Leichtathletik ÖM 0.00 Olympische Winterspiele Mairland

ORF SPORT +

The Voice Kids



NEU Castingshow. D 2026 Die Kinder-Variante von „The Voice of Germany“ sucht wieder Talente im Alter zwischen 7 und 15 Jahren. Der Gewinnerin oder dem Gewinner winkt ein Ausbildungs- und Plattenvertrag. Als Coaches sind diesmal Leony, Alvaro Soler, Michael Patrick Kelly und das Duo HE/RO dabei.

SAT.1 & JOYN | 20.15

PULS 4 PULS 4

5.40 The Big Bang Theory. Sitcom 6.00 MediaShop 11.55 Café Puls – Der Check 12.20 Knallerfrauen. Comedyshow 13.20 The Code – Vertraue keinem Dieb. Thriller, USA 2009

15.10 Roadtrip Australien – Drei Spitzköche auf vier Rädern Abenteuer im Regenwald und am Great Barrier Reef Show 17.05 The Big Bang Theory Das Trauzeugen-Testverfahren / Die Watkins-Wahr-rscheinlichkeit / Die Zeitzen-Klausel 18.20 Two and a Half Men Ein Tässchen Tee / Mir ist langweilig / Warum wir nichts von Frauen wollen / Alle lieben Alan. Sitcom

20.15 Fast & Furious 6 Actionfilm, USA 2013 · Mit Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne „The Rock“ Johnson 22.50 Zero Dark Thirty Thriller, GB/USA 2012 · Mit Jason Clarke, Julianne Moore 1.45 The Code – Vertraue keinem Dieb Thriller, USA 2009

20.15 Selbst ist die Braut Komödie, USA 2009 · Mit Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Betty White 22.15 Wer ist Hanna? Actionfilm, D/USA 2011 · Mit Cate Blanchett 0.10 Selbst ist die Braut Komödie, USA 2009 2.05 Wer ist Hanna? Actionfilm, D/USA 2011

phoenix

14.15 Alaaf! Dok.-Film, D 2023 15.45 Superjeile Zick 17.15 Todesstraßen 19.30 phoenix persönlich 20.00 Tagesschau 20.15 Die Reise der Eisbären 21.45 Kanada – Der weite Norden 22.30 Der Ozelot 23.15 Terra X-History

ServusTV SERVUS TV

6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV 8.55 Ancient Aliens 9.40 UEFA Europa League Magazin 10.45 Mega-Bauten 11.35 Man vs. Time 12.30 Leben mit Naturgewalten. Zentralamerika

13.30 TM Wissen Bilder für die Ewigkeit – Ambrotypie – Wiederentdeckung einer alten Fototechnik und mehr 14.30 Rave Fasnacht – das Schleicherlaufen in Telfs 15.30 Bergwelten Bergwinter Tirol 16.35 Giganten Anakondas 17.40 Die besten Köche der Welt – Zu Gast im Ikarus Tommy Myllymäki & Pi Le 18.10 Bares für Rares 19.20 Servus Nachrichten 19.25 Der Wegscheider 19.40 TM Wissen kompakt

20.15 Selbst ist die Braut Komödie, USA 2009 · Mit Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Betty White 22.15 Wer ist Hanna? Actionfilm, D/USA 2011 · Mit Cate Blanchett 0.10 Selbst ist die Braut Komödie, USA 2009 2.05 Wer ist Hanna? Actionfilm, D/USA 2011

20.15 Grizzy & die Lemminge 17.55 ALVINNN!!! 18.55 Voll zu spät! 19.45 Die Thundermans 20.15 Pets 2. Animationsfilm, USA/F/1 2019 21.50 Helfe, ich hab meine Lehrerin geschrumpft. Komödie, D/Ö 2015

SAT.1

5.00 Die Dreißen Drei – Die Comedy WG 5.25 Auf Streife – Die Spezialisten 5.40 Die Landarztpraxis. Dramaserie 6.55 MediaShop 11.00 Auf Streife 12.00 Lebensretter hautnah. Reality-Soap

14.00 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt 15.00 Notruf Herzprobleme nach Sturz 15.30 Notruf 16.00 Notruf Halbtot und begafft 16.30 Notruf 17.00 Notruf 17.30 Notruf 18.00 Das 1% Quiz – Wie clever ist Deutschland? Christine Urspruch und Smudo treten zum ultimativen Quiz bei Jörg Pilawa an. 20.00 Sat.1 Österreich Aktuell

20.15 The Voice Kids Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj TIPP 22.25 Formel Eins Die größten deutschen Hits. Rankingshow 0.25 The Voice Kids Castingshow 2.10 Formel Eins Rankingshow 3.45 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap

20.15 SUPER RTL 17.05 Grizzy & die Lemminge 17.55 ALVINNN!!! 18.55 Voll zu spät! 19.45 Die Thundermans 20.15 Pets 2. Animationsfilm, USA/F/1 2019 21.50 Helfe, ich hab meine Lehrerin geschrumpft. Komödie, D/Ö 2015

TELE 5

5.30 Arabellas Crime Time 6.00 Hour of Power 7.00 Infomercial 13.35 King of Queens 16.25 Star Trek – Enterprise 20.15 Camelot 22.30 Hercules und das vergessene Königreich. Fantasyfilm, USA/NZ 1994

Ein starkes Team – Abgeschleppt



NEU TV-Krimi. D 2025 Abschleppunternehmer Klaus Bröser wurde ermordet. Neben Mitarbeiterin Jana (Rosa Falkenhagen) gerät die Stieftochter (Anja Schneider) ins Visier des „Starken Teams“. Dann ist da noch die Konkurrenzfirma von Gerhard Trojetzki (Michael Mendl) und seinem Sohn Daniel (Sebastian Urzendowsky). **ZDF | 20.15**

Große Momente – Bilder, die Österreich ...



NEU Doku. Ö 2026 „... bewegten“. Die 1960er-Jahre waren geprägt von Höhenflügen, sportlichen Triumphen und frechem Kabarett. Persönliche Siege wie der von Abfahrtläuferin Christl Haas bei den Olympischen Spielen in Innsbruck oder der Erfolg von Udo Jürgens beim Eurovision de la Chanson stechen heraus. **ORF III | 20.15**

RTL

5.15 Der Blaulicht Report
6.30 Teleshopping 8.45 Der Blaulicht Report 12.45 Barbara Salesch. Gerichtsshow 14.45 Ulrich Wetzel 18.15 Exklusiv am Samstag 18.45 Aktuell 19.05 Life

PRO 7

12.35 2 Broke Girls 15.15 Die Simpsons 18.10 Aktuell 18.20 Die Simpsons. Es ist ein Todd entsprungen / Die weiblichen Verdächtigen / Burger Kings / Panik in den Straßen von Springfield

VOX VOX

5.50 CSI: NY 6.40 Criminal Intent – Verbrechen im Visier 11.50 Shopping Queen 16.50 Der Hundeprofi – Rüttlers Team 17.55 hundskatzenmaus 19.10 Harte Hunde – Ralf Seeger greift ein

KABEL 1

5.20 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte. Doku-Soap 6.10 The Mentalist. Krimiserie 10.45 Castle. U. a.: Wettlauf gegen die Zeit / Diamantennmord. Krimiserie 15.25 Navy CIS. Krimiserie

1 Das Erste ARD

9.25 Tagesschau 9.30 Sportsschau: Olympische Winterspiele Mailand Cortina 2026 · U. a.: Curling Round Robin 16.40 Sportschau: Olympische Winterspiele · U. a.: Eishockey

2DF ZDF

15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops 17.05 Länderspiel 17.35 ZDF-reportage: Wenn die Fabrik schließt. Dokumentation 18.05 SOKO München 19.00 heute 19.25 Die Bergretter

20.15 Sascha Grammel live! Wünsch Dir was Comedyshow Sascha Grammels Programm ist ein kunterbuntes Grammelsurium vom Allerfeinsten!
21.50 Mario Barth präsentiert: Die größten Stars der Comedy
0.15 Sascha Grammel live! Wünsch Dir was
1.50 Der Blaulicht Report

20.15 Le Mans 66 – Gegen jede Chance Actionfilm, USA 2019 · Mit Christian Bale, Matt Damon, Caitriona Balfe
23.25 Departed – Unter Feinden Thriller, USA/HK 2006 · Mit Jack Nicholson, Leonardo DiCaprio
2.20 Le Mans 66 – Gegen jede Chance Actionfilm, USA 2019

20.15 Stirb langsam: Jetzt erst recht Actionfilm, USA 1995 · Mit Bruce Willis, Larry Bryggman, Colleen Camp
22.50 Unstoppable – Außer Kontrolle Actionfilm, USA 2010 · Mit Denzel Washington
0.50 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

20.15 FBI: Special Crime Unit Kayla / Der verlorene Sohn Krimiserie
22.15 FBI: Most Wanted Stimmen im Kopf / Cybermobbing Krimiserie
0.10 Hawaii Five-0 Krimiserie
1.05 FBI: Special Crime Unit Krimiserie
2.35 FBI: Most Wanted Krimiserie

20.40 Tagesschau 20.55 Sportsschau: Olympische Winterspiele Mailand Cortina 2026 U. a.: Skeleton / ca. 21.50 Eishockey

20.15 Ein starkes Team – Abgeschleppt TV-Krimi, D 2025 TIPP
21.45 heute journal
22.00 Der Staatsanwalt Spiel mit dem Feuer
23.00 das aktuelle sportstudio
0.40 The Good Neighbor – Das Böse wohnt nebenan Drama, USA/LETT 2022
2.15 Stiller Verdacht TV-Krimi, F 2019

RTL ZWEI

5.30 X-Factor 6.15 Infomercial 8.15 Die Wollnys 10.15 Zuhause im Glück 16.20 Bella Italia 18.15 Die Geissens

20.15 Wedding Planner – Verliebt, verlobt, verplant Komödie, USA 2001
22.20 Die Hochzeit unserer dicksten Freundin Komödie, USA 2012
0.02 MIB – Men in Black II Sci-Fi-Film, USA 2002

BR BAYERN

17.45 Zwischen Spessart und Karwendel 18.30 BR24 18.45 ARD Wissen 19.30 Kunst + Krempe 20.00 Tagesschau

arte ARTE

18.20 Mit offenen Karten 18.35 Die letzten Schifffahrtsfischer von Huanchaco 19.20 Arte Journal 19.40 360° Reportage

3 sat 3SAT

19.00 heute 19.20 Das Geheimnis der Meister: Sophie Taeuber-Arp 20.00 Tagesschau

ORF III ORF III

11.25 Die sagenumwobenen Berge Österreichs 12.10 Loriot 18.40 Mein gebräuchter Mann. TV-Komödie, D 2015

20.15 Wedding Planner – Verliebt, verlobt, verplant Komödie, USA 2001
22.20 Die Hochzeit unserer dicksten Freundin Komödie, USA 2012
0.02 MIB – Men in Black II Sci-Fi-Film, USA 2002
1.40 Wedding Planner – Verliebt, verlobt, verplant Komödie, USA 2001

20.15 Vera – Ein ganz spezieller Fall Landflucht TV-Krimi, GB 2017 · Mit Brenda Blethyn, Kenny Doughty
22.05 Vera – Ein ganz spezieller Fall Eigen Fleisch und Blut TV-Krimi, GB 2018
23.55 Vera – Ein ganz spezieller Fall Landflucht TV-Krimi, GB 2017

BR BAYERN

20.15 Das Glück kommt unverhofft TV-Komödie, D 2010
21.45 Wenn's um Liebe geht TV-Liebesfilm, D 2019
23.15 Verliebt in Valerie TV-Komödie, D 2019
0.45 Zum Kuckuck mit der Liebe TV-Familienfilm, D 2012
2.15 natur exclusiv 3.00 Zwischen Spessart und Karwendel

arte ARTE

20.15 Rom gegen Karthago Der Punische Krieg
21.45 Griechen gegen Perser Die Perserkriege
23.15 Freundschaft – eine Superkraft? Marie Jacquot dirigiert Weill, Dukas und Korngold hr-Sinfonieorchester mit Julien-Laferrière
1.45 Ludwigsburger Schlossfestspiele 2022

3 sat 3SAT

20.15 Klammerblues, Kuschelrock und Herzschmerz – Rockballaden und ihre Geschichten
21.45 Alaaf! – 200 Jahre Kölner Karneval Dok-Film, D 2023
23.15 Der Rausch Satire, DK 2020
1.05 Berlinale-Studio
1.35 LebensArt
2.35 das aktuelle sportstudio

ORF III ORF III

20.15 Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten: Die 1960er Jahre TIPP
21.05 Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten: Die 1970er Jahre
21.55 Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten: Die 1980er-Jahre
22.50 Aus dem Archiv 23.40 Opernball

NITRO. NITRO

13.15 The Grand Tour 15.40 Miniatur Wunderland XXL 18.20 Die Tuning Profis. Reality-Soap 20.15 2. Bundesliga Live – Topspiel: Dynamo Dresden – SV Elversberg 23.00 *** Tango & Cash. Actionkomödie, USA 1989

14.55 ran Rugby: Six Nations 2026 Irland – Italien 17.20 ran Rugby: Six Nations 2026 Schottland – England 20.15 Brooklyn Nine-Nine. U. a.: Auszug in vier Aufzügen. Comedyserie 22.00 SmackDown

WDR FERNSEHEN WDR

16.00 WDR aktuell 16.15 Jet zu laache 17.45 Einfach und köstlich 18.15 WestArt 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Düsseldorf Helau 2026. Fasching 23.00 Wider den tierischen Ernst 2026

DOKU K1 DOKU

12.25 Giganten unter Wasser 13.55 Australian Gold 15.35 Expedition Unknown 17.10 Unerklärliche Phänomene 18.40 Die größten Gefängnisausbrüche 21.50 Verborgen im Sand 23.25 Unerklärliche Phänomene

one ONE

12.55 Petrocelli 13.45 Raumpatrouille 14.45 Seaside Hotel 18.45 Der Job seines Lebens. TV-Komödie, D 2003 20.15 Tödliche Geheimnisse. TV-Thriller, D 2016 22.00 The Report. Drama, USA 2019 23.50 Versailles

ZDF NEO

17.50 Maithink X 18.25 Die glorreichen 10 19.50 Sketch History 20.15 *** Seelen. Sci-Fi-Film, USA/CH 2012 22.05 *** Äon Flux. Sci-Fi-Film, USA 2005 23.30 *** The 6th Day. Sci-Fi-Film, USA 2000

RTL UP

14.30 Das Strafgericht 17.05 Quincy 18.50 Columbo: Ein Hauch von Mord. TV-Krimi, USA 1973 20.15 Columbo: Wein ist dicker als Blut. TV-Krimi, USA 1973 22.00 Columbo: Ein Hauch von Mord. TV-Krimi, USA 1973

12.55 Einfach kochen mit Mary 13.45 Gordon Ramsay 15.30 No Demo Reno 17.25 Christinas kalifornischer Traum 19.15 Road to Miss Germany Presented by Cupra 20.15 Das große Promibacken. Show 22.55 Verpfuscht

SIXX SIXX

18.00 Heute im Osten 18.15 Unterwegs in Sachsen 18.54 Sandmännchen 19.00 Regional 19.30 Aktuell 19.50 Fundbüro der Liebe. Dokumentation 20.15 Schläger im Schnee. Musikshow 22.40 Tatsächlich echte Liebe

NDR

18.45 DAS! Rote Sofa 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Schon tausendmal berührt. TV-Liebesdrama, D 2022 21.45 Nächte vor Hochzeiten. TV-Romanze, D 2025 23.15 Die 30 schönsten Liebeslieder der Achtziger

SWR SWR

12.15 Pfarrer Braun: Heiliger Birnbaum. TV-Krimi, D 2008 13.45 Stars der Bütte 15.15 Echt witzig 16.45 Assenheims Promitalk 17.30 Regional 18.15 Flohmarkt 18.45 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Alleh opp! (bis 23.15)

zdf info

10.25 Aida: Die Insider 11.10 Smart Shopper 13.30 Das System Action 14.15 Das System Mattel 15.00 Das System Ryanair 15.45 besserer 20.15 Nice Price 21.40 besserer 1.25 Ermittler!

