

13.3. – 19.3.

tele

DAS ÖSTERREICHISCHE FERNSEHMAGAZIN

Nr. 11/2026

Reif für die Inseln

Der Doku-Dreiteiler
Terra Mater:
Die Philippinen
ab Mi., ServusTV

Film der Woche

Birgit Minichmayr als
Maria Lassnig: „Mit
einem Tiger schlafen“

Hier scannen & mehr erfahren







Der Pool fürs Leben
Jetzt Projekt starten!

WERBUNG

Hast gelesen? Die haben jetzt was rausgefunden wegen dem Schlafen.

Wieso? Ist das jetzt auch wieder ungesund?

Na, angeblich soll man jetzt doch nicht so lang, oder doch länger. Ich hab's nur überflogen.

Jedes Jahr sagen die was anderes. Früher hat's auch so gepasst.

Ja, aber die Technik heute misst das halt genauer. Irgendwas mit den Gehirnströmen.

Und was bringt mir das jetzt für morgen früh?

Wahrscheinlich gar nix.

Eh klar. Hauptsache, es klingt wichtig.

UNSERE LESER:INNEN WISSN MEHR

MI | 20¹⁵Terra Mater:
Die Philippinen
(1/3)

SERVUS TV NEU



Der 2.642 Meter hohe Vulkan Mayon auf der Insel Luzon, Grüne Wasserschildkröte, Philippinen-Koboldmaki, Walhai

AB AUF DIE PHILIPPINEN: TEILE 2 & 3

„Im Reich der Regenwälder“ am 25. 3. sowie „Das Abenteuer“ am 1. 4., immer Mi. um 20.15 Uhr.

Der entzückende Koboldmaki, ein winziger Primat, sowie das Balzverhalten der schönen Visayan-Nashornvögel führt in die Bäume, das Tubbataha-Riff bewohnen herrliche Korallenarten in schillernden Farben, geniale Oktopoden können Farbe und Form verändern und mit Werkzeugen hantieren. Der dritte Teil widmet sich den Menschen, die hier leben, darunter Tattoo-Künstlerin Wang Od Oggay und Riff-Schützerin Ranger Angelique Songco (Bild).



Tier-Paradies

In drei Teilen zeigt „Terra Mater“ die Tierwelt der Philippinen mit ihren mehr als 7.500 Inseln. Den Auftakt macht „Die Philippinen – Im Schatten des Vulkans“.

Von **Julia Pühringer**

Redakteurin | julia.puehringer@tele.at



Die Tiere, die die Inseln der Philippinen zwischen dem asiatischen Festland und dem Pazifik bevölkern, kamen einst über das Meer und über die Lüfte hierher. Die Landschaft ist atemberaubend, ebenso ihre Vielfalt: Noch gibt es Regenwälder auf den Inseln, die Gebirgszüge der Sierra Madre sind Lebensraum für eine einzigartige Tierwelt. Die Regenfälle sind durch die menschengemachte Klimakrise unberechenbarer geworden.

WALHAI, ADLER & CO

In den Bergwäldern Mindanaos kreist der Philippinenadler, alle zwei Jahre wird ein Küken großgezogen und

in die Selbstständigkeit entlassen. Auf Luzon lebt das gefährdete Philippinenkrokodil, der Nachwuchs schnappt nach bunten Libellen. Die Rotsteißkakadus, durch die Jagd nach Haustieren stark dezimiert, sammeln sich hier im Verbund auf Bäumen. Fledermäuse bewohnen Höhlen, hier lauern auch Schlangen. Im türkisen Meer warten spannende Lebensgemeinschaften (Shrimp und Fisch), die giftige Seeschlange und über 14 Meter lange Walhai-Weibchen mit individuellen Punktemustern, eine wahre Zauberwelt. Die Teile 2 und 3 folgen an den kommenden Mittwochen (siehe Infokasten rechts oben). ■

Damit Zuhause
Zuhause bleibt.

Lifta



Rufen Sie uns einfach gebührenfrei an

0800 203 206

Wieder mehr Lebensqualität genießen –
mit einem Lifta Treppenlift.

www.lifta.at

IMPRESSUM: Medieninhaber: tele Zeitschriftenverlagsgesellschaft m.b.H. & Co. KG, 1030 Wien, Lothringerstraße 14, Tel.: 01/605 90-0, E-Mail: redaktion@tele.at und anzeigen@tele.at. Chefredakteur: Dieter Hauptmann, Geschäftsführer: Martin Kaindel, Druck: Burda Druck, 90451 Nürnberg. Erscheinungsweise: wöchentlich. **tele** im Internet: www.tele.at, **tele**-Media-Daten: media.tele.at Verbreitete Auflage lt. ÖAK rollierender Jahresschnitt 2025: 708.147; Media-Analyse 2024/2025: tele CMR 1.044.000 bzw. 13,4% (tele/tele.at; Onlinereichweite: Justierung an den Werten der Österreichischen Webanalyse ÖWA); Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz: www.tele.at/statistik/tele/offenlegung.html | Es gilt die Anzeigenpreisliste 2026. Für von Sendern und Rundfunk gelieferte Daten und für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung.

OSCAR-NACHT: DIESMAL DREIFACH

Die 98. Academy Awards werden in der Nacht des 15.3. verliehen. Die Gala übertragen ORF 1, Pro 7 sowie der Streamer Disney+.

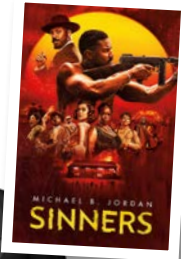
• OSCARS – Die Nacht 2026

Berichte und Reportagen, Red Carpet ab 23.30, Show ab 0.00 Uhr. Mit Alexander Horwath und Lillian Moschen. **SO | ORF 1 | 22.55**

• Oscar-Countdown – Live vom Red Carpet

Steven Gätjen berichtet vom Red Carpet. **SO | PRO 7 | 23.30**

Unter den Nominierten: Jessie Buckley, Chloé Zhao, Wagner Moura & der Film „Sinners“.



Das Genie

Birgit Minichmayr als Malerin Maria Lassnig in allen Lebensstadien: Anja Salomonowitz wagt in „Mit einem Tiger schlafen“ das Experiment Biopic und gewinnt in jeder Hinsicht. Von Julia Pühringer

Maria Lassnig wollte keine große Künstlerin sein, sondern ein wichtiger Künstler, ganz ohne Frauenschub-lade. In einer Reihe sah sie sich mit Velázquez, van Gogh und Munch. Sie hat lang um Anerkennung gekämpft und wurde später die teuerste damals lebende österreichische Malerin.

Regisseurin Anja Salomonowitz hat schon in „Kurz davor ist es passiert“ und „Die 727 Tage ohne Kamaro“ neue Erzählformen gefunden. Malen filmen ist schwierig: Salomonowitz zeigt das Körpergespür der Lassnig, wie sie Farben erlebt, ihre belustigt-widerborstige Art. Minichmayr ist atemberaubend, groß auch Johanna Orsini als ihre schwierige Mutter: Ein geniales Porträt mit echten Wegbegleiter*innen wie Elfie Semotan. ■

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



SO | 23⁰⁵
Mit einem Tiger schlafen
★★★★
ORF 2 **NEU**

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

STREAMING



Imperfect Women (1+2/8|1)

Thrillerserie. USA 2026 Mary (Elisabeth Moss, „The Handmaid’s Tale“), Eleanor (Kerry Washington, „Scandal“) und Nancy (Kate Mara, „House of Cards“) sind seit ihrer Studienzeit Freundinnen. Inzwischen sind sie erwachsene Frauen, mit all den Freuden und Sorgen, die das mit sich bringt, haben Ehemänner, Kinder, Jobs. Nach einem gemeinsamen Abendessen der Freundinnen taucht Nancy nicht zuhause auf, ihr Mann Robert (Joel Kinnaman, „The Killing“) ruft besorgt bei Eleanor an. Eleanor weiß nur, was ihr Nancy im Geheimen erzählt hat: Sie hatte seit einiger Zeit einen Liebhaber, David. In derselben Nacht findet man Nancys Leiche. Wer ist Nancys mysteriöser Liebhaber? Warum fürchtet sich Nancys Tochter Cora (Audrey Zahn)? Was wissen Mary und ihr Mann Howard (Corey Stoll, „House of Cards“)? Auch die Hinterbliebenen haben zahlreiche Geheimnisse... Nach dem Roman von Araminta Hall, Showrunnerin und Drehbuchautorin ist Annie Weisman, Regie führten Nzingha Stewart und Daina Reid.

Ab 18.3. auf **APPLE TV**



Ein einfacher Unfall ★★

Drama. IR/F/L 2025 Ein Unfall führt dazu, dass Automechaniker Vahid (Vahid Mobasseri) auf den Mann trifft, der ihn einst im Gefängnis gefoltert hat. Vahid entführt ihn, er will Rache. Doch er braucht andere Ex-Polit-Gefangene, um letzte Zweifel an der Identität des möglichen Täters auszuräumen... Heftig, genial, komisch, das Roadmovie von Jafar Panahi, selbst oft inhaftiert, heimlich im Iran gedreht, Goldene Palme in Cannes 2025.

Seit 6.3. auf **MUBI**

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



The Madison (1–3/6|1)

Dramaserie. USA 2026 Die reichen Clyburns stammen eigentlich aus New York City. Wegen einer Tragödie sind sie ins Madison River Valley im Südwesten Montanas gezogen. Was hält eine Familie zusammen? Wie kann sie Trauer bewältigen? Mit Michelle Pfeiffer als Stacy Clyburn und Kurt Russell als Preston Clyburn sowie Patrick J. Adams und Elle Chapman. Regie führt Christina Alexandra Voros, die Serie stammt von Drehbuchautor Taylor Sheridan („Landman“, „Yellowstone“).

Ab 14.3. auf **PARAMOUNT+**



Alpentod – Tiefe ...

NEU TV-Krimi. Ö/D 2026 „....Schluchten“. Dritter Einsatz für Hauptkommissarin Birgit Reincke (Veronica Ferres), ihren Kollegen Jonas Becker (Tim Oliver Schultz) und die forensische Archäologin Marie Sonnleitner (Salka Weber): Aus einer Klamm ist ein Tourist verschwunden, und in einem abgebrannten Holzhaus wird eine verkohlte Leiche gefunden. Wie hängt das zusammen, und warum interessiert sich eine Ermittlerin aus Düsseldorf (Merle Warmuth) für den Vermisstenfall? Mit Sophie Lutz und Christoph Luser, am Di. auch auf RTL. Kommende Woche folgt mit „Im ewigen Eis“ (Sa. bei ServusTV, Di. auf RTL) ein weiterer Fall für das Trio.