Österreich-Bild Spielplatz der Natur



NEU Doku. Ö 2026 „20 Jahre Naturpark Weißensee“. Seit 20 Jahren steht der Naturpark Weißensee in Kärnten, eingebettet zwischen Drau- und Gailtal, für sanften Tourismus und konsequenter Naturschutz. Die Doku zeigt eindrucksvolle Landschaften im Jahreslauf und begleitet Ranger*innen bei ihrer Arbeit.

ORF 2 | 18.25

ORF 1 ORF 1

8.45 Cyber Kids 9.00 Sport-Bild 9.30 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina. Ski Alpin Riesenslalom 1. Durchgang Damen, Biathlon Verfolgung Herren, Monobob Damen

12.00 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina Langlauf Staffel Herren, Monobob Damen, Ski Alpin Riesenslalom Damen 2. Durchgang, Biathlon Verfolgung Damen, Snowboard-cross Mixed Team

15.50 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina Eisschnelllauf 500 m Damen, Freestyle, Skispringen Großschanze Damen, Skeleton Mixed Team, Freestyle

21.15 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina Olympia Studio

21.50 Fußball Bundesliga 19. Runde

22.25 **LIVE** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina Eiskunstlaufen, Eishockey

23.55 **LIVE** R.E.D. 2 – Noch älter, härter, besser. Actionkomödie, USA/F/CDN 2013 · Mit Bruce Willis, John Malkovich Regie: Dean Parisot Ex-Agent Frank wird jäh aus seinem Ruhestand gerissen.

1.40 **★★** Verschwörung Actionfilm, S/USA 2018 · Mit Claire Foy. Regie: Fede Alvarez Sowohl Geheimdienste als auch Gangster haben es auf die Hackerin Lisbeth abgesehen.

3.25 **★★★** Queen & Slim Krimi, USA 2019 · Mit Daniel Kaluuya, Jodie Turner-Smith

ORF 2 ORF 2

5.10 Narrisch guat 6.40 Text Aktuell 7.15 Wetter 9.05 Magie der Museen 10.00 Frank Sinatra – Stimme Amerikas. Dok.-Film, D 2015 10.50 Die Kulturwoche 11.05 Pressestunde

12.00 **☒** Hohes Haus 12.30 kreuz & quer report 13.00 **☒** ZIB 13.20 Seitenblicke 13.35 Daheim 14.05 **☒** Aufgetischt 14.30 Rosamunde Pilcher: Karussell des Lebens TV-Romanze, D 1994 16.00 **☒** Wegi der Genüsse 16.30 Erlebnis Österreich 17.05 **☒** Aktuell nach fünf 17.30 Paradies in der Ferne 17.55 **☒** Der Sagenjäger 18.25 Österreich-Bild TIPP 19.00 **☒** Bundesland heute 19.17 Lotto 19.30 **☒** Zeit im Bild 19.56 **☒** Sport Aktuell 20.05 **☒** Seitenblicke

20.15 **☒** Tatort Bauernsterben TV-Krimi, Ö 2023 · Mit Hubert Kramar, Harald Krassnitzer, Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von Max Winkler aufklären. Er war der Chef eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

ATV ATV

5.30 Danni Lowinski. Wünsche werden wahr. Anwaltsserie 6.20 MediaShop 10.50 Single Parents. Häppchen. Comedyserie 11.15 **★★** Liebe geht durch den Magen. Liebesfilm, CDN 2021

13.00 **★★★** Save the Last Dance Tanzfilm, USA 2001 · Mit Sean Patrick Thomas, Julia Stiles, Kerry Washington 15.10 **★★** Pitch Perfect 3 Musikkomödie, USA 2017 · Mit Anna Kendrick, Rebel Wilson 16.55 **★★★** Phantastische Tierwesen: Dumbledores Geheimnisse Fantasyfilm, USA 2022 · Mit Jude Law, Eddie Redmayne, Mads Mikkelsen 19.45 Heinzel und die VIPs – Weekend

20.15 **★★★** Der Anschlag Thriller, USA/D/CDN 2002 · Mit Ben Affleck, Morgan Freeman, James Cromwell

22.45 **★★** 15:17 to Paris

Drama, USA 2018 · Mit Anthony Sadler, Alek Skarlatos

0.30 **★★★** Hannibal Thriller, GB/USA 2001

2.40 **★★** 15:17 to Paris

Drama, USA 2018

20.15 **☒** Tatort

Bauernsterben

TV-Krimi, Ö 2023 ·

Mit Hubert Kramar,

Harald Krassnitzer,

Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von

Max Winkler aufklären.

Er war der Chef

eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

Die Tribute von Panem – The Ballad of ... **★★★**



NEU Sci-Fi-Film. USA 2023 „...Songbirds and Snakes“. Coriolanus Snow (Tom Blyth) will seiner Familie Ruhm einbringen, indem er als Mentor dem Tribut Lucy Gray (Rachel Zegler) zum Sieg bei den Hungerspielen verhilft. Düster inszeniertes Prequel der „Tribute“ **★★★★★** SPASS von Panem“.

PRO 7 | 20.15 **★★★★★** ACTION

SAT.1 SAT.1

5.15 Auf Streife – Die Spezialisten. Doku-Soap 5.45 Auf Streife – Berlin. Doku-Soap 6.40 Hausweltkost 7.00 Café Puls 10.00 Café Puls der Check 10.30 Klinik am Südring. Doku-Soap

11.00 **☒** Klinik am Südring Doku-Soap 11.45 **☒** 99 – Wer schlägt sie alle? Moderation: Panagiota Petridou 12.20 **☒** Formel Eins Rankingshow 13.20 **☒** Kuchen oder Chaos – Das Backbattle der Reality-Stars Realityshow 17.20 **☒** Das große Promibacken Moderation: Enie van de Meiklokjes In der ersten Folge stellen die Promis traditionell ihr Lieblingsrezept vor Heinzel und die VIPs

20.05 **☒** Das große Promibacken Moderation: Enie van de Meiklokjes In der ersten Folge stellen die Promis traditionell ihr Lieblingsrezept vor Heinzel und die VIPs

ATV// ATV2

11.00 Bettgeflüster & Babyglück. TV-Komödie, D 2005 12.45 Kann denn Liebe Sünde sein? TV-Komödie, D 2011 14.30 Das Stadtmagazin 15.00 Navy CIS: New Orleans 17.30 Navy CIS: L.A. 20.15 Navy CIS 21.10 Bones

20.15 **☒** Tatort

Bauernsterben

TV-Krimi, Ö 2023 ·

Mit Hubert Kramar,

Harald Krassnitzer,

Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von

Max Winkler aufklären.

Er war der Chef

eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

PULS 24

7.00 Café Puls 10.00 Heinzel und die VIPs – Weekend 10.25 Die Reportage 18.10 24 Stunden – Raser & Polizisten 20.15 Österreichs schockierendste Verbrechen 22.05 Ungelöst – Cold Case Austria 0.00 Sex & Crime

20.15 **☒** Tatort

Bauernsterben

TV-Krimi, Ö 2023 ·

Mit Hubert Kramar,

Harald Krassnitzer,

Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von

Max Winkler aufklären.

Er war der Chef

eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

KIKA KIKA

17.00 1, 2 oder 3 17.25 Minus Drei 17.45 Wickie 18.10 Grisu 18.40 Pip und Posy 18.50 Sandmännchen 19.00 Die Borger 19.25 Pur+ 19.50 logo! 20.00 Team Timster 20.15 stark! 20.30 Schau in meine Welt!

20.15 **☒** Tatort

Bauernsterben

TV-Krimi, Ö 2023 ·

Mit Hubert Kramar,

Harald Krassnitzer,

Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von

Max Winkler aufklären.

Er war der Chef

eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

phoenix

17.00 Die Reise der Eisbären 18.30 Kanada 19.15 Der Ozean 20.00 Tagesschau 20.15 Geniale Bauten der Römer 21.45 Das Kolosseum von Rom 22.30 The Great Way 23.15 phoenix satire 0.15 phoenix persönlich

20.15 **☒** Tatort

Bauernsterben

TV-Krimi, Ö 2023 ·

Mit Hubert Kramar,

Harald Krassnitzer,

Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von

Max Winkler aufklären.

Er war der Chef

eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

DISNEY

16.40 Phineas und Ferb 17.15 Bluey 18.10 Miraculous 18.55 **★★** Der Glöckner von Notre Dame 2. Trickfilm, USA 2002 19.00 Lava 20.15 **★★★★** Abyss. Sci-Fi-Film, USA 1989 23.45 **★★** Cyborg. Sci-Fi-Film, USA 1989

20.15 **☒** Tatort

Bauernsterben

TV-Krimi, Ö 2023 ·

Mit Hubert Kramar,

Harald Krassnitzer,

Adele Neuhauser

Eisner und Fellner

sollen den Tod von

Max Winkler aufklären.

Er war der Chef

eines Schweinemastbetriebs.

21.50 **☒** ZIB 2

22.10 **☒** Das Gespräch mit Susanne Schnabl

Talkshow

23.05 **☒** Das versteckte

Geschlecht – Kunst und Scham

Dokumentation

0.00 **☒** Magie der Museen

Alte Nationalgalerie, Berlin

0.55 Frank Sinatra – Stimme Amerikas

Dok.-Film, D 2015

1.45 Die Kulturwoche

1.55 **☒** Der Bulle von Tölt

Leiche dringend gesucht

TV-Krimi, D 1996

3.30 **☒** Aufgetischt am Sonntag

3.55 Seitenblicke Weekend

TELE 5

13.45 Barbie & Teresa. TV-Animationsfilm, USA 2

Polizeiruf 110 Der Wanderer zieht von dannen



NEU TV-Krimi. D 2026 Die Kommissare Koitzsch (Peter Kurth) und Lehmann (Peter Schneider) untersuchen im Finale der „Polizeiruf 110“-Trilogie aus Halle den Mord an einer älteren Dame. Bald werden Parallelen zu einer früheren Tat deutlich, und die Spur führt die Ermittler zu einem gefährlichen Serienmörder. **ARD | 20.15**

RTL

5.10 Der Blaulicht Report
11.45 Die Beet-Brüder 15.45
 Die Beet-Brüder **16.45** Die Beet-Brüder **17.45** Exklusiv – Weekend **18.45** Aktuell
19.05 Die Unvermittelbaren – Mit Martin Rütter

PRO 7

12.45 *** Die Tribute von Panem. Sci-Fi-Film, USA 2012 **15.10 ***** Die Tribute von Panem 2. Sci-Fi-Film, USA 2013 **18.00 ***** Die Tribute von Panem 3. Sci-Fi-Film, USA 2014

VOX VOX

6.25 Criminal Intent – Verbrechen im Visier 15.05 Criminal Intent – Verbrechen im Visier **16.00** Die Tuning Profis **17.00** auto mobil – Das Vox Automagazin **18.10** Ab in die Ruine!