SERVUS TV | SA | 20.15



Polizeiruf 110 Ablass

NEU TV-Krimi. D 2026 Ein Leichenfund in einer Münchner Isarwehrranlage stellt Cris Blohm (Johanna Wokalek) und Dennis Eden (Stephan Zinner) vor ein Rätsel: Das Geständnis des wegen Mordes verurteilten Asylwerbers Léon Kamara (Yoli Fuller) aus Burkina Faso scheint nicht stimmig. Auch in einem Fall von tödlichem Unfall mit Fahrerflucht liegen widersprüchliche Angaben des vermeintlichen Täters (Shenja Lacher) vor. Die Recherchen führen zum aalglatten Rechtsanwalt August Schellenberg (Tobias Moretti), das Moralempfinden der Ermittler:innen wird auf die Probe gestellt... In einer Nebenrolle: Marion Mitterhammer.

ARD | SO | 20.15



So haben wir dich ...

NEU TV-Komödie. Ö/D 2026 „....nicht erzogen“. Balbina (Brigitte Hobmeier) und Inka (Gerti Drassl) fallen aus allen Wolken, als ihnen ihre vermeintlich ebenfalls lesbische Tochter Hedwig (Alina Schaller) den Menschen vorstellt, den sie heiraten will: Der ist erstens ein Mann, zweitens Soldat, drittens aus Tirol und heißt Andreas Hofer (Julian Pichler). Als auch noch Andreas' Eltern (Carmen Gratl, Roland Silbernagl) eintreffen, ist das komische Chaos perfekt... Michael Kreihsl (Regie) und Uli Brée (Drehbuch) ziehen Gender- und Feminismusdebatte durch den Kakao, Thomas Mraz und Wolfgang Böck komplettieren das spielfreudige Ensemble.

ORF 2 & ARD | MI | 20.15

 Bundesministerium
Finanzen

Voll einfach, voll transparent: Voll vertreten in FinanzOnline

Für alle, die sich von Familienangehörigen oder Bekannten helfen lassen möchten

Seit Oktober 2025 ist FinanzOnline noch sicherer: Der Zugang ist nur mehr mit 2-Faktor-Authentifizierung möglich. Wer diese nicht nutzen möchte, kein Smartphone besitzt oder Unterstützung braucht, kann nun eine „Unentgeltliche Vertretung“ benennen. Voraussetzung ist, dass der oder die Vertretene nur Einkünfte aus unselbstständiger Arbeit hat oder eine Pension bezieht.

Einfach, klassisch und offiziell

Sie erteilen Ihrer Vertrauensperson dafür eine Vollmacht, damit diese alle Aufgaben für Sie in FinanzOnline übernehmen kann, etwa die Arbeitnehmerveranlagung. Dazu

füllen Sie das Formular „FON-UV1 Unentgeltliche Vertretung in FinanzOnline“ aus. Es ist auf bmf.gv.at/formulare oder im Finanzamt erhältlich. Das unterschriebene Formular wird von der Vertrauensperson über den eigenen FinanzOnline Zugang unter „Vertretungsbeziehung verwalten“ hochgeladen. Nach erfolgreicher Prüfung kann Ihre Vertrauensperson bereits für Sie einreichen. Die Vollmacht kann jederzeit widerrufen werden. Das bewährte Angebot von FinanzOnline wird damit erweitert - auch für diejenigen, die sich bei der digitalen Nutzung gerne unterstützen lassen möchten. Auch die klassische Abgabe von Formularen bleibt weiterhin möglich.

Alle Details finden Sie unter bmf.gv.at/vertretung oder telefonisch unter 050 233 792.

bmf.gv.at



nachlässig, sorglos	leise sprechen	lat.: ohne					Häuserkomplex	Gerät zum Jonglieren (Mz.)	polit. Organisation
... Holgersson (Selma Lagerlöf)							In Ordnung (Kw.)		
Zimmerwinkel (Mz.)	Abk.: User Interface						hin und ...		Artenfahrzeug
							Fuge, Fräsrinne		
							giftiges Schwermetall		
Entwicklungsstufe	weibl. Kurzname	unbenutzt		Bergübergang	Seemannsknoten	lokales Netzwerk (engl. Abk.)	Kurzform v. Adelheid	Flachs	
Stadt in der Toskana				König von Salamis (gr. Myth.)					Kfz-Z. Grieskirchen
Anschrift					dt. Automobilverband			chem. Z. f. Gallium	
lat.: Hand				bibl. Ort in Galiläa			gerippter Stoff		

Lösungswort	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11

Philipp Hübner, www.puzzlephil.com

tele-Partie



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

Van Foreest – Costa Dt. Bundesliga, 2024

Wie gewann Weiß hier?

Sudoku mittel

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

thilion Hühner www.nuzzlenhil.com

Erklärung Sudoku: In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem 3x3-Block müssen alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

Kikagaku knifflig

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

philipp hübner, www.puzzlephil.com

Erklärung Kikagaku: In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem farbigen Bereich müssen alle Ziffern von 1 bis 9 genau einmal vorkommen.

**Hier die Lösungen
aus tele Nr. 10:
tele-Partie,
Kreuzworträtsel,
Farbsudoku und
Hidoku**

38.Txd6 [38...Dxd6
39.Dxc4+ Kh8 40.Sf7+]
1-0

tele-Partie

D J C
 ORAL EBI P
 M PO RAND
 PIKAS ABIS
 N N TAG
 MILES KP STEP
 KERATIN ELECTRA
 UNIX KEHLE HAIN
 SAN TAU FUG AE

MELBOURNE

Kreuzworträtsel

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

Farbsudoku

56	54	53	51	40	49	48	47
57	55	52	39	50	41	43	46
58	59	63	37	38	42	44	45
60	62	64	36	2	3	4	5
61	24	35	34	1	12	6	8
23	22	25	33	11	13	9	7
28	26	21	31	32	10	14	16
27	29	30	20	19	18	17	15

Hidoku

DIE Ö1-HIGHLIGHTS DER WOCHE 13.3. – 19.3.