Vigil – Tödliche Drohnen (1+2/6|2)



Krimiserie. GB 2023 Bei einer Vorführung britischer Kampfdrohnen geraten die Maschinen außer Kontrolle und töten mehrere Soldat*innen. Die schottischen Detectives Amy Silva (Suranne Jones) und Kirsten Longacre (Rose Leslie) ermitteln – von Schottland bis in den Nahen Osten. Auftakt der zweiten Staffel. **ZDF | 23.35**

ZDF ZDF

Das Erste ARD

15.30 Ranger – Paradies Heimat: Junge Liebe. TV-Familienfilm, D 2021 **17.00** Brisant **17.45** Tagesschau **18.00** Bericht aus Berlin **18.30** Weltspiegel **19.15** Sport-Schau **20.00** Tagesschau

heute journal

17.10 sportstudio – Olympia. 9. Tag · Eisschnelllauf / Eishockey / Skeleton **18.30** heute **18.40** sportstudio – Olympia · Skispringen / Skeleton / Skispringen / Eiskunstlauf / Eishockey

20.15 Wo die Lüge hinfällt
 *** Liebeskomödie, USA 2023 · Mit Glen Powell, Sydney Sweeney
22.15 stern TV am Sonntag
23.35 Riddick –
 *** Überleben ist seine Rache
 Science-Fiction-Film, USA 2013 · Mit Vin Diesel
1.50 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimiserie

20.15 Die Tribute von Panem – The Ballad of Songbirds and Snakes
 Science-Fiction-Film, USA 2023 **TIPP**
23.30 Die Tribute von Panem – Mockingjay (Teil 2)
 Science-Fiction-Film, USA 2015
1.59 Departed – Unter Feinden Thriller, USA 2006

20.15 Kitchen Impossible Roland Trettl tritt in Zürich und auf den Kap Verden gegen Peter Maria Schnurr in London und Österreich an. Kochshow
23.30 Hot oder Schrott – Die Allesteller Doku-Soap
0.30 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

20.15 Die größten Geheimnisse der 80er Rankingshow Welches Geheimnis hütet die Videospelfigur Mario? Mit Pierre Littbarski, Sasha, Ingolf Lück, Peter Illmann
22.20 Abenteuer Leben Wandelbare Wand
0.20 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte

20.15 Polizeiruf 110 Der Wanderer zieht von dannen TV-Krimi, D 2026 **TIPP**
21.45 Caren Miosga Talkshow
22.45 Tagesthemen **23.05** titel thesen temperamente **23.35** Druckfrisch **0.05** Hot Summer Nights *** Tragikomödie, USA 2017

21.40 heute journal **21.55** sportstudio Olympia **LIVE** 9. Wettkampftag · Eiskunstlauf / Eishockey / Curling / Eishockey / Freestyle Ski **23.35** Vigil – Tödliche Drohnen **TIPP**
1.25 Es gilt das gesprochene Wort Drama, D/F/TRK 2019 **3.20** Bares für Rares

RTL ZWEI

7.30 Die Fernsehkanzel **8.00** Infomercial **9.00** X-Factor: Das Unfassbare **13.15** Hartz Rot Gold **18.15** Grip

20.15 Air –
 *** Der große Wurf Sportdrama, USA 2023 · Mit Matt Damon
22.25 Knock Knock *** Thriller, USA/CHI 2015 · Mit Keanu Reeves
0.30 Till Death –
 *** Bis dass dein Tod uns scheidet Thriller, USA 2021 · Mit Megan Fox

GOLD SAT1 GOLD

12.05 Richter Alexander Hold **14.45** Im Namen der Gerechtigkeit **16.20** Die Ruhrtwache **18.05** K 11
20.15 Criminal Minds U. a.: Jeder ist verdächtig / Joy Rossi / Du darfst nicht schlafen Krimiserie
1.00 Instinct – Auf Mörderjagd Krimiserie
1.40 Serienkiller – Mörder und ihre Markenzeichen
2.55 Dr. G – Beruf: Gerichtsmedizinerin

BR BAYERN

17.45 Regional **18.30** BR24 **18.45** Fastnacht in Franken – jung und närrisch **20.00** Tagesschau
20.15 Heißmann + Rassau Komödie aus Franken: Raub der Sabinerinnen
21.45 Blickpunkt Sport Mit der Bundesliga-Sportschau
23.05 Heißmann + Rassau
23.50 Puls Reportage **0.15** Das Glück kommt unverhofft TV-Komödie, D 2010
1.45 Einfach.Gut.Bachmeier

arte ARTE

17.40 Lang Lang **18.25** Karambolage **18.40** Zu Tisch **19.10** Arte Journal **19.30** Träume aus Stoff
20.15 Hi-Lo Country – Im Land der letzten Cowboys Drama, USA/GB/D 1998
22.05 Platoon Kriegsfilm, USA 1986
0.00 Oliver Stone, Regisseur der Kontroversen
0.55 Trump, mein Vater und ich
1.50 Ninas Traum im Garten Eden Dok.-Film, D 2023

3 sat 3SAT

17.15 Wüstenkönige **18.00** Wüstenlöwen der Namib **18.45** Wüstenpferde Nambias **19.30** Wüstenschiffe
20.15 Lawrence von Arabien Abenteuerfilm, GB/USA 1962 · Mit Peter O'Toole, Anthony Quinn, Omar Sharif Regie: David Lean
23.45 unterwegs U. a.: Berge, Wüste und Tee – Marokko
1.05 unterwegs
1.50 Die Farben der Wüste

ORF III ORF III

17.10 *** Immer die Radfahrer. Komödie, D 1958 **18.50** *** Natürlich die Autofahrer. Komödie, D 1959
20.15 André Rieu zum Valentinstag
22.30 Tödliche Gier TV-Thriller, D 2021 · Mit Harald Krassnitzer
0.05 Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten: Die 1960er Jahre
0.50 Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten: Die 1970er Jahre

NITRO. NITRO

ZMAX

5.05 Der Sechs Millionen Dollar Mann **11.20** Stargate Kommando SG-1 **13.40** Die Tuning Profis **15.35** Top Gear **18.30** CSI: New York **20.15** CSI: Miami. Krimiserie **22.00** CSI: Krimiserie **23.55** CSI: New York **1.30** CSI: Miami

8.50 In Teufels Küche mit Gordon Ramsay **11.05** LKW-Bergung extrem **15.50** ran Rugby: Six Nations 2026 Wales – Frankreich **18.10** Salvage Kings **23.20** Border Patrol USA **0.05** Border Patrol Ireland

17.55 Ein Herz und eine Seele **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** Happy Birthday Blötschopp **21.45** Sportschau **22.10** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **22.45** Volker Weininger

WDR WDR

5.10 Abenteuer Leben **5.25** Das Unerklärliche mit William Shatner **18.40** Die Schatzsucher von Oak Island **21.50** American Gold: Fünf Brüder auf Goldsuche **23.10** Wettkampf der Waffenschmiede

one ONE

13.45 Seaside Hotel **18.40** Petrocelli **20.15** *** Fucking Bornholm. Drama, PL 2022 **21.45** Polizeiruf 110: Der Wanderer zieht von dannen. TV-Krimi, D 2026 **23.15** *** The Report. Drama, USA 2019 **1.10** Professor T

ZDF NEO

7.00 Terra X **15.50** Glorreiche 10 **18.05** Sketch History **18.30** Death Paradise **20.15** The Collective **TIPP S. 5** **21.55** Böhmi brutzelt **22.25** Maithink X **22.55** heute-Show spezial **23.15** Neo Social Club **0.05** Maithink X

RTL UP

SIXX SIXX

5.00 Das Jugendgericht **8.05** Der Doktor und das liebe Vieh **10.05** Quincy **11.50** Das Familiengericht **15.55** Das Strafgericht **20.15** Alarm für Cobra 11. Blackout **2.10** Teleshop **3.10** Staatsanwalt Posch ermittelt

12.40 Fixer Upper **14.30** Motel Makeover **15.35** Tattoo Fixers **17.25** Super-Doc **20.15** *** Wie werde ich ihn los – in 10 Tagen. Komödie, USA 2003 **22.35** *** Trennung mit Hindernissen. Liebeskomödie, USA 2006

18.00 MDR aktuell **18.05** Brixton **18.52** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** Aktuell **19.50** Kripo live **20.15** Donau Reise **21.45** Aktuell **22.00** Sportschau **22.25** Wie die Liebe geht **23.55** Bleib bei mir **1.05** Kripo live

DOKU K1 DOKU

18.00 Nordseereport **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Land im Gezeitstrom **21.45** Sportschau **22.10** Die NDR Quizshow **22.55** extra 3 **23.40** Sportclub Story **0.10** Quizduell-Olymp

SWR SWR

17.30 SWR Kultur **18.00** Regional **18.15** Handwerkskunst **18.45** Regional **19.15** Die Fallers **19.45** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Badisch-Pfälzische Fasnacht aus Frankenthal **23.30** Sportschau **23.55** Treffpunkt

zdf info

14.10 Geheimnisse der DDR **16.30** Die sieben Geheimnisse der NVA **17.15** Die sieben geheimen Atompläne der DDR **18.00** Das war die DDR **20.15** Mysteriöse Kriminalfälle der DDR **0.00** ZDF-History: Die „Wendemorde“

G'sund in Österreich Die Kraft der ...



NEU Magazin. Ö 2026 „Lebensfreude“. Sie ist mehr als ein Gefühl – Lebensfreude ist eine Kraft, die schützt und verbindet. Dr. Christine Reiter trifft Menschen wie den Glücksforscher Stefan Höfer, die zeigen, wie Humor, Bewegung, soziale Interaktion und kognitive Haltung gesundheitsrelevante Prozesse beeinflussen. **ORF 2 | 21.10**

ORF 1 ORF 1

8.15 ZIB Zack Mini 8.25 Die Goldbergs 8.45 SOKO Donau 9.30 **LIVE XXV. Olympische Winterspiele.** Countdown Ski Alpin Slalom Herren / Ski Alpin Slalom 1. Durchgang Herren

11.00 **LIVE XXV. Olympische Winterspiele 2026** Snowboard Slopestyle, 2er Bob / ca. 13.00 Ski Alpin Slalom / ca. 15.00 Snowboard Slopestyle Herren / ca. 16.15 Shorttrakt / ca. 16.35 Eishockey Halbfinale / ca. 18.00 Uhr Olympia Studio / ca. 18.20 Eishockey Halbfinale Damen / ca. 18.45 Uhr Skispringen Superteam Herren, Monobob Damen / Freestyle Big Air Damen

21.15 **LIVE XXV. Olympische Winterspiele 2026** Mailand Cortina Olympia Studio

21.50 **LIVE XXV. Olympische Winterspiele 2026** Mailand Cortina Monobob Damen, Eishockey Halbfinale Damen, Eiskunstlauf

0.00 **CopStories** Wird's bald. Krimiserie · Mit Michael Steinsocher, David Miesmer, Holger Schober

0.45 **9-1-1 Notruf L.A.** Der Fluch. Actionserie · Mit Angela Bassett

1.25 **Harrow** Ort der Reue. Krimiserie · Mit Ioan Gruffudd

2.10 **The Good Doctor** Dr. Ted. Arztserie · Mit Antonio Thomas, Richard Schiff

2.50 **Good Trouble** Familienversammlung / Hochstapler-Syndrom. Dramaserie

4.15 **Die Fälle der Gerti B.** Die mit dem Brief Comedyserie

ORF 2 ORF 2

6.30 Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB **9.10 Fit** mit den Stars. Conny Kreuter 9.30 Silvia kocht. Unterwegs im Weinviertel **9.55 Dolce Vita & Co.** **10.40 Daheim** – das Volksgruppenmagazin

11.10 **Mayrs Magazin – Wissen für alle** 11.35 **Hohes Haus** 12.05 **Mythos St. Moritz** 12.50 **Wetterschau** 13.00 **ZIB** 13.30 **Aktuell nach eins** 14.15 **Mini Lei Lei 2026** 15.10 **Silvia kocht** 15.35 **Die Rosenheim-Cops** 16.20 **Hinter den Schlagzeilen** 17.05 **Aktuell nach fünf** 17.30 **Studio 2** 18.30 **konkret** 18.51 **infos & tipps** 19.00 **Bundesland heute** 19.30 **Zeit im Bild** 19.56 **Sport Aktuell** 20.05 **Seitenblicke**

20.15 **Die Millionenshow** Quizshow. Mit Johanna Weiß (Wien), Dominik Heinrich (St. Pölten in Niederösterreich), Armin Assinger, Friedrich Schumann (Prinzersdorf in Niederösterreich), Sonja Schley (Bludenz in Vorarlberg)

21.10 **G'sund in Österreich** Die Kraft der Lebensfreude **TIPP**

22.00 **ZIB 2** 22.30 **kulturMONTAG** Die Macht der Bilder Moderation: Clarissa Stadler

23.15 **Licht.Macht.Kunst** Doku

0.00 **OO TATORT** Bauernsterben TV-Krimi, Ö 2023

Eisner und Fellner sollen den Tod von Max Winkler ausklären. Er war der Chef eines Schweinemastbetriebs.

1.30 **Die Millionenshow** 2.20 **G'sund in Österreich** 3.05 **kulturMONTAG** 3.50 **Licht.Macht.Kunst**

ATV ATV

5.45 Danni Lowinski. Anwaltsserie **6.30 Der letzte Bulle** 7.10 Der letzte Bulle. Zur Kasse, Schätzchen. **9.00 MediaShop** **11.05 Der letzte Bulle.** Wer zu hoch fliegt

12.00 **Treffpunkt Österreich zu Mittag** 13.15 **Bull Callisto** 14.05 **The Mentalist** Millionenspiel 15.00 **The Mentalist** Die Axt im Walde 15.55 **Hawaii Five-0** Waikikikalypse Krimiserie 16.55 **Hawaii Five-0** Yo-Ho, Krimiserie 17.55 **The Mentalist** Der Lauf der Welt Krimiserie 18.50 **The Mentalist** Schmerz und Geld Krimiserie 19.50 **Treffpunkt Österreich**

20.15 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 21.30 **Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe?** Dateshow

22.35 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 1.00 **Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe?** Dateshow 2.00 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 3.00 **Ein Leben für die Schönheit**

20.15 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 21.30 **Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe?** Dateshow 2.00 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 3.00 **Ein Leben für die Schönheit**

20.15 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 21.30 **Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe?** Dateshow 2.00 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 3.00 **Ein Leben für die Schönheit**

20.15 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 21.30 **Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe?** Dateshow 2.00 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap 3.00 **Ein Leben für die Schönheit**

11.50 Heinzl und die VIPs 12.20 Die Spreewaldklinik 13.00 Charmed 16.25 Desperate Housewives 18.15 Gilmore Girls 20.15 FBI: Special Crime Unit 22.55 FBI: Most Wanted 23.50 FBI: Special Crime Unit

6.00 Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026: Olympic News Channel 13.00 Fußball Admiral Bundesliga 14.00 **L** Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026. Tag 10 **23.45 Alpin Rodel Weltcup** 2026

Detective Knight: Rogue **★★**

NEU Actionfilm. USA 2022 Räuber verwunden den Partner von Detective Knight (Bruce Willis) schwer. Er verfolgt die Banditen bis nach New York und muss sich dabei seiner dunklen Vergangenheit stellen. Auftakt einer Trilogie, die am Ende von Willis' großer Karriere steht. **PULS 4 | 20.15** **★★★★ SPASS**

PULS 4 PULS 4

5.05 Fresh Off the Boat. Der Frauenversteher **5.30 Café Puls** **12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag** **13.05 MediaShop** **15.15 The Big Bang Theory** **17.00 The Babynamen-Theater.** Sitcom

15.35 **The Big Bang Theory** Die Athenaeum-Angelegenheit / Die Bill-Gates-Begegnung / Das Machtwechsel-Modell / Der Waldmensch Wolcott / Der Kometen-Klau / Der Hochzeitskleid-Hype 18.15 **Two and a Half Men** Die Superchance 18.42 **Puls 4 Aktuell** 18.55 **Two and a Half Men** Ich bin wie Reizhusten 19.20 **Two and a Half Men** Her mit deiner Hose 19.45 **Two and a Half Men** Der Trauer-Dreier

20.15 **Detective Knight: Rogue** Actionfilm, USA 2022 **TIPP** 22.20 **Fast & Furious 6** Actionfilm, USA 2013 · Mit Vin Diesel, Paul Walker, Dwayne „The Rock“ Johnson

0.55 **Detective Knight: Rogue** Actionfilm, USA 2022 2.35 **Auf Streife** Doku-Soap

20.15 **Bergwelten** Der Hohe Göll im Winter. Doku 21.15 **Sport und Talk aus L**uzern Gäste: Gerhard Berger, Christian Klien, Marc Surer.