Freitag 16.05 Im Gespräch. Barbara Couden-hove-Kalergi, Journalistin und Autorin
19.30 Das 01 Konzert. Französische Klang-welten des 20. Jahrhunderts **Samstag 9.05 Hörbilder.** Gloria von Thurn und Taxis – das rechte Netzwerk der Fürstin **10.05 01 Klas-sik-Treffpunkt.** Gäste: Schauspieler Markus Hering, Autorin und Regisseurin Grischka Voss **19.05 Contra.** Benedikt Mitmannsgru-ber „1996“ **19.30 Opernabend – Aus der**

Wiener Staatsoper. Wolfgang Amadeus Mozart: „La clemenza di Tito“ **Sonntag 11.03** **Matinee.** Mozart & Bruckner mit Pao-
vo Järvi **14.05 Menschenbilder.** Eugen Gom-
ringer in memoriam **17.10 Spielräume Spe-
zial.** Zum 100er von Jerry Lewis **Montag
9.05 Radiokolleg spezial.** Aufräumen (1).
Das Wesen der Unordnung **16.05 Science
Arena.** Muamer, erkläre mir Amerika! **19.05
Dimensionen.** Perfekte Fotosynthese **19.30**

On stage. Festival Argentina im Wiener ORF Radiokulturhaus. Mit Analuz Blanco & Milagros Caliva und dem Grupá Trio **Dienstag 11.05 Radiogeschichten.** 100. Geburtstag von Siegfried Lenz, „Rivalen“, Es liest Michael Dangl. **14.05 Das Ö1 Konzert.** Emanuel Tjeknavorian & Daniel Müller-Schott. U. a.: Zoltán Kodály: Duo für Violine und Violoncello op. 7 **16.05 Tonspuren.** Dominique Manottí über politischen Wider-

stand **19.05 Dimensionen**. Parasomnien. Wenn der Schlaf verrücktspielt **19.30 Das Ö1 Konzert**. Prag zu Gast in Linz **Mittwoch 16.05 Im Fokus**. Die Schöpfung verteidigen **19.05 Dimensionen**. Wie legitim ist Luddismus? **19.30 Alte Musik – neu interpretiert**. Maurice Steger dirigiert Bach **21.00 Passagen**. Bekenntnisse eines Unmusikalischen **Donnerstag 19.30 Das Ö1 Konzert**. Das Chaos String Quartet in London

Sellerie mit Haselnüssen, Mayonnaise und Kerbel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:
1 Knollensellerie | **2 EL Olivenöl**
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | **100 g Grünkohl**
50 g ganze Haselnüsse, geschält
Mayonnaise: **3 EL Mayonnaise**
1 TL Zitronensaft | **1 TL Dijon-Senf** | **1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt** | **Salz, Pfeffer aus der Mühle**
Optional: **Blauschimmelkäse oder Feta als Topping**
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

Minuten goldbraun rösten. Grünkohl mit dem restlichen Öl sowie Salz massieren und in den letzten 10 Minuten mit auf das Blech geben, sodass er leicht anknuspert. Auch die Haselnüsse in einer kleinen Auflaufform zum Rösten in den letzten etwa 8 Minuten mit in den Ofen stellen. Alle Zutaten für die Mayonnaise gut miteinander verrühren und abschmecken. Den gerösteten Sellerie auf Tellern anrichten, Grünkohl dazwischenstecken, Mayonnaise in Tupfern darauf anrichten und mit den Haselnüssen ausgarnieren. Wer mag, kann noch Blauschimmelkäse oder Feta und etwas Zitronenabrieb zu der Bowl geben. ■



SENDUNG ZUM THEMA GENUSS



• GRILL DEN HENSSELER

In der dritten Folge dieser Staffel treten **Verona, Franjo, Diego und Rocco Pooth** als Team gegen den Koch-King **Steffen Henssler** an.

SO | VOX | 20.15

WERBUNG

BUCHTIPP:

Rezept aus dem Buch
„Hej!“ Auf nach Schweden! von Zora Klipp
 216 Seiten | € 34,-
www.brandstaetterverlag.com



Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen

Nr. 1

Marke in
Österreich*



*Doppelherz ist die Top 1 Marke in der Kategorie Allgemeine Gesundheitsmärkte im Lebensmitteleinzelhandel und Drogeriefachhandel im Januar 2025 bis Dezember 2025

Quelle: NielsenIQ Market Track, Tonics ATSTAEQ, Umsatz, Österreich
 (Copyright © 2026, NielsenIQ (Austria) GmbH)

doppelherz.at





SENDUNGEN ZUM THEMA GESUNDHEIT

• AKTIV UND GESUND

U.a.: Schilddrüsen-Unterfunktion /
Gesundes Lachen / Acro-Yoga /
Bluthochdruck

MO | SWR | 11.40 & BAYERN | 15.00

• TREFFPUNKT MEDIZIN

Die Schilddrüse: Bordcomputer des
Lebens

MO | ORF III | 23.20

• DOC FISCHER

Schnarchen – wenn Nächte zur
Belastung werden

MI | SWR | 20.15



**MERYNS
SPRECH-
ZIMMER**

Mo., 16. 3. | 22.30 Uhr
ORF III

Schilddrüse und Ernährung

Eine häufig gestellte Frage stellt sich auch bei **Schilddrüsen-
erkrankungen: Hilft richtige Ernährung?** Die Empfehlungen
sind je nach Situation sehr unterschiedlich.