23.00 **Michael Martin – Gesichter der Erde** Anden. Doku

0.00 **Bergwelten** Doku 1.00 **Sport und Talk** 2.30 **Michael Martin – Gesichter der Erde**

ServusTV SERVUS TV

5.25 **Bares für Rares** 6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV **5.30 Das geheime Wissen der Tiere.** Dokumentation **10.20 Mega-Bauten.** Das Luxus-Hotel im Eis. Doku-Reihe

11.10 **Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene** Das Experiment mit dem Menschen Könnte die menschliche DNA ein Resultat außerirdischer Experimente sein? 12.00 **TM Wissen** 13.00 **Raue Fasnacht – das Schleicherlaufen in Telfs** 14.00 **Auf Streife – Die neuen Einsätze** 15.00 **Auf Streife – Die neuen Einsätze**

16.00 **Lebensretter hauhnah – Wenn jede Sekunde zählt** 17.00 **Notruf** 18.00 **Lenßen hilft** 19.00 **Die Landarztpraxis** Und es hat Zoom gemacht ... 19.50 **Treffpunkt Österreich**

20.15 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!** 22.40 **Action, Tedi, Woolworth – Der Sat.1 Schnäppchenmarkt-Check!**

0.40 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!** 2.50 **Action, Tedi, Woolworth – Der Sat.1 Schnäppchenmarkt-Check!**

SAT.1 SAT.1

5.15 **Auf Streife – Die Spezialisten** 5.35 **Lenßen übernimmt.** Reality-Soap **6.00 Café Puls** **9.00 MediaShop** **11.00 Lebensretter hauhnah – Wenn jede Sekunde zählt** Reality-Soap

11.30 **Lebensretter hauhnah – Wenn jede Sekunde zählt** 12.00 **Auf Streife – Die Spezialisten** U. a.: Sprung ins kalte Wasser 14.00 **Auf Streife – Die neuen Einsätze** 15.00 **Auf Streife – Die neuen Einsätze** 16.00 **Lebensretter hauhnah – Wenn jede Sekunde zählt** 17.00 **Notruf** 18.00 **Lenßen hilft** 19.00 **Die Landarztpraxis** Und es hat Zoom gemacht ... 19.50 **Treffpunkt Österreich**

20.15 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!** 22.40 **Action, Tedi, Woolworth – Der Sat.1 Schnäppchenmarkt-Check!**

0.40 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!** 2.50 **Action, Tedi, Woolworth – Der Sat.1 Schnäppchenmarkt-Check!**

ATV// ATV2

PULS 24

14.50 **ATV – Die Reportage** 15.50 **Mein Recht! Ich geb' nicht auf!** 17.50 **Pfusch am Bau** 19.20 **GO! Spezial** 19.50 **Treffpunkt Österreich** 20.15 **Wild Umstritten** 21.10 **Sex & Crime** 23.00 **Österreichs schockierendste Verbrechen**

ORF SPORT +

6.00 Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026: Olympic News Channel 13.00 Fußball Admiral Bundesliga 14.00 **L** Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026. Tag 10 **23.45 Alpin Rodel Weltcup** 2026

phoenix

11.45 **phoenix vor ort** 12.30 **phoenix plus** 14.00 **phoenix vor ort** 14.30 **Doku** 17.30 **Der Tag** 18.00 **Doku** 18.30 **Genialie** Bauten der Römer 20.00 **Tagesschau** 20.15 **Baumeister der Wildnis** 21.45 **heute journal** 22.15 **Doku**

KIKA KIKА

17.15 **Wir Kinder aus dem Mönwenweg** 17.25 **Die Tom und Jerry Show** 15.45 **Woozle Goozle** 16.15 **Willkommen bei den Louds** 17.35 **Grizzy & die Lemminge** 17.55 **ALVINNNNN!!!** 18.55 **Voll zu spät!** 19.45 **Die Thundermans** 20.15 **Bones**

Disney DISNEY

15.35 **Big City Greens** 15.50 **Taffy** 16.15 **Hamster & Gretel** 16.40 **Phineas und Ferb** 17.15 **Bluey** 18.10 **Miraculous** 18.55 **Big City Greens** 19.15 **Modern Family** 20.15 **Hör' mal, wer da hämmert** 22.40 **Immer wieder Jim**

SUPER RTL

14.50 **Lana Longbeard** 15.05 **Die Tom und Jerry Show** 15.45 **Woozle Goozle** 16.15 **Willkommen bei den Louds** 17.35 **Grizzy & die Lemminge** 17.55 **ALVINNNNN!!!** 18.55 **Voll zu spät!** 19.45 **Die Thundermans** 20.15 **Bones**

TELE 5

7.55 **Infomercial** 15.10 **King of Queens** 16.05 **Infomercial** 16.10 **Star Trek – Deep Space Nine** 18.10 **Raumschiff Voyager** 20.15 **Star Trek: Discovery** 21.45 **Lagrange-Punkt / Das Leben an sich** 23.00 **The Expanse**

Der große Wagen 

NEU Drama. F/CH 2023 Das Puppentheater der Familie Burchnar hält diese zusammen, bis der Vater stirbt. Während die beiden Töchter am Betrieb festhalten wollen, jagt Sohn Louis (Louis Garrel) eigenen Träumen nach. Feinfühliges  NIVEAU  SPASS  THRILL  ACTION

RTL

15.00 Barbara Salesch 15.55
Ulrich Wetzels 17.00 Ulrich
Wetzels - Das Jugendgericht
17.30 Unter uns 18.00 Explor-
ativ 18.30 Exclusiv 18.45
Aktuell 19.05 Alles was
zählt 19.40 GZSZ

PRO 7

12.55 How I Met Your
Mother 13.25 The Middle
13.50 Young Sheldon 14.15
Two and a Half Men 15.40
The Big Bang Theory 17.00
taff 18.00 Aktuell 18.10 Die
Simpsons 19.05 Galileo

VOX VOX

11.25 CSI: Den Tätern auf
der Spur 12.20 CSI: Miami
15.00 Shopping Queen 16.00
Guidos Deko Queen 17.00
Zwischen Tüll und Tränen
18.00 First Dates 19.00 Das
perfekte Dinner

Nia, Eckel und Co - die lustigsten Songs



Fasching. Ö 2026 Zum Faschingshöhe-
punkt zeigt diese Sendung Highlights aus
dem musikalisch-kabarettistischen Schaf-
fen der heimischen Szene. Etwa die „Aus-
tria dry“-Parodie mit Michael Niavarani als
Wolfgang Ambros sowie Viktor Gernot als
Georg Danzer und einen Auftritt der Kern-
öl-Amazonen.

ORF III | 20.15

20.15 Wer wird Millionär?
Quizshow. Moderation: Günther Jauch
23.15 Spiegel TV
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Alltagskämpfer -
So tickt Deutschland!
Reportage
1.15 Seitenwechsel -
Die Welt mit
anderen Augen
sehen Doku
1.45 CSI: Miami
Krimiserie

20.15 Comedy Allstars -
Meilensteine des
Humors Clipshow
23.00 Die Quatsch Comedy
Show Gäste: U. a.:
Ingmar Stadelmann,
Sara Karas,
Sven Bensmann
0.05 Comedy Allstars -
Meilensteine des
Humors
2.25 Die Quatsch Comedy
Show Gäste: U. a.:
Ingmar Stadelmann

20.15 Goodbye Deutsch-
land! Die Auswanderer
Bratwürste für
China und ein Angel-
teich in Dänemark
Doku-Soap
22.15 Goodbye Deutsch-
land! Die Auswanderer
Gran Canaria
Doku-Soap
0.20 VOX Nachrichten
0.40 Medical Detectives -
Geheimnisse der
Gerichtsmedizin

KABEL 1

11.05 MacGyver 12.00 Bull
12.55 The Mentalist 13.50
Castle 14.50 Hawaii Five-0
15.55 Steel Buddies 16.55
Abenteuer Leben 17.55 Mein
Lokal, Dein Lokal 18.55 Ach-
tung Kontrolle!

1 Das Erste ARD

14.00 Rosenmontagszug
Köln 2026 15.30 Rosenmontagszug
Düsseldorf 2026
17.00 Tagesschau 17.15 Bri-
sant 18.00 Wer weiß denn
sowas? 18.50 Morden im
Norden 20.00 Tagesschau

ZDF ZDF

17.05 sportstudio- Olympia.
10. Wettkampftag/ Eisho-
ckeck (Halbfinale: Frau-
en)/ Snowboard (Qualifika-
tion: Slopestyle Männer,
Zusammenfassung) 18.30
heute 18.44 Wetter

RTL ZWEI

16.05 Hartz und herzlich
17.05 Hartz Rot Gold 18.05
Hartz und herzlich 19.05
Berlin - Tag & Nacht

20.15 Die Geissens
Formel 1 Flucht /
Die heiße Nadel von
Abu Dhabi /
Kölle Alaa 2025
0.15 Reeperbahn Privat!
Das wahre Leben auf
dem Kiez Ehekrise:
Kriegen Jezz und
Krümel ihre
Beziehung wieder in
den Griff?
2.00 Hartes Deutschland
Hannover (3)

GOLD SAT1 GOLD

13.45 Unsere kleine Farm
15.25 Mord ist ihr Hobby
17.10 Hört aber herzlich
18.05 Cold Case 18.55 K 11

20.15 Dr. G - Beruf:
Gerichtsmediziner
Fatale Anziehungs-
kraft / Dinge, die
Männer tun? / Die
Wahrheit / Wege
der Zerstörung /
Tod auf der Straße /
Die Trauer danach
1.40 Mörderische
Geschwister -
Killer Siblings
U. a.: Carr Brüder /
Mord am Tresen

BR BAYERN

18.00 Abendschau 18.30
BR24 19.00 Schwaben helau
19.30 Dahoam is Dahoam
20.00 Tagesschau

20.15 Mein Job - Dein Job
Fränkische Garde-
tänzerinnen beim
Cheerleading
21.00 Raus aufs Land -
Der Süden
21.45 BR24
22.00 Lebenslinien
22.45 nachtlinie
23.15 Damals im
Narrentreiben
0.00 Martin Grubinger:
Zwischen den
Welten

arte ARTE

17.50 Kontinente in Bewe-
gung 19.20 Arte Journal
19.40 Re: Bosnien Bürger
und der illegale Müll

20.15 Zwei Freundinnen
Melodram, F/I 1968 ·
Mit Jean-Louis
Trintignant
21.50 Biowein -
Alles reine Natur?
22.45 Der große Wagen
Drama, F 2023 TIPP
0.15 Anamocat:
Die Antwort der
Vogelspinne
Dok.-Film, F 2025
1.50 Vasa, Schwedens
Geisterschiff

3 sat 3SAT

18.30 nano. Infomagazin
19.00 Im Flug über Portugal.
Doku 19.20 Kulturzeit 20.00
Tagesschau

20.15 Guglhupf-
geschwader Krimi-
komödie, D 2022 ·
Mit Sebastian Bezzel
21.45 Kommissar Pascha
TV-Krimi, D 2016
23.15 Bierleichen
Ein Paschakrimi
TV-Krimi, D 2017
0.40 37°: Der Kiosk:
Kaffee, Bier und
Emotionen
1.10 10 vor 10
1.40 Caren Miosga

ORF III ORF III

16.00 ORF III Aktuell 17.00
Loriot 19.18 Aktuell 19.25
Nachrichten in einfacher
Sprache 19.40 Kultur Heute

20.15 Nia, Eckel und Co. -
die lustigsten
Songs TIPP
21.05 Niavarani
Faschingsexpress
21.55 Homo Niavaranicus
22.45 Nia, Eckel und Co. -
die lustigsten Songs
23.35 Niavarani
Faschingsexpress
0.25 Homo Niavaranicus
1.10 Nia, Eckel und Co.
1.55 Niavarani
Faschingsexpress

NITRO. NITRO

10.05 J.A.G. 14.55 Hör' mal,
wer da hämmert! 15.50
Immer wieder Jim 16.35
M*A*S*H 18.25 Immer
wieder Jim 19.15 Hör' mal,
wer da hämmert! 20.15
Medical Detectives 22.15
Anwälte der Toten

ZMAX

11.10 Schmuggeln auf der
Spur 12.50 Storage Wars
16.50 One Piece 17.45 Dragonball 18.30 One Piece
18.55 Detektiv Conan 19.20
Futurama 19.50 Family Guy
20.15 Akte X 22.00 Quantum
Leap 23.35 The Orville

WDR / WDR

15.45 Rosenmontagszug aus
Düsseldorf 2026 18.45 Aktu-
elle Stunde 19.30 Regional
20.00 Tagesschau 20.15 Tat-
ort: Restrisiko, TV-Krimi, D
1999 21.45 Aktuell 22.15
Von Toast Hawaii bis Arsch-
geweih 23.30 Superjeileck

DOKU K1 DOKU

9.30 Pawn Stars 9.55 Die
Schatzsucher von Oak Island
17.10 Wettkampf der Waf-
fenschmiede 18.45 Pawn
Stars 20.15 Wettkampf
der Waffenschmiede 21.50
Forged With Steele 22.40 10
Fehler 23.25 Tsunami

one ONE

10.20 Seaside Hotel 11.10
Rote Rosen 12.00 In aller
Freundschaft 13.30 Rosen-
montagszug aus Düsseldorf
16.20 Auftakt zur Ses-
sion 17.05 Rote Rosen 18.40
Sturm der Liebe 20.15
Ghosts 22.35 Too Close

ZDF NEO

14.25 The Rookie 15.45 Suits
17.05 The Rookie 18.30
Bares für Rares 20.15
Inspector Barnaby: Weltun-
tergang für einen Prepper.
TV-Krimi, GB 2022 21.45
Inspector Barnaby: Die Last
d. Lügen. TV-Krimi, GB 2022

RTL UP

6.05 Das Familiengericht
6.50 Das Jugendgericht 9.35
Blaulicht Report 12.30 Das
Familiengericht 15.00 Blau-
licht Report 17.40 Das Straf-
gericht 20.15 Dr. Stefan
Frank 22.00 Hinter Gittern -
Der Frauenknast

SIXX SIXX

8.10 Seattle Firefighters
8.55 Charmed 10.40 Grey's
Anatomy 12.25 Hart of Dixie
13.15 Gilmore Girls 15.00
Grey's Anatomy 16.45
Charmed 18.30 Elementary
20.15 Navy CIS: Hawaii
22.10 Navy CIS: L.A.

mdr MDR

18.54 Sandmännchen 19.00
Regional 19.30 Aktuell 19.50
Mach dich ran 20.15 Polizei-
ruf 110: Keiner schreit. TV-
Krimi, D 2008 21.45 Aktuell
22.10 Polizeiruf 110: Gesichter
im Zwielicht. TV-Krimi,
DDR 1973

NDR NDR

18.00 Regional 18.15 Die
Nordreportage 18.45 DAS!
Rote Sofa 19.30 Regional
20.00 Tagesschau 20.15
Markt 21.00 Die Ernäh-
rungs-Docs 21.45 NDR Info
22.00 Marktcheck checkt
22.45 NDR Kultur!

SWR SWR

5.20 Flussrauschen 5.30 Le
petit gnome 5.45 Der kleine
Gnom 6.00 Regional 10.30
Der Rosenmontag live aus
Mainz 12.10 Regional 20.00
Tagesschau 20.15 Mumbach
Mumbach täterä - Sitzung
der Mombacher Bohnebeitel

zdf info

14.10 Schwert und Schild
16.25 Lost Places der
Sowjetunion 18.45 Rätsel
Nordkorea 19.30 Gold für
Kim 20.15 Kim Yo-jong 21.00
Nordkorea Kim Jong-un
21.45 Der Maulwurf 23.45
Büro 39

Liebes' schichten und Heiratssachen



NEU Talkshow. Ö 2026 „Der Podcast“. Nina Horowitz startet einen neuen Videopodcast rund um Liebe, Beziehungen und Lebensfragen. In der ersten Folge ist Kabarettist Michael Niavarani zu Gast und spricht offen über Liebesschlappen, Romantik und persönliche Erfahrungen mit dem großen Thema Liebe.

ORF 1 | 23.00

ORF 1 ORF 1

7.30 Gefragt – Gejagt 8.15 ZIB Zack Mini 8.25 Die Goldbergs 8.45 SOKO Donau 9.30 **L** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina. ca. 9.55 Nordische Kombination Skispringen Herren

LIVE 11.00 **XXV. Olympische Winterspiele 2026** Mailand Cortina Freestyle Aerials Damen Qualifikation, Eishockey / ca. 13.00 Snowboard Slopestyle Damen, Nordische Kombination Langlaufen Herren / ca. 14.30 Biathlon Staffel Herren / ca. 16.15 Eisschnelllauf Teamverfolgung, Eishockey / ca. 18.30 Eiskunstlaufen, 2er Bob Herren, Freestyle Big Air Herren, Eishockey

21.50 ZIB Flash 22.00 **Willkommen Österreich mit Stermann & Grissemann** Kabarettshow Gäste: Alice Tumler & Cesar Sampson, Berni Wagner

23.00 **Liebes' schichten und Heiratssachen – Der Podcast** Talkshow **TIPP**

0.05 **Willkommen Fasching!**

0.50 **Gute Nacht Österreich Show**

1.15 **Nacktschnecken** *** Drama, Ö 2004 · Mit Michael Ostrowski, Raimund Wallisch, Pia Hierzegger Regie: Michael Glawogger. Ein paar völlig durchgeknallte Leute wollen einen Pornofilm drehen.

2.40 **Willkommen Österreich mit Stermann & Grissemann**

3.35 **Willkommen Fasching!**

4.20 **Die Fälle der Gerti B.** Die mit dem Sheriff. Comedyserie · Mit Susi Stach

ORF 2 ORF 2

8.10 Guten Morgen Österreich 8.30 ZIB 8.33 Guten Morgen Österreich 9.00 ZIB 9.10 Fit mit den Stars. Conny Kreuter 9.30 Silvia kocht 9.55 Dolce Vita & Co. 10.40 Erlebnis Österreich

11.05 **Bürgeranwalt** 11.55 **G'sund in Österreich** 12.40 **Prisma** 13.00 **ZIB** 13.30 **Das Steirerland im Narreng'wand** **TIPP** 14.50 **Die Rosenheim-Cops** U. a.: Das mysteriöse Geräusch 16.20 **Hinter den Schlagzeilen** 17.05 **Aktuell nach fünf** 17.30 **Studio 2** 18.30 **konkret** 18.51 **infos & tipps** 19.00 **Bundesland heute** 19.30 **Zeit im Bild** 19.56 **Sport Aktuell** 20.05 **Seitenblicke**

ATV ATV

5.20 Heinzl und die VIPs 5.25 Single Parents. Häppchen 5.50 Danni Lowinski. Kein Heim 6.35 Der letzte Bulle. Zur Kasse, Schätzchen / Wer zu hoch fliegt / Spielchen spielen 9.05 MediaShop

11.10 **Der letzte Bulle** 12.00 **Treffpunkt Österreich zu Mittag** 13.15 **Bull Elf Stunden** 14.05 **The Mentalist** Der Lauf der Welt 15.00 **The Mentalist** Schmerz und Geld 15.55 **Hawaii Five-0** Yo-Ho, Yo-Ho. Krimiserie 16.55 **Hawaii Five-0** Feuer und Flamme Krimiserie 17.55 **The Mentalist** Der Problemlöser Krimiserie 18.50 **The Mentalist** Türen im Kopf. Krimiserie 19.50 **Treffpunkt Österreich**

PULS 4 PULS 4

5.05 Fresh Off the Boat. Die Kette des Verderbens 5.30 Café Puls 12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag 13.05 MediaShop 15.15 The Big Bang Theory. Der Waldmensch Wolcott. Sitcom

15.40 **The Big Bang Theory** Der Kometen-Klau / Der Hochzeitskleid-Hype / Die Reifendoktor-Reise / Die Hochzeitsüberraschung / Der unzufällige Zufallssex / Das Dankeskarten-Mysterium · Mit Johnny Galecki, Jim Parsons 18.15 **Two and a Half Men** Her mit deiner Hose 18.42 **Puls 4 Aktuell** 18.55 **Two and a Half Men** Der Trauer-Dreier / Ein hübsches Kind / Hinterlistig und verschlagen

SERVUS TV SERVUS TV

5.25 Bares für Rares 6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV 9.25 Köstliches Südtirol. Vom Norden bis ins Herz der Dolomiten 10.15 Michael Martin – Gesichter der Erde. Anden

11.10 **Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene** UFO-Pioniere 12.00 **TM Wissen** Dehnen – Wundermittel oder Zeitverschwendug? – Ein Sportmythos auf dem Prüfstand 13.00 **Heimaleuchten** Über den Wolken – Winter auf der Turrach 14.00 **Servus um 2** 15.05 **Bares für Rares** 17.00 **Quizjagd** 18.05 **Servus am Abend** 18.30 **Bares für Rares** 19.20 **Servus Nachrichten** 19.35 **Quizmaster**

SAT.1 SAT.1

5.05 Auf Streife. Der Baader-Ponyhof-Komplex (1) 5.35 Lenßen übernimmt. Reality-Soap 6.00 Café Puls 9.00 MediaShop 11.00 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt

12.00 **Auf Streife – Die Spezialisten** Das verschwundene Mädchen 13.00 **Auf Streife – Die Spezialisten** Unter Schock 14.00 **Auf Streife** 15.00 **Auf Streife – Die neuen Einsätze** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt 16.00 **Lebensretter** hautnah – Wenn jede Sekunde zählt 17.00 **Notruf** 18.00 **Lenßen hilft** 19.00 **Die Landarztpraxis** Zeit heilt keine Wunden 19.50 **Treffpunkt Österreich**

ATV// ATV2

5.10 **Edel & Starck** 6.10 K11 – Die neuen Fälle 6.55 MediaShop 12.00 Verliebt in Berlin 12.25 Die Spreewaldklinik 13.05 Charmed 16.30 Desperate Housewives 18.20 Gilmore Girls 20.15 Dr. House 1.25 Navy CIS: L.A.

ORF SPORT +

6.00 Olympische Winterspiele Mailand/Cortina 2026: Olympic News Channel 12.05 **Olympische Winterspiele** Mailand/Cortina 2026. Tag 11 23.45 Olympische Winterspiele: Olympic News Channel

PULS 24

12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag 14.15 **ATV 15.55** Mein Recht! Ich geb' nicht auf! 17.50 Pfusch am Bau 19.50 Treffpunkt Österreich 20.15 ZDF History: Hiroshima 21.20 Flash Wars 23.10 ZDF History: Hiroshima

phoenix

17.30 Der Tag 18.00 Aktuelle Reportage 18.30 Baumeister der Wildnis 20.00 Tageschau 20.15 Dänemark von oben 21.00 Island von oben 21.45 heute journal 22.15 phoenix runde 23.00 Der Tag 0.00 phoenix runde

KIKA KIKA

17.00 Wir Kinder aus dem Mönwenweg 17.25 Die Schlümpfe 17.50 Wickie 18.10 Grisu 18.35 Die Werkel-Ferkel 18.50 Sandmännchen 19.00 Die Borger 19.25 Pur+ 19.50 logo! 20.00 KIKA Live 20.10 Die Mädchen-WG

DISNEY

14.50 Big City Greens 15.50 Taffy 16.15 Hamster & Gretel 16.40 Phineas und Ferb 17.15 Bluey 18.10 Miraculous 18.55 Big City Greens 19.15 Modern Family 20.15 **Verwünscht.** Komödie, USA 2007 22.25 Golden Girls

SUPER RTL

14.40 Lana Longbeard 15.05 Die Tom und Jerry Show 15.45 Woozle Goozle 16.15 Willkommen bei den Louds 17.35 Grizzy & die Lemminge 17.55 ALVINNNNN!!! 18.55 Voll zu spät! 19.45 Die Thundermans 20.15 Lucifer

TELE 5

7.25 Joyce Meyer 15.10 King of Queens 16.10 Star Trek – Deep Space Nine 18.10 Raumschiff Voyager 20.15 **★★★ The Brothers Grimm.** Fantasymärchen, GB/CZ/USA 2005 22.30 **★★★ The Last King.** Abenteuerfilm, N 2016

■ = Schwarzweiß-Sendung, □ = Untertitel im Teletext bzw. Videotext, ○○ = Zweikanalton, □ = Original mit Untertitel, □ = Hörspiel,

Dünentod – Ein Nordsee-Krimi



NEU TV-Krimi. D 2025 „Die große Freiheit“. Kommissar Wolf (Hendrik Duryn) und seine neue Kollegin Olsen (Isabell Thierauch) untersuchen den Mord an einem Fährkapitän, der mit einer Notsignalrakete getötet wurde. Kurz darauf wird auch noch die Leiche eines Fischers gefunden. Mit Julius Nitschkoff und Senita Huskić. **RTL | 20.15**

RTL

11.00 Barbara Salesch **12.00**
Punkt 12 **15.00** Barbara Salesch **15.55** Ulrich Wetzel **17.30** Unter uns **18.00** Exploriv **18.30** Exclusiv **18.45** Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

PRO 7

12.55 How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.50** Young Sheldon **14.15** Two and a Half Men **15.35** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Aktuell **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

VOX VOX

9.40 CSI: Den Tätern auf der Spur **12.20** CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Guideros Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner

Ukraine 2026: Vier Jahre Krieg



NEU Themenabend. D/F/GB 2026 Der Dokumentarzweiteiler „Putins Krieg“ zeichnet die Geschehnisse der ersten Kriegsmonate zwischen Russland und der Ukraine nach. Die geopolitische Doku „Selenskyj – Das entscheidende Jahr“ beleuchtet, wie es dem ukrainischen Präsidenten gelingt, sich politisch zu behaupten. **ARTE | 20.15**

ZDF ZDF

1 Das Erste ARD

9.05 Sportschau: Olympische Winterspiel Mailand Cortina 2026 · U. a.: Curling Round Robin / ca. 9.50 Nordische Kombination / ca. 10.55 Curling Round Robin **20.00** Tagesschau

11.05 MacGyver **12.00** Bull **12.55** The Mentalist **13.50** Castle **14.50** Hawaii Five-0 **15.55** Steel Buddies **16.55** Abenteuer Leben **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Ach-tung Kontrolle!

20.15

Dünentod – Ein Nordsee-Krimi Die große Freiheit. TV-Krimi, D 2025 **TIPP**

22.15 Extra – Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner **0.00** RTL Nachtjournal **0.25** RTL Nachtjournal Spezial **0.45** **CSI:** Miami U. a.: Ein Tatort im Tornado / Auftakt zur Folter. Krimiserie

20.15

TV total Comedyshow **21.25** Die Quatsch Comedy Show Moderation: Tahnee, Khalid Bounouar **0.00** TV total Comedyshow **1.05** Die Quatsch Comedy Show **3.25** Reality Backpackers Realityshow **4.25** **Supernatural** Die Heldenreise

RTL ZWEI
16.05 Hartz und herzlich **17.05** Hartz Rot Gold **18.05** Hartz und herzlich **19.05** Berlin – Tag & Nacht

20.15 Hartz und herzlich Hamburg – Mitte (2). Ilse steht in einer von Gewalt überschatteten Beziehung vor der Frage, ob sie den Mut findet, sich zu trennen.