Von **Barbara Schuster** | Redakteurin
barbara.schuster@tele.at



**GLÜCKS
HENDL**
SPIEL 1
BONUS
BIS ZU
€30.000,-
GÉWINNEN!
„Glückshendl“
macht Lust auf Ostern

© ÖSTERREICHISCHE LOTTERIEN

Das neue Frühlings-Rubbel- los ermöglicht Gewinne bis zu 30.000 Euro

Henne oder Ei? Diese altbe-
kannte Frage, was denn zuerst
da war, wird wohl auch das
neue Rubbellos der Österrei-
chischen Lotterien nicht be-
antworten. Abgebildet ist da-
rauf jedenfalls beides, und die
Eier tragen – dem bevorste-
henden Anlass entsprechend –
eine Oster-Bemalung.

Ein Blick unter die als Huhn dar-
gestellte Rubbelschicht kann
sich als durchaus lohnend er-

weisen, denn dort warten Ge-
winne von bis zu 30.000 Euro.
Daneben versteckt sich hinter
einem (Oster)-Ei noch ein Bo-
nusspiel mit der zusätzlichen
Chance auf einen kleineren Gewinn.

Die Rubbellos-Serie „Glück-
shendl“ wurde mit einer Auf-
lage von 1,53 Millionen Losen
produziert und ist zum Preis
von 3 Euro in den Annahme-
stellen erhältlich. Die Aus-
schüttungsquote beträgt 56%,
die Chance auf einen Gewinn
beträgt 1:2,95.

Weltweit leiden rund 200 Millionen Menschen
an einer Schilddrüsenerkrankung. Eine Un-
ter- oder Überfunktion des kleinen, schmetterling-
förmigen Organs am Hals vor der Luftröhre gehört
zu den häufigsten Krankheitsbildern in Österreich.
Frauen sind viermal häufiger als Männer von ei-
ner Überfunktion betroffen, vor allem in Phasen
hormoneller Umstellung wie Pubertät, Schwanger-
schaft oder Menopause. Häufige Beschwerden sind
Erschöpfung, Gewichtsveränderungen, Nervosität
sowie eine mögliche Vergrößerung der Schilddrüse.

JODIERTES SALZ GEGEN DEN KROPF

Das Spurenelement Jod spielt eine essentielle Rol-
le bei der Bildung der Schilddrüsenhormone. Da
es im Binnenland Österreich von Natur aus selten
vorkommt, wird es seit 1963 dem Speisesalz zuge-
setzt. Doch der Jodbedarf ist nicht bei allen gleich.
Erwachsene sollten täglich etwa 150 µg davon auf-
nehmen, in der Schwangerschaft und Stillzeit bis
zu 250 µg. Liegt aber eine Schilddrüsenüberfunk-
tion vor, oder stehen bestimmte Therapien bevor,
sind zu große Mengen an Jod zu meiden.

SPRECHZIMMER

Wie man Warnhinweise rechtzeitig erkennt, wie
Schilddrüsenenerkrankungen behandelt werden und
welche Rolle die richtige Ernährung dabei spielt,
darüber diskutiert Siegfried Meryn mit dem Fach-
arzt für Nuklearmedizin Georg Zettinig, der Diätolo-
gin Doris Gartner und einer betroffenen Patientin. ■

Haarausfall natürlich stoppen

Klinische Studien zeigen: Diese Aufbaustoffe reduzieren Haarverlust nach 12 Wochen spürbar.

Haarausfall liegt besonders häufig an einem hormonellen Ungleichgewicht. Bei Frauen ist es oft der abnehmende Östrogenspiegel nach einer Schwangerschaft, dem Absetzen der Pille oder aufgrund des Einsetzens der Wechseljahre. Bei Männern ist es eine Veränderung im Testosteron- und Cortisolhaushalt – und zwar aufgrund von Stress. In solchen Phasen gerät der Wachstumszyklus der Haare aus dem Gleichgewicht: Idealerweise sind 90 % der Haare im aktiven Wachstum (Wachstumsphase) und 10% in der Ruhephase – dort gehen sie leichter aus. Wahrnehmbarer Haarausfall tritt dann ein, wenn der Anteil der Haare in der Ruhephase zunimmt.

WACHSTUMSPHASE VERLÄNGERN!

Die gute Nachricht: Solange es sich nicht um krankhaften oder erblichen Haarausfall handelt, kann man gegensteuern. Um den Haarausfall zu begrenzen und die Haare wieder wie gewohnt wachsen zu lassen müssen zwei Dinge passieren:

1. Anzahl der Haare in der Wachstumsphase erhöhen
2. Reduktion der Haare in der Ruhephase

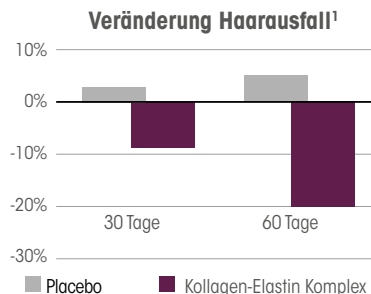
WISSENSCHAFTLICHER DURCHBRUCH

Österreichische Forscher haben dafür

jetzt eine Lösung gefunden, die auch klinisch bestätigt ist. Sie empfehlen, dem Körper die essenziellen Aufbaustoffe der Haare zuzuführen – und zwar über hochdosierte Tabletten. So gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Haarwurzeln und können dort die Wachstumsphasen der Haare wieder verlängern. Konkret geht es dabei um die folgenden Wirkstoffe:

- **Ceramide & Keratin** verlängern die Wachstumsphasen und reduzieren so Haarverlust.
- **Kollagen & Elastin** verankern die Haare stabiler in der Kopfhaut und verbessern Haarwachstum und -dicke.

In Kombination wirken diese zweifach: Der **Haarausfall geht zurück** und **neue Haare wachsen stärker nach**.