22.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? Am Abgrund **0.15** Hartz und herzlich

20.15

Unsere kleine Farm **15.25** Mord ist ihr Hobby **17.10** Hart aber herzlich **18.05** Cold Case **18.55** K 11

20.15 Unfall, Selbstmord oder Mord? Der Todesguru / Allein im Wald

22.00 Killer Couples: Mörderische Paare U. a.: Bonnie und Clyde **23.35** Auftragskiller gesucht U. a.: Papas Liebling **1.00** Unfall, Selbstmord oder Mord? **2.20** Killer Couples: Mörderische Paare

BR BAYERN
18.00 Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Schwaben helau **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau

20.15 **Kehras – Höhepunkte der Fastnacht 2026**

21.45 **BR24** **22.00** **München 7** Täuschungen **22.45** **Monaco Franzze – Der ewige Stenz** **23.35** **Der Bulli und das Landei – Von Mäusen, Miezen und Moneten** TV-Krimi, D 2014

20.15 **Kehras – Höhepunkte der Fastnacht 2026** **21.45** **BR24** **22.00** **München 7** Täuschungen **22.45** **Monaco Franzze – Der ewige Stenz** **23.35** **Der Bulli und das Landei – Von Mäusen, Miezen und Moneten** TV-Krimi, D 2014

13.45

Unsere kleine Farm **15.25** Mord ist ihr Hobby **17.10** Hart aber herzlich **18.05** Cold Case **18.55** K 11

ARTER ARTE
17.15 Zu Tisch **17.50** Die türkische Schwarzmeerküste **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Inside Jehovas Zeugen

20.15 **Putins Krieg** Die Invasion / Der Zermürbungs-krieg **TIPP**

22.05 **Selenskyj – Das entscheidende Jahr?** Ein Pazifist im Krieg **0.35** **Tracks East** **1.05** **Hunger als Waffe – Russlands Getreide-krieg** **2.00** **Migration – Wie erpressbar ist die EU?**

3 sat 3SAT
16.15 Irlands wilder Westen **17.00** Cornwall **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau

20.15 **Ein Reihenhaus steht selten allein** TV-Liebeskomödie, D 2014

21.45 **Neues aus dem Reihenhaus** TV-Komödie, D 2016 **23.10** **Eine ganz heiße Nummer 2.0** Komödie, D 2019 **0.45** **Reporter: Landwirtschaft trotz allem – Aufbruch ins harte Bauernleben**

20.15

ORF III ORF III
15.10 Michael Niavarani: Wer lacht gewinnt **19.18** AKTUELL **19.25** Nachrichten **19.40** Kultur Heute

20.15 **Hangover.** Komödie, USA/D 2009 **22.15** **Bad Neighbors.** Komödie, USA 2014

16.50 One Piece **17.40** Dragonball **18.30** One Piece: Fish-Man Island Saga **18.55** Detektiv Conan **19.20** Futurama **19.50** Family Guy **20.40** Die Simpsons **22.05** Family Guy **22.55** Futurama **23.40** Family Guy **0.25** Raw

16.00 WDR aktuell **16.15** Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Regional **20.00** Tageschau **20.15** Westfalen haut auf die Pauke 2026 **22.10** Düsseldorf Helau 2026

16.55 Pawn Stars **9.50** Unerklärliche Phänomene **17.15** Wettkampf der Waffenschmiede **18.45** Pawn Stars **20.15** Expedition Unknown **21.55** Unerklärliche Phänomene **23.30** Die größten Gefangenisausbrüche

10.35

Rote Rosen **12.15** In aller Freundschaft **13.40** Pfarrer Braun: Der Fluch der Pröpstin. TV-Krimi, D 2004 **15.10** Victoria **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** Velvet **2.05** Adam Dalgiesh, Scotland Yard

14.20 The Rookie **15.45** Suits **17.05** The Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** München Mord: Die ganze Stadt ein Depp. TV-Krimi, D 2018 **21.45** Ich dich auch! **22.40** **Cable Guy.** Komödie, USA 1996

14.20

11.45 aktiv und gesund **12.15** ARD-Buffet Spezial **13.00** Meenzer Konfetti **14.00** Großer Umzug Tettang **16.35** Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tageschau **20.15** Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

12.50

11.45 aktiv und gesund **12.15** ARD-Buffet Spezial **13.00** Meenzer Konfetti **14.00** Großer Umzug Tettang **16.35** Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tageschau **20.15** Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

12.50

11.45 aktiv und gesund **12.15** ARD-Buffet Spezial **13.00** Meenzer Konfetti **14.00** Großer Umzug Tettang **16.35** Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tageschau **20.15** Mainz bleibt Mainz, wie es singt und lacht

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und Wahrheit **13.35** Terra X: Superhelden **15.50** Terra X: Alexander der Große **17.15** Terra X: Giganten der Kunst **18.45** Geheimnisvolles Universum **0.40** heute journal

11.45

12.50 Die sieben Superkrieger der Geschichte Mythos und W

So isst Österreich besser



NEU Doku. Ö 2026 Silvia Schneider will mit Hilfe des Molekularbiologen Fritz Treiber herausfinden, was in Fertiggerichten wirklich drinsteckt. Die Spitzenköche Max Stiegl, Richard Rauch und Eveline Wild kochen dieselben Gerichte mit frischen Zutaten. Diesmal geht es um Pesto, Proteineriegel und Kollagendrinks. **ORF 1 | 21.05**

ORF 1 ORF 1

7.30 Gefragt – Gejagt 8.15 ZIB Zack Mini 8.25 Die Goldbergs 8.45 SOKO Donau 9.30 **L** XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mairland Cortina. Countdown Ski Alpin Slalom 1. Durchgang Damen

LIVE 11.00 Olympische Winterspiele Langlauf Teamsprint, Freestyle Aerials Damen / ca. 13.15 Ski Alpin Slalom 2. Durchgang Damen, Snowboard Slopestyle Herren / ca. 14.45 Biathlon Staffel Damen / ca. 16.15 Studio / ca. 16.30 Eishockey Viertelfinale Herren / ca. 18.00 Studio 18.29 **LIVE** Olympische Winterspiele Eishockey Viertelfinale H 19.30 **L** Zeit im Bild 19.56 **L** Sport Aktuell 20.02 **L** ZIB Magazin

20.15 **L** Dok 1 Das 10-Euro Menü: Kochen in teuren Zeiten. Doku Spitzenkoch Christoph Held stellt sich für die Sendung einer besonderen Aufgabe: Gelingt ein 3-Gänge-Menü in Top-Qualität um nur 10 Euro Einkaufswert pro Person?

21.05 **L** So isst Österreich besser Doku **TIPP**

22.00 **L** Aufsperren statt zusperren! Ist das Wirtschaftshaus noch zu retten? Dokumentation **TIPP S. 7**

22.35 ZIB Flash

22.45 **L** Milch und Honig Dokumentation

23.20 **L** betrifft: uns – Reportagen ohne Filter Binationale Paare – Hürden und Happy Ends

23.50 ZIB Flash 0.00 Mehr Fußball – Die UEFA Champions League Highlights

0.30 **L** Stumptown 1.55 **L** Dok 1 2.40 **L** So isst Österreich besser

ORF 2 ORF 2

6.30 Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB **9.10** Fit mit den Stars 9.30 Silvia kocht **9.55** Dolce Vita & Co. Familienserie **10.40** Erlebnis Österreich. Die Kraft des Wassers

11.05 **L** Universum: Österreich – Land der grünen Grenzen 12.40 Winterschau 13.00 **L** ZIB 13.30 **L** Aktuell nach eins 14.10 **L** Silvia kocht 14.35 **L** Sturm der Liebe 15.25 **L** Die Rosenheim-Cops 16.10 **L** Hinter den Schlagzeilen 16.45 **L** Feierabend 17.05 **L** Aktuell nach fünf 17.30 **L** Studio 2 18.30 **L** konkret 18.48 Lotto 19.00 **L** Bundesland heute 19.30 **L** Zeit im Bild 19.56 **L** Sport Aktuell 20.05 **L** Seitenblicke

20.15 **L** **OO** **L** Der Bergdoktor Verbotene Früchte, TV-Drama, D 2026. Für Tim Maier ist sozialer Austausch schädlich. Wegen einer Lungenfibrose schottet sich Martins Patient seit Jahren ab.

21.50 **L** Autofocus Realität Alltag. Der Alltag ist heute der wahre Maßstab für Mobilität. Fahrzeuge müssen dabei nicht auffallen, sondern verlässlich funktionieren.

22.00 **L** ZIB 2 22.30 **L** Ukraine – Drogenpiloten an der Front Doku

23.05 **L** Fokus Europa 23.35 **L** **OO** **L** Der Irland-Krimi Die Toten von Glenmore Abbey. TV-Krimi, D 2019

1.05 **L** **Der Bergdoktor** Verbotene Früchte TV-Drama, D 2026 2.35 **L** Autofocus 2.40 **L** Universum: Österreich – Land der grünen Grenzen Doku

ATV ATV

5.15 ATV – Die Reportage. Sex im Alter 5.50 Danni Lowinski. Anwaltsserie 6.35 Der letzte Bulle. Krimiserie 7.15 Der letzte Bulle. Krimiserie 8.10 Der letzte Bulle. Krimiserie 9.05 MediaShop

11.05 Der letzte Bulle 12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag 13.15 Bull Götter sind auch nur Menschen 14.05 The Mentalist Der Problemlöser 15.00 The Mentalist Türen im Kopf 15.55 Hawaii Five-0 Feuer und Flamme 16.55 Hawaii Five-0 Der tote Taucher 17.55 The Mentalist Der einzige Mandant 18.30 Puls 4 Aktuell 18.48 Lotto 19.00 Treffpunkt Österreich

20.15 **L** Bauer sucht Frau Dateshow 21.40 Reif für die Liebe Doku **TIPP** 22.45 **L** Bauer sucht Frau Dateshow 1.00 **L** Reif für die Liebe Doku 2.05 Teenager werden Mütter Reality-Soap 3.05 Match in Paradise – Liebe auf den ersten Swipe? Dateshow

20.15 **L** **OO** **L** Verliebt in Berlin 12.25 Die Spreewaldklinik 13.05 Charmed 16.25 Desperate Housewives 18.15 Gilmore Girls 20.15 **L** Over the Top. Actionfilm, USA 1987 22.00 **★★** Daylight. Actionfilm, USA 1996

11.30 **L** Pressekonferenz Fußball. ÖFB Frauen Teamkader Bekanntgabe 12.05 **L** Olympische Winterspiele Mairland/Cortina 2026. Tag 12 23.45 Olympische Winterspiele Mairland/Cortina 2026: Olympic News Channel

Reif für die Liebe



NEU Doku-Soap. Ö 2026 Petra und Armin, Singles im besten Alter, treffen beim Speed-Dating auf ihre potenziellen Traumpartner*innen. Aus diesen wählen sie je acht aus, mit denen sie sich in einem idyllischen Bergchalet treffen. Wer kommt sich in romantischer Zweisamkeit bei tiefgehenden Gesprächen näher? **ATV & JOYN | 21.40**

ServusTV SERVUS TV

6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV **9.25** Hotels zum Staunen – Ein Blick hinter die Kulissen. Giraffe Manor, Kenia **10.20** In 80 Gärten um die Welt. Amerikas Gärten – Der Westen

11.40 **L** Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Die harmonische Tonfrequenz 12.00 TM Wissen Kalt, kälter, gesund? – Kann Eisschwimmen auch gefährlich sein? 13.00 Bergwelten Der Hohe Göll im Winter 14.00 Servus um 2 15.05 Bares für Rares 15.50 Bares für Rares 17.00 Quizjagd Quizshow 18.05 Servus am Abend 18.30 Bares für Rares Show 19.20 Servus Nachrichten 19.35 Quizmaster Quizshow

20.15 **L** Fahndung Österreich Dokumentation **22.15** **L** City by the Sea **★★** Thriller, USA 2002 · Mit Frances McDormand, Robert De Niro, William Forstyre. Regie: Michael Caton-Jones 0.10 **L** Fahndung Österreich Dokumentation 2.10 **L** Die größten Flüsse der Erde Dokumentation

17.00 Wir Kinder aus dem ... 17.25 Die Schlümpfe **17.50** Wickie **18.10** Grisu **18.35** Die Werkel-Ferkel **18.50** Sandmann **19.00** Die Borger **19.25** Anna und die wilden Tiere **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** FC Internat

DISNEY DISNEY

14.50 Big City Greens **15.50** Taffy **16.15** Hamster & Gretel **16.40** Phineas und Ferb **17.15** Bluey **18.10** Miraculous **18.55** Big City Greens **19.15** Modern Family **20.15** Immer wieder Jim **22.35** Hör' mal, wer da hämmert

SAT.1 SAT.1

5.35 Lenßen übernimmt **6.00** Café Puls **9.00** MediaShop **11.00** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt **11.30** Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt. Reality-Soap

12.00 **L** Auf Streife – Die Spezialisten Eiskalte Fahrt / Kleider machen Leute 14.00 **L** Auf Streife Häusliche Gewalt in Akademikerfamilie 15.00 **L** Auf Streife – Die neuen Einsätze Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt Notruf Lenßen hilft Lenßen hilft 17.00 **L** Die Landarztpraxis Freundschaft trotz Herz Treffpunkt Österreich

20.15 **L** Das große Promibacken Show. Jury: Bettina Schlipphake-Burkhardt, Christian Hümbes 23.00 **L** Kuchen oder Chaos – Das Backbattle der Reality-Stars Realityshow 0.00 **L** Das große Promibacken Kuchen oder Chaos – Das Backbattle der Reality-Stars

SUPER RTL SUPER RTL

16.15 Willkommen bei den L. 17.10 Grizzy & die Lemminge 17.55 ALVINNN!!! **18.55** Voll zu spät! **19.45** Die Thundermans **20.15** **★★** Manhattan Queen. Komödie, USA '87 22.25 **★★** Overboard. Komödie, USA '87

TELE 5 TELE 5

7.55 Infomercial **15.10** King of Queens **16.10** Star Trek – Deep Space Nine **18.10** Raumenschiff Voyager **20.15** **★** The Land That Time Forgot. Actionfilm, USA 2024 **22.00** **★** 10.0 Earthquake. Katastrophenfilm, USA 2014

phoenix phoenix

14.15 Die Reportage **15.55** Mein Recht! Ich geb' nicht auf! **17.50** Pfusch am Bau **19.50** Treffpunkt Österreich **20.15** Reingelegt! **23.05** Sex & Crime – Beziehungstaten und Sexualverbrechen **0.05** Das Böse im Blick

■ = Schwarzweiß-Sendung, **L** = Untertitel im Teletext bzw. Videotext, **OO** = Zweikanalton, **0.00** = Original mit Untertitel, **+** = Hörspiel,

Damen



NEU TV-Drama. D 2026 Die Münchner Mitt-dreißigerin Maya (Salka Weber, „Alpentod“) ist zwischen zwei Jobs und ihrer depressiven Mutter ständig auf Achse. Der Vater ist keine große Hilfe, aber Mayas soziales Netz ist intakt, Multikulti-Freund*innen (u.a. Miriam Hiel) stehen ihr zur Seite... Film mit Fokus auf Generation Y. **ARD | 20.15**

15 Jahre **



NEU Drama. D/LUX/Ö 2023 Nach 15 Jahren Haft wird Jenny (Hannah Herzsprung) entlassen. Sie sinnt auf Vergeltung an dem Mann, dessen Strafe sie unschuldig absitzen musste. Dann bietet sich eine unerwartete Chance. Fortsetzung von „Vier Minuten“ (2006) mit Adele Neuhauser. **ARTE | 22.40**

★★★★★ NIVEAU
★★★★★ SPASS
★★★★★ THRILL
★★★★★ ACTION

R T L

15.00 Barbara Salesch **15.55**
Ulrich Wetzels **17.00** Ulrich Wetzels – Das Jugendgericht
17.30 Unter uns **18.00** Explorativ **18.30** Exclusiv **18.45**
Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

PRO 7

12.55 How I Met Your Mother **13.20** The Middle **13.50** Young Sheldon **14.15** Two and a Half Men **15.35** The Big Bang Theory **17.00** Staff **18.00** Aktuell **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

VOX VOX

12.20 CSI: Miami **15.00** Shopping Queen **16.00** Guideros Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner. Kochshow

KABEL 1

11.05 MacGyver **12.00** Bull **12.55** The Mentalist **13.50** Castle **14.45** Hawaii Five-0 **15.55** Steel Buddies **16.55** Abenteuer Leben **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Ach-tung Kontrolle!