Mehrere placebokontrollierte Studien belegen sichtbare Effekte bereits nach 2-3 Monaten der Einnahme.

¹ Oihane Nieto Iriberry et al. The Efficacy of Ovoderma® to Improve Hair and Nail Condition 2025.

WERBUNG

Dr. Böhm®

JETZT NEU

Die Innovation bei Haarausfall¹

Haarstruktur
PREMIUM WIRKKOMPLEX

- Kräftiges, strapazierfähiges Haar mit natürlichem Glanz durch Ceramide
- Plus Kollagen Typ I, Elastin, Keratin und Melanin

30 Tabletten - nur 1 Tablette täglich

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

[1] Nicht krankheitsbedingter oder erblicher Haarausfall. Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar.

Nomadland ★★

Drama. USA 2020 Prekariat statt Pension: Fern (Frances McDormand) verlor ihr Erspartes sowie Hab und Gut. Sie reist mit ihrem Van als Arbeitsnomadin durch die USA, trifft Menschen, schließt Freundschaften ... Drei Oscars gab es für Chloé ★★★★★ NIVEAU
Zhaos bildgewaltiges Drama ★★★★★ SPASS
von 2020. ★★★★★ THRILL
ORF 1 | 23.50 ★★★★★ ACTION

ORF 1

8.25 **Formel 1** Großer Preis von China 2026. F1 Sprint Qualifying **9.35**
XIV. Paralympische Winterspiele **10.45** FIS Ski Weltcup. SuperG der Herren Courchevel – Das Rennen

12.30 **LIVE** XIV. Paralympische Winterspiele Mailand Cortina

15.10 **LIVE** IBU Biathlon Weltcup Otepää – Damen Sprint

16.45 **Echt Fett**

17.00 **SOKO Donau** Dicke Luft – Mit Stefan Jürgens, Gregor Seberg

17.45 ZIB Flash

17.55 **Smart10** – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten

18.45 **Q1** Ein Hinweis ist falsch

19.30 **Zeit im Bild**

19.56 **Sport Aktuell**

20.02 ZIB Magazin

20.15 **Fakt oder Fake** Show. Diesmal ruft Clemens Maria Schreiner eine „Burgenland Spezial“-Ausgabe aus: Eva Maria Marold, Christoph Krutzler und Barbara Karlich sind aus dem östlichsten Bundesland ins Studio gekommen, um sich mit Fakten oder Fakes auseinanderzusetzen.

21.15 **Thomas Stipsits: Stinater Delikatessen** Kabarettshow

22.20 ZIB Flash

22.30 **Was gibt es Neues?** Show

23.15 **Gute Nacht Österreich** Show

23.50 **Nomadland** Drama, USA 2020 **TIPP**

1.30 **In meinem Himmel** Drama, USA/GB/NZ 2009 · Mit Saoirse Ronan, Mark Wahlberg, Rachel Weisz. Regie: Peter Jackson

3.25 **Die Goldbergs** Dreiecksbeziehung

ORF 2

6.30 Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB **9.10** Fit mit den Stars. Nico Langmann **9.30** Silvia kocht **9.55** Das Glück dieser Erde. Familienserie **10.45** Daheim – das Volksgruppenmagazin

11.15 **kreuz & quer**

12.05 **Am Schauplatz**

13.00 **ZIB**

13.30 **Aktuell nach eins**

14.25 **Silvia kocht**

14.50 **Die Rosenheim-Cops** U. a.: Mord aus der Luft

16.20 **Hinter den Schlagzeilen**

17.05 **Aktuell nach fünf**

17.30 **Studio 2**

18.20 **Rund ums Rad**

18.30 **Mayras Magazin** – Wissen für alle

18.51 **infos & tips**

19.00 **Bundesland heute**

19.30 **Zeit im Bild**

19.56 **Sport Aktuell**

20.05 **Seitenblicke**

20.15 **Mordufer** Kurzes Glück. Krimiserie **TIPP**

21.20 **WeltWeit**

22.00 **ZIB 2**

22.25 **Euromillionen**

22.35 **Erzherzogin Sophie** – Das Vermächtnis der Schatzenkaiserin Doku

Sie galt als heimliche Kaiserin: Erzherzogin Sophie, die starke Frau am Wiener Hof des 19. Jahrhunderts. Die Doku beleuchtet ihr Leben.

23.20 **WeltWeit**

23.50 **Mordufer** Krimiserie

0.50 **Zwei Engel auf Streife** TV-Krimi, D 2001 · Mit Manuel Witting, Udo Kroschwald, Simone Hanselmann. Regie: Michael Karen

2.20 **Wie ich lernte, bei mir selbst Kind zu sein** Drama, D 2019 · Mit Karl Markovics, Sabine Timoteo, Valentin Hagg

4.25 **Seitenblicke**

ATV

5.50 Danni Lowinski. Falsche Wahl. Anwaltsserie · Mit Annette Frier **6.30** Der letzte Bulle. Ich weiß von nichts / Kita des Grauens / Liebe in Not. Krimiserie · Mit Henning Baum **9.00** MediaShop

11.05 **Der letzte Bulle**

12.00 **Treffpunkt Österreich** zu Mittag

13.15 **Bull List** und Tücke

14.10 **The Mentalist** Mittel und Wege

15.00 **The Mentalist** Spätes Wunder

15.55 **Hawaii Five-0** Lou Grovers Geheimnis

Krimiserie

16.55 **Hawaii Five-0** Iron Man. Krimiserie

17.55 **The Mentalist** Goldrausch. Krimiserie

18.50 **The Mentalist** Besser Allein

Krimiserie

19.50 **Treffpunkt Österreich**

20.15 **Ein Leben für die Schönheit** Doku-Soap

21.20 **Immo Queens** Reality-Soap

22.20 **Aktuell: Die Woche**

22.45 **Breaking Media** – Macht.Medien. Kompetenz.

23.10 **Ein Leben für die Schönheit**

0.05 **Immo Queens**

1.05 **Mein Gemeindebau**

2.45 **Aktuell: Die Woche**

12.25 **Spreewaldklinik** 13.05 Charmed

16.25 **Desperate Housewives** 18.15 **Gilmore Girls** 20.15 **Allied** – Vertraute Fremde. Drama, GB/USA 2016 **22.35** **The Light Between Oceans**. Drama, GB/NZ/USA 2016

ORF SPORT +

17.40 **Fußball Admiral 2.** Liga. 21. Runde – Konferenzschaltung **20.00** Sport **20**

20.15 **Fußball Admiral 2.** Liga. 21. Runde: Austria Salzburg – Lieferung aus Salzburg **22.30** Sport **23.00** Yoga Magazin **23.30** Sport

Mordufer (2/4|1)

NEU Krimiserie. D 2026 Die Leiche des verschwundenen Kleinkriminellen Charly Lobinger wird gefunden. Er hatte kürzlich im Lotto Millionen gewonnen. Schnell rückt sein Stiefvater Peter Schreiner (Michael A. Grimm) in den Fokus der Kommissarinnen Doro (Franziska Weisz) und Chiara (Maria Wördemann). **ORF 2 & ZDF | 20.15**

PULS 4

5.00 **The Big Bang Theory**. 31 Liebhaber, aufgerundet. Sitcom **5.30** Café Puls **12.00** Treffpunkt Österreich zu Mittag. Infotainment **13.05** GO! Das Motormagazin **13.35** MediaShop

15.10 **The Big Bang Theory** Der sicherste Ort der Welt / Paradoxe Psychologie / Und jetzt mit Zunge / Der Gestank der Verzweiflung / Finger weg von meiner Schwester / Besuch vom FBI / 21 Sekunden. Sitcom

18.15 **Two and a Half Men** Sitcom

18.42 **Puls 4 Aktuell**

18.55 **Two and a Half Men** Mütter an der Kletterwand / Sei stark, Wonder Woman! / Die Männergruppe. Sitcom

20.15 **Gemini Man** Actionfilm, USA 2019 · Mit Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen

22.30 **The Equalizer 3** – The Final Chapter Actionfilm, USA 2023 · Mit Denzel Washington

0.35 **The Devil's Double** Thriller, B/NL 2011

2.20 **Crawl** Actionfilm, USA 2019

13.05 **Café Puls** – Der Check

13.40 **Pfusch am Bau** 15.40 Mein Recht! Ich geb' nicht auf! 17.40 **Pfusch am Bau** 19.35 Wirtschaft **24** 19.50 **Treffpunkt Österreich** 20.15 **Ungelöst** – Cold Case Austria **22.10** Orte des Schreckens

PULS 24

16.45 **phoenix plus** 16.00 Maybrit Illner **17.05** Aktuelle Reportage **17.30** Der Tag

18.00 Aktuelle Reportage

18.30 Dokumentation **20.00** Tagesschau **20.15** Gebirgswelten **22.30** Wenn Felsen stürzen **23.00** Der Tag

phoenix

16.40 **Phineas und Ferb** 17.10 **Bluey** 18.00 **Miraculous** 18.50 **Ice Age** 4. Animationsfilm, USA 2012

20.15 **Vaiana**. Abenteuerfilm, USA 2016 **22.25** **Plötzlich Prinzessin 2.** Komödie, USA 2004

DISNEY

16.40 **Phineas und Ferb** 17.10 **Bluey** 18.00 **Miraculous** 18.50 **Ice Age** 4. Animationsfilm, USA 2012

20.15 **Vaiana**. Abenteuerfilm, USA 2016 **22.25** **Plötzlich Prinzessin 2.** Komödie, USA 2004

DISNEY

16.40 **Phineas und Ferb** 17.10 **Bluey** 18.00 **Miraculous** 18.50 **Ice Age** 4. Animationsfilm, USA 2012

20.15 **Vaiana**. Abenteuerfilm, USA 2016 **22.25** **Plötzlich Prinzessin 2.** Komödie, USA 2004

DISNEY

16.40 **Phineas und Ferb** 17.10 **Bluey** 18.00 **Miraculous** 18.50 **Ice Age** 4. Animationsfilm, USA 2012

20.15 **Vaiana**. Abenteuerfilm, USA 2016 **22.25** **Plötzlich Prinzessin 2.** Komödie, USA 2004

DISNEY

16.40 **Phineas und Ferb** 17.10 **Bluey** 18.00 **Miraculous** 18.50 **Ice Age** 4. Animationsfilm, USA 2012

SERVUS TV

5.25 **Bares für Rares** 6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV **8.25** Unser Land, unser Jahr – mit Bertl Göttl. Ein alpenländischer Bilderbogen. **8.55** Der Pragmaticus **9.55** Talk im Hangar-7

11.10 **Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene** Das Spiel mit der Zeit

12.00 **P.M. Wissen** Bestäubung durch Roboter – Kann Künstliche Intelligenz Hummeln ersetzen?