1 Das Erste ARD

15.10 Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Leopard, Seebär & Co. **17.00** Tages-schau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Watzmann ermittelt **20.00** Tagesschau

ZDF ZDF

14.40 sportstudio – Olympia. **12.** Wettkampftag · Biathlon / Curling / Eishockey **17.15** sportstudio – Olympia. **12.** Wettkampftag · Eishockey / Eishockey (3. Viertelfinal Männer) **19.00** heute

20.15 stern TV Reportage – 30 Jahre Familie Ritter: Folge 3 **22.15** stern TV Moderation: Steffen Hallaschka **0.00** RTL Nachtjournal **0.25** RTL Nachtjournal Spezial Talkshow **0.45** **CSL:** Miami U. a.: Wessen Werk war Teufels Beitrag? / Einer wird gewinnen. Krimiserie

20.15 **Germany's Next Topmodel** – by Heidi Klum Castingshow Jury: Heidi Klum, Sean O’Pry **22.35** Dr. Rick & Dr. Nick – Die Schönheits-Docs Doku-Soap **0.40** **Germany's Next Topmodel** – by Heidi Klum **2.40** Dr. Rick & Dr. Nick – Die Schönheits-Docs **4.10** **B Positive**

20.15 **CSI: Vegas Heavy Metal** / Tunnelblick Krimiserie **22.05** **Massive Talent** Actionkomödie, USA 2022 · Mit Nicolas Cage, Pedro Pascal, Tiffany Haddish **0.10** **VOX Nachrichten** **0.30** **Medical Detectives** – Geheimnisse der Gerichtsmedizin **2.15** **Snapped** – Wenn Frauen töten

20.15 **Waterworld** Science-Fiction-Film, USA 1995 · Mit Kevin Costner, Jeanne Tripplehorn, Tina Majorino **23.00** **Alien 3** Science-Fiction-Film, USA 1992 · Mit Sigourney Weaver, Charles S. Dutton **1.15** **Waterworld** Science-Fiction-Film, USA 1995

20.15 **Damen** TV-Drama, D 2026 **TIPP** **21.45** **Plusminus** Infomagazin **22.15** **Tagesthemen** **22.50** **maischberger** Talkshow **0.05** **Tagesschau** **0.15** Damen TV-Drama, D 2026 **1.50** **Die Frau des Heimkehrers** TV-Melodram, D 2006 · Mit Christine Neubauer

19.15 **sportstudio – Olympia** **LIVE** **12.** Wettkampftag · Eishockey / Curling / Shorttrack **21.45** **heute journal** **22.00** **sportstudio – Olympia** **12.** Wettkampftag **23.30** **sportstudio UEFA Champions League – Play-offs** Hinspiele **0.30** **Markus Lanz** **1.15** **Türstehrer – Wächter der Nacht**

RTL ZWEI

17.05 Hartz Rot Gold **18.05** Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.15** Die Wollnys – Eine schrecklich große Familie! Die Wollnys – 15 Jahre! / Hochzeitsreise mit Fragezeichen! **22.30** #CoupleChallenge – Das stärkste Team gewinnt Folge 9 (2026) / Folge 10 (2026) **0.40** Der Trödeltrupp U. a.: Sükrü, Mauro und Otto bei Franz

GOLD SAT1 GOLD

13.50 Unsere kleine Farm **15.30** Mord ist ihr Hobby **17.15** Hart aber herzlich **18.10** Cold Case **18.55** K 11 **20.15** Navy CIS: New Orleans Elvis lebt! / Der fünfte Interessent **22.00** Blue Bloods – Crime Scene New York Ist doch nur Wasser **22.55** Navy CIS: New Orleans **0.20** Blue Bloods – Crime Scene New York **1.00** Richterin Barbara Salesch U. a.: Tod Post Mortem

BR BAYERN

17.30 Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** Stationen **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** jetzt red i Moderation: Tilmann Schönberl, Franziska Eder **21.15** **Kontrovers** **21.45** **BR24** **22.00** **BR Story** **22.45** **Nanga Parbat – Mein Schlüsselberg** Dok.-Film, D 2020 **0.05** **kinokino** **0.25** **Atlas Drama**, CH/B 2021 **1.50** **Dahoam is Dahoam** **2.20** **Wir in Bayern**

arte ARTE

17.50 Die türkische Schwarze Küste **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Das ewige Pendeln des EU-Parlaments **20.15** **Das Lehrerzimmer** Drama, D 2023 **TIPP S. 3** **21.45** **Wim Wenders:** Der ewig Suchende **22.40** **15 Jahre** Drama, D/LUX/Ö 2023 **TIPP** **1.00** Was soll nur aus dir werden? **1.55** **Klima – Im Wurzgegriff der Ölkonzern** Die Leugnung / Der Zweifel **3.50** **Mit offenen Augen**

3 sat 3SAT

17.45 mareTV: Die dänischen Wattenmeerinseln **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** **Die Welt der Amish – Tradition und Versuchung** Dokumentation **21.00** **Glaube und Geld – Die Mission der Mormonen** kinokino **22.05** **ZIB 2** **22.35** **Das Haus** Thriller, D 2021 **0.00** **10 vor 10** **0.25** **Ausgelöfkt – Das Comeback der Suppe**

ORF III ORF III

17.40 Das Erbe der Guldenburgs **19.18** ORF III AKTUELL **19.25** Nachrichten in einfacher S. **19.40** Kultur Heute **20.15** **Durch den Pinzgau – Vom Rauriser Tal zum Hochkönig** Doku **21.05** **Landleben** Doku **22.30** **zur Sache** **23.20** **Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten:** Die 1960er Jahre **0.15** **Große Momente – Bilder, die Österreich bewegten:** Die 1970er Jahre

NITRO. NITRO

15.45 Immer wieder Jim **16.35** **M*A*S*H** **18.25** Immer wieder Jim. Sitcom **19.10** Hör’ mal, wer da hämmert! Sitcom **20.15** **★★ Hangover 2.** Komödie, USA 2011 **22.10** **★★ Ted 2.** Komödie, USA 2015

ZMAX

17.45 Dragonball **18.30** One Piece: Fish-Man Island Saga **18.55** Detektiv Conan **19.20** Futurama **19.50** Family Guy **20.15** Two and a Half Men **21.05** United States of Al **22.10** Raw **0.35** Two and a Half Men

WDR FERNSEHEN WDR

18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Markt. Magazin **21.00** Die Tricks mit Fisch und Meeresfrüchten **21.45** Aktuell **22.15** Sushi-Hunger **23.00** Doc Esser **0.30** Echt?

DOKU K1 DOKU

7.00 Pawn Stars **8.35** Infomercials **9.35** Pawn Stars **10.00** Australian Gold **17.15** Markt. Magazin **18.45** Pawn Stars **20.15** American Detective **21.05** On the Case **22.55** Homicide Hunter

one ONE

14.05 **★★ Maria Mafiosi.** Krimikomödie, D 2017 **15.30** Victoria **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** Professor T **21.05** Murdoch Mysteries **21.45** Adam Dalglish, Scotland Yard **23.20** Professor T

ZDF NEO

16.25 Suits **17.05** The Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** Wilsberg: Kein Weg zurück. TV-Krimi, D 2014 **21.45** Friesland: Schmutzige Deals. TV-Krimi, D 2018 **23.15** **★★ Paranormal Activity 4.** Horrorfilm, USA 2012

R T L UP

9.35 Blaulicht Report **12.30** Das Familiengericht **15.00** Blaulicht Report **17.40** Das Strafgericht **20.15** Die Versicherungsdetektive **22.10** Anwälte der Toten – Verbrechen, die Deutschland bewegten **1.40** Teleshopping

SIXX SIXX

8.55 Charmed **10.40** Grey’s Anatomy **12.25** Hart of Dixie **13.15** Gilmore Girls **15.00** Grey’s Anatomy **16.45** Charmed **18.30** Elementary **20.15** 9-1-1 Notruf L.A. **22.10** Dr. House **0.05** A Million Little Things

mdr MDR

17.45 Aktuell **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** Aktuell **19.50** Tierarzt für alle Felle **20.15** Exakt **20.45** Fakt ist! **21.45** Aktuell **22.10** Tatort: Letzte Tage. TV-Krimi, D 2013 **23.40** Ladies Night **0.25** extra 3

NDR NDR

18.15 Die Nordreportage **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** Nachtstreiße **21.45** NDR Info **22.00** Die Kanzlei **22.50** Betäubt und ausgeliefert

SWR SWR

17.05 Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Doc Fischer **21.00** Die Ernährungs-Docs **21.45** Regional **22.00** Tatort: 1.000 Tote. TV-Krimi, D 2002 **23.25** Die Toten am Meer. TV-Thriller, D 2020

zdf info

7.30 Die Druiden **8.15** Mythos Kelten **10.30** Julius Cäsar **12.45** Burgen **15.45** Mythos Normannen **18.00** Edward II. von England **18.45** Legende Piraten **0.45** Die sieben größten Weltwunder der Antike

Ice Road ★★

Actionfilm. USA 2021 Eine Mine im Norden Kanadas ist eingestürzt, 26 Minenarbeiter gehen langsam die Luft aus. Ein Team von mutigen Truckern um Mike McCann (Liam Neeson) soll den rettenden Bohrkopf über die „Ice Roads“ transportieren. ★★★★ NIVEAU ★★★★ SPASS ★★★★ THRILL ★★★★ ACTION

ORF 1 ORF 1

9.30 XXV. Olympische Winterspiele 2026 Mailand Cortina. ca. 9.55 Nordische Kombination Skispringen Team / ca. 10.30 Skibergsteigen Sprint Damen und Herren Qualifikation

11.00 XXV. Olympische Winterspiele 2026 Freestyle Aerials Herren, Skibergsteigen Sprint Damen und Herren / ca. 13.45 Nordische Kombination Langlaufen Team, Skibergsteigen Sprint Damen und Herren / ca. 15.50 Eishockey Spiel um Bronze Damen, Eisschnelllauf 1.500 m Herren / ca. 18.30 Eishockey Finale Damen, Eiskunstläufen, Curling, Freestyle Halfpipe Damen Qualifikation

20.15 ☒ Ice Road

★★★ Actionfilm, USA 2021 TIPP

21.58 Eurodreams

22.05 Blue Bloods – Crime Scene New York

Ein Spiel namens Politik. Krimiserie · Mit Tom Selleck, Donnie Wahlberg, Bridget Moynahan Jamie will einen Fehler wieder gutmachen, den er als junger Polizist gemacht hat.

22.50 ☒ Blue Bloods – Crime Scene New York Auf bessere Tage. Krimiserie

23.40 ☒ Good Trouble

Swipe rechts Dramaserie · Mit Maia Mitchell

0.20 All American

Mauern / Alles ändert sich

1.40 ☒ Ice Road Actionfilm, USA 2021

3.20 ☒ Blue Bloods – Crime Scene New York Krimiserie

4.00 Die Fälle der Gerti B. Die mit der Schuld / Die mit dem Fall

ORF 2 ORF 2

8.30 ZIB 8.33 Guten Morgen Österreich **9.00** ZIB 9.10 Fit mit den Stars. Conny Kreuter

9.30 Silvia kocht **9.55** Paul Kemp – Alles kein Problem

10.45 Erlebnis Österreich

11.10 Wege der Genüsse

11.35 ☒ Österreich-Bild aus dem Landesstudio Kärnten

12.00 Ukraine – Drohnenpiloten an der Front

12.30 ☒ Fokus Europa

13.00 ☒ ZIB

13.30 ☒ Aktuell nach eins

14.25 Silvia kocht

14.50 Die Rosenheim-Cops

16.20 ☒ Hinter den Schlagzeilen

17.05 ☒ Aktuell nach fünf

17.30 ☒ Studio 2

18.30 ☒ konkret

18.51 infos & tipps

19.00 ☒ Bundesland heute

19.30 ☒ Zeit im Bild

19.56 ☒ Sport Aktuell

20.05 ☒ Seitenblicke

ATV ATV

5.35 Heinzl und die VIPs **5.50** Danni Lowinski. Eine sichere Bank **6.35** Der letzte Bulle. Uschi, mach keinen Quatsch / Romeo und Julia / Gefährliches Spiel. Krimiserie **9.05** MediaShop

11.05 Der letzte Bulle

12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag

13.15 Bull Zirkuskriticks

14.05 The Mentalist

Der einzige Mandant

15.00 The Mentalist

Peppers Geist

15.55 Hawaii Five-0

Der tote Taucher

16.55 Hawaii Five-0

Blütenpracht

Krimiserie

17.55 The Mentalist

Boscos Rache

Krimiserie

18.50 The Mentalist

Ernie und Bert. Krimiserie

19.50 Treffpunkt Österreich

20.15 ☒ Die Rosenheim-Cops

Schretzmayer is back. Krimiserie · Mit Dieter Fischer, Igor Jeftic. Nach einer Veranstaltung in ihrem Haus wird die vermögende Kunstsammlerin Karbach ermordet aufgefunden. In Verdacht gerät ihr Neffe Pascal.

21.05 Schauplatz Gericht

Dokumentation

Streit um Bodenplatte: Ist der teure Rohbau ein Totalpfusch oder kann er saniert werden?

22.00 ☒ ZIB 2

22.30 Eco Dokumentation

23.05 ☒ Stöckl Talkshow

Gäste: Richard David Precht, Boris David Seidl, Christoph Badelt, Teresa Vogl

0.05 Meine Tochter, ihr Freund und ich

TV-Film, Ö 2012

1.35 Schauplatz Gericht

Eco Dokumentation

2.25 ☒ Stöckl Talkshow

Gäste: Richard David Precht, Boris David Seidl, Christoph Badelt, Teresa Vogl

3.55 ☒ Silvia kocht

Kochshow

12.25 Die Spreewaldklinik

13.05 Charmed

Desperate Housewives

16.25 Gilmore Girls

20.15

★★★ Good Will Hunting.

Melodram, USA 1997

22.45 Manchester by the Sea.

Drama, USA 2016

ORF SPORT +

6.00 Olympische Winterspiele

Mailand/Cortina 2026: Olympic News Channel

13.30 Sportbild

14.00

☐ Olympische Winterspiele

Mailand/Cortina 2026. Tag

13.00 Olympische Winterspiele: News Channel

Hast du Töne?

NEU Quizshow. D 2026 Drei Promi-Duos hören ganz genau hin: Wer erkennt einen Song an den ersten Tönen? Wer errät die meisten Lieder anhand eines einzigen Instruments? Moderator Matthias Opdenhövel begrüßt heute unter anderen Alexander Kumpner, Caroline Frier, Meltem Kaptan und Sasha. **SAT.1 & JOYN** | **20.15**

ATV PULS 4**PULS 4 PULS 4**

5.30 Café Puls **6.00** Café Puls **12.00** Treffpunkt Österreich zu Mittag. Infotainment **13.05** MediaShop **15.20** The Big Bang Theory. Die Tam-Turbulzenz / Die Planetariums-Bromanz. Sitzcom

16.05 The Big Bang Theory

Die Imitations-Irritation / Die Ablehnungs-Attraktion /

Die Vollzugs-Verweigerung / Die russische Widerlegung /

Die Theorie-Trauer

Sitzcom · Mit Johnny Galecki, Jim Parsons, Simon Helberg

18.15 ☒ Two and a Half

Men Frettchen, fass! · Mit Jon Cryer

Puls 4 Aktuell

18.42 ☒ Two and a Half

Men Die Menschenflüsterin / Arm, aber schön / Die Paparazzi-Falle

20.15 Jupiter Ascending

Science-Fiction-Film, USA 2015 · Mit Mila Kunis, Channing Tatum, Sean Bean

22.45 After Earth

Science-Fiction-Film, USA 2012 · Mit Will Smith, Jaden Smith

0.40 Blood Creek

Horrorfilm, USA/GB/RUM 2009

2.05 The Infiltrator

Thriller, USA 2016

20.30 UEFA Europa League

LIVE Fenerbahce Istanbul – Nottingham Forest – Play-Offs – Analyse

21.15 Blickwechsel. Das

Nachrichtenmagazin

22.15 Talk im Hangar-7

23.25 UEFA Europa League

Highlights des Spiel-

tags – Play-Offs

0.05 Giganten Haie

1.05 Blickwechsel. Das

Nachrichtenmagazin

17.25 Die Schlämpe

17.50 Wickle

18.10 Grisu

18.35 Die

Werkel-Ferkel

18.50 Sand-

männchen

19.00 Die Borger

19.25 Löwenzahn

19.50 logo!

20.00 Kika Live

20.10 Check-

point

20.35 Tanoshii – Das

Anime- und MangaVerse

14.40 Lana Longboard

15.05 Die

Tom und Jerry Show

15.45 Woozle Goozle

16.15 Willkommen bei den Lounds

17.35 Grizzy & die Lemminge

17.55 ALVINNNNN!!!

18.55 Voll zu spät!

19.45 Die Thundermans

20.15 CSI: Miami

ATV//ATV2**PULS 24**

9.00 PULS 24 Live

12.00 Treffpunkt Österreich zu

Mittag

14.15 Die Reportage

15.55 Mein Recht! Ich

geb' nicht auf!

17.50 Pfsch am

Bau

19.50 Treffpunkt Österreich

20.15 Wachzimmer

Ottakring

22.10 Wega

phoenix

16.45 Dokumentation

Der Tag

18.00 Aktuelle

Reportage

18.30 Traumorte

20.00 Tagesschau

21.00 Dokumentation

21.45 heute

journal

22.15 Dokumentation

23.00 Der Tag

DISNEY

17.15 Bluey

18.10 Miraculous

18.55 Big City Greens

19.15 Modern Family

20.15

★★ Die Jagd zum magischen

Berg. Abenteuerfilm, USA

2009

22.20 ★★★ Ver-

wünscht. Komödie, USA

2007

0.30 Immer wieder Jim

TELE 5

7.55 Infomercial

15.10 King of Queens

16.10 Star Trek –

Deep Space Nine

18.10 Raumschiff Voyager

20.15

★★ Last Looks. Krimikomödie, USA 2021 · Mit Charlie Hunnam

22.45 ★★★ Sniper 3.

Actionfilm, USA 2004

★★★ = Schwarzweiß-Sendung, ☒ = Untertitel im Teletext bzw. Videotext, ☺ = Zweiikanalton, ☠ = Original mit Untertitel, ☛ = Hörfilm,

Notruf Hafenkante Dreckiger Deal



NEU Krimiserie. D 2026 Über den Hamburger Hafen wird Kokain geschmuggelt, und das Team des PK 21 soll den Zoll bei der Sicherstellung unterstützen. Doch der Insidertrip war nur ein Ablenkungsmanöver. Die 500. Folge wartet mit prominenten Episodengästen wie Ludwig Trepte, Smudo und Das Bo auf.

ZDF | 19.25

R T L

15.55 Ulrich Wetzel – Das Strafgericht **17.00** Ulrich Wetzel – Das Jugendgericht **17.30** Unter uns **18.00** Explativ **18.30** Exclusiv **18.45** Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 UEFA Europa League **LIVE** Fußball
23.15 Die Stefan Raab Show
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 **CSI: Miami** Eine Frage der Rache / Das Geheimnis der verschwundenen Familie / Kinderstars Krimiserie
3.05 **CSI: Den Tätern auf der Spur** Krimiserie

RTL ZWEI

16.05 Hartz und herzlich **17.05** Hartz Rot Gold **18.05** Hartz und herzlich **19.05** Berlin – Tag & Nacht
20.15 Reeperbahn Privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Trauer auf dem Kiez: Ein Türsteher des Elbschlosskellers verstirbt plötzlich
22.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt Köln (1)
0.15 #CoupleChallenge – Das stärkste Team gewinnt
2.10 Autopsie

PRO 7

12.55 How I Met Your Mother **13.25** The Middle **13.50** Young Sheldon **14.15** Two and a Half Men **15.40** The Big Bang Theory **17.00** taff **18.00** Aktuell **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 **Germany's Next Topmodel** – by Heidi Klum Gast: Lottie Moss, Jury: u. a. Giuliano Calza
22.50 **Germany's Next Topmodel** – by Heidi Klum Jury: u. a. Sean O'Pry
1.05 Forsthaus Rampensau Germany Reality-Soap
2.55 **B Positive**
3.35 **Call Me Kat**

VOX VOX

9.40 **CSI: Den Tätern auf der Spur** **12.20** **CSI: Miami** **15.00** Shopping Queen **16.00** Guider Deko Queen **17.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates **19.00** Das perfekte Dinner

20.15 **The Commuter** **★★★** Thriller, GB/USA 2017 · Mit Liam Neeson, Vera Farmiga, Killian Scott
22.25 **Death Wish** **★★** Actionfilm, USA 2018 · Mit Bruce Willis, Vincent D'Onofrio
0.30 **VOX Nachrichten**
0.50 **Medical Detectives** – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

Protestsongcontest 2026



NEU Musikshow. Ö 2026 Im Theater Rabenhof in Wien wird das Protestlied des Jahres gesucht. Zehn Finalist*innen, u.a. Fraeulein Astrid und Luksan Wunder, kämpfen um den Sieg. Erlaubt sind alle Kompositionen, solange der Text selbst verfasst wurde. Durch den Abend führt Michael Ostrowski.

ORF III | 23.50

1 Das Erste ARD

9.05 **L** Sportschau: Olympische Winterspiele Mailand Cortina 2026 - U. a.: Curling Round Robin **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** In aller Freundschaft. Zugzwang **20.00** Tagesschau

2 ZDF ZDF

15.05 Bares für Rares **16.00** heute **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **18.00** SOKO Stuttgart **19.00** heute **19.25** Notruf Hafenkante. Dreckiger Deal **TIPP**

20.15 Der Bergdoktor Am Anschlag. TV-Drama, D/Ö 2026 · Mit Hans Sigl, Heiko Ruprecht
21.45 **heute journal**
22.15 **Maybrit Illner**
23.15 **Markus Lanz**
0.30 **heute journal update**
0.45 **In Wahrheit – Still ruht der See** TV-Krimi, D 2019
2.15 **In Wahrheit – Jagdfieber** TV-Krimi, D 2020

GOLD SAT1 GOLD

13.45 Unsere kleine Farm **15.30** Mord ist ihr Hobby **17.15** Hart aber herzlich **18.05** Cold Case K 11
20.15 Julia Leischik sucht: Bitte melde dich Reality-Soap. Anja sucht sehnüchtig ihre Halbgeschwister in den USA.
23.05 Notruf Schacht Matt, / Kein frohes neues Jahr
0.45 Richterin Barbara Salesch U. a.: Das Elternhaus
2.55 Richter Alexander Hold

BR BAYERN

17.30 Regional **18.00** Abendschau **18.30** BR24 **19.00** mehr/wert **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau
20.15 **quer**
21.00 **Bestes Kabarett!**
21.45 **BR24**
22.00 **Ringlsetter Retro**
22.45 **Capriccio**
23.15 Kommissar Wisting: Eisige Schatten (5/5) TV-Krimi, N 2019
0.00 Kommissar Wisting: Jagdhunde (1/5) TV-Krimi, N 2019
0.45 Puls Startrampe **1.15** Puls Festivalheimat

arte ARTE

17.15 360° Reportage **17.50** Galapagos. U. a.: Neubeginn **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Orca-Shows am Ende?
20.15 **Schlafende Riesen – Die Macht der Vulkane** Dokumentation
21.45 **All the Sins** Krimiserie (1-3/6) **TIPP S. 5**
0.00 **Dahomey Dok.-Film**, F/SEN 2023
1.10 **Kurzschluss** U. a.: (1) Während wir schliefen
2.15 **Mein Herz schlägt für niemanden**

3 sat 3SAT

12.50 Querbeet **13.20** Traumorte **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau
20.15 Stoffwechsel-Update: Was pusht unsere Energie?
21.00 Die Revolution der Daten-Medizin
22.00 **ZIB 2** auslandsjournal extra
22.55 Magic Mushrooms – Zwischen Trip und Therapie
23.40 WeltWeit: All about Love. Geschichten von der Liebe.

ORF III ORF III

16.00 Das Erbe der Guldenburgs. Familienserie **19.18** AKTUELL **19.25** Nachrichten **19.40** Kultur Heute
20.15 Von Werenweng ins Tennengebirge Dokumentation
21.05 Vom Mooserboden auf das Kitzsteinhorn Dokumentation
21.55 **Alex Kristan:** Jetlag Comedyshow
23.05 Luis aus Südtirol – Die besten Momente
23.50 **Protestsong-contest 2026** **TIPP**
3.00 **Fernsehens wie damals**

NITRO. NITRO

ZMAXX

8.10 Law & Order **10.05** J.A.G. **14.55** Hör' mal, wer da hämmert! **15.50** Immer wieder Jim **16.35** M*A*S*H **18.25** Immer wieder Jim **19.15** Hör' mal, wer da hämmert! **20.15** S.W.A.T. **1.10** Motor MythBusters
12.45 Storage Wars **16.45** One Piece **17.40** Dragonball **18.25** One Piece: Fish-Man Island Saga **18.55** Detektiv Conan **19.20** Futurama **19.50** Family Guy **20.15** Inside The Simpsons **22.00** NXT **23.40** Die WWE-Schatzjäger

WDR / WDR

DOKU K1 DOKU

7.45 Pawn Stars **10.15** Enthüllt: Geheimnisse der Mee-re **17.10** Wettkampf der Waffenschmiede **18.45** Pawn Stars **20.15** Cold Case Files **21.00** Verscharrt & vergraben **22.35** Australia's Most Dangerous Prisoners

one® ONE

14.00 Der Mann, der alles kann. TV-Krimikomödie, D 2012 **15.30** Victoria **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** **★★** Guglhupfgeschwader. Krimikomödie, D 2022 **21.45** Mord mit Aus-sicht **23.20** Ghosts

ZDF NEO

17.05 The Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** The Rookie **21.35** heute-show spezial **22.15** Neo Social Club mit Laura Larsson **22.45** Böhmi brutzelt mit Sally Özcan **23.15** Maithink X – Die Show **23.45** Neo Ragazzi

R T L UP

SIXX SIXX

6.50 Das Jugendgericht **9.35** Blaulicht Report **12.30** Das Familiengericht **15.00** Blaulicht Report **17.40** Das Strafgericht **20.15** Barbara Salesch – Das Strafgericht **22.00** Ulrich Wetzel **23.50** Barbara Salesch
8.05 Seattle Firefighters **8.55** Charmed **10.40** Grey's Anatomy **12.25** Hart of Dixie **13.15** Gilmore Girls **15.05** Grey's Anatomy **16.45** Charmed **18.35** Elementary **20.15** Castle **22.10** Criminal Minds **0.00** Castle

mdr MDR

NDR NDR

18.00 Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** marcTV **21.45** NDR Info **22.00** Der Irland-Krimi: Familienbande. TV-Krimi, D 2021 **23.30** Großstadtrevier

SWR II SWR

14.25 Gefragt – Gejagt **15.10** Hubert ohne Staller **16.05** Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** marcTV **21.45** NDR Info **22.00** Der Irland-Krimi: Familienbande. TV-Krimi, D 2021 **23.30** Großstadtrevier

zdf info

7.30 Terra X **9.43** heute Xpress **9.45** Geheimnisvolles Universum **12.45** Hitlers Tod **15.45** Countdown zur Diktatur **18.45** Schindlers Liste **19.30** Flucht vor den Nazis **20.15** Auschwitz **22.30** Hitlers Sklaven

Bis zu
€ 5.000,-
sparen¹⁾

Artenvielfalt, die beeindruckt

Like a Snowfox.



**Jetzt bis 31.03.2026:
Deinen Kundenvorteil auf alle Snowfox-Modelle sichern.**

Verbrauch kombiniert: 4,4–6,1 l/100 km, CO₂-Emission 98–141 g/km²



1) Kundenvorteil am Beispiel S-CROSS ALLGRIP 6AT flash von € 5.000,- besteht aus € 2.000,- Snowfox Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus, € 750,- Versicherungsbonus und Händlernachlass. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Finanzierung (Mindestlaufzeit 24 Monate) über Suzuki Finance – ein Geschäftsbereich der Toyota Kreditbank GmbH bzw. eine Niederlassung Österreich. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines Suzuki Versicherung Vorteilssets (bestehend aus Haftpflicht-, Vollkasko-, Insassen- und/oder Rechtsschutzversicherung), Mindestlaufzeit 36 Monate über GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Aktion gültig für Privatkunden bei Kaufabschlüssen und Anmeldung von 11.09.2025 bis 31.03.2026 oder solange der Vorrat reicht. Bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. 2) WLTP geprüft. Druckfehler, Irrtumer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei deinem Suzuki Händler.