13.00 **Ostrowskis Heimatklänge** Liebe und Tod

14.00 **Servus um 2**

15.05 **Bares für Rares**

15.50 **Bares für Rares**

17.00 **Quizjagd**

18.05 **Servus am Abend**

18.30 **Bares für Rares** Show

19.20 **Servus Nachrichten**

19.35 **Quizmaster**

20.15 **Heimatleuchten** Das Südburgenland – Liebe auf den zweiten Blick. Doku

21.15 **Ich, Bauer** Die letzte Hoffnung Doku-Reihe

22.15 **Talk im Hangar-7**

23.30 **Die Gruaberin** Mit Monika Gruber und Roland Düringer

0.30 **Heimatleuchten**

1.30 **Ich, Bauer**

2.25 **Die Gruaberin**

17.25 **Die Schlümpfe** 17.50 **Coop Troop** 18.10 **Die Biene Maja** 18.35 **Die Werkel-Ferkel** 18.50 **Sandmännchen** 19.00 **Leo da Vinci** 19.30 **Die Pfefferkörner** und der Schatz der Tiefsee. Jugendfilm, D 2019

KIKA KIKA

17.05 **Weasy Family** 17.20 **Grizzly & die Lemminge** 17.45 **ALVINNN!!!** 18.45 **Voll zu spät!** 19.45 **Die Thundermans** 20.15 **Das Schwiagermonster**. Komödie, USA 2005 **22.15** **First Class**. Liebeskomödie, USA 2024

SUPER RTL

16.05 **Infomercial** 16.10 **Raumschiff Voyager** 17.10 **Star Trek – Deep Space Nine** 18.10 **Raumschiff Voyager** 20.15 **Ghost Adventures**. Krimiserie **22.00** **House at the End of the Street**. Psychothriller, USA 2012

TELE 5

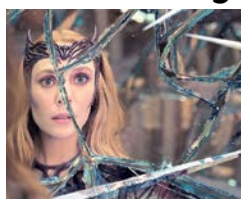
16.05 **Infomercial** 16.10 **Raumschiff Voyager** 17.10 **Star Trek – Deep Space Nine** 18.10 **Raumschiff Voyager** 20.15 **Ghost Adventures**. Krimiserie **22.00** **House at the End of the Street**. Psychothriller, USA 2012

TELE 5

16.05 **Infomercial** 16.10 **Raumschiff Voyager** 17.10 **Star Trek – Deep Space Nine** 18.10 **Raumschiff Voyager** 20.15 **Ghost Adventures**. Krimiserie **22.00** **House at the End of the Street**. Psychothriller, USA 2012

TELE 5

Doctor Strange in the Multiverse of ... ★★



Fantasyfilm. USA 2022 „.... Madness“. Doctor Strange (Benedict Cumberbatch), einst Chirurg, nun magischer Superheld, muss America Chavez (Xochitl Gomez) schützen, an deren mehrdimensionalen Kräften die Scarlet Witch Wanda Maximoff (Elizabeth Olsen) interessiert ist. **PRO 7 | 20.15** ★★★★★ ACTION

Zwei Frauen für alle Felle – Neues Glück



NEU TV-Drama. D 2025 Der 13-jährige Jannik (Felix Nölle) bangt um sein krankes Kaninchen – und leidet unter Papas neuer Freundin. Während Maja (Bettina Zimmermann) nicht nur operieren, sondern auch vermitteln muss, denkt ihre Kollegin Julia (Meriel Hinsching) über einen lukrativen Jobwechsel nach. **ARD | 20.15**

RTL

15.00 Barbara Salesch 15.55 Ulrich Wetzell 17.00 Ulrich Wetzell – Das Jugendgericht 17.30 Unter uns 18.00 Explosiv 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

7.55 CSI: Vegas 12.20 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner

KABEL 1

10.05 Navy CIS: L.A. 11.00 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 Achtung Kontrolle!

Das Erste ARD

9.00 Sportschau · U. a.: Paralympische Winterspiele / ca. 15.05 Biathlon / ca. 16.30 Paralympische Winterspiele 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 Quizduell-Olymp 20.00 Tagesschau

ZDF

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

20.15 **Let's Dance** Show 2. Moderation: Daniel Hartwich, Victoria Swarovski Jury: Motsi Mabuse, Joachim Llambi, Jorge González 0.00 **Exklusiv Spezial – Let's Dance Show** Moderation: Frauke Ludowig 0.30 **RTL Nachtjournal** 1.05 **CSI: Miami** Krimiserie

20.15 **Doctor Strange in the Multiverse of Madness** Fantasyfilm, USA 2022 **TIPP** 22.55 **Birds of Prey: The Emancipation of Harley Quinn** Actionfilm, USA 2020 · Mit Margot Robbie 1.00 **The Purge: Election Year** Thriller, USA/F 2016 3.00 **8 Mile** Musikfilm, USA/D 2002

20.15 **Goodbye Deutschland! Die Auswanderer** Auf Mallorca plant Steff heimlich eine luxuriöse Creator-Villa, was seine bevorstehende Hochzeit mit Peggy gefährdet. 22.15 **Aquaman: Lost Kingdom** Actionfilm, USA 2023 · Mit Jason Momoa 0.45 **VOX Nachrichten**

20.15 **Weiblich. Tödlich. Sisters in Crime** Doku. Ein Zauberkünstler in Gießen erfährt ein grausames Schicksal. 22.20 **Uwe Ochsenknecht präsentiert: die 7 Todsünden** 0.20 **Im Kopf des Verbrechers** Doku 1.20 **Verscharrt & vergraben – Mord verjährt nicht**

20.15 **Zwei Frauen für alle Felle – Neues Glück** TV-Drama, D 2026 **TIPP** 21.45 **Tagesthemen** 22.20 **Morden im Norden** Tiefer Fall Krimiserie 23.10 **Sportschau** 23.55 **Kommissar Wisting – Der Nachtmann (3+4)** TV-Krimi, N 2022 1.25 **Tagesschau**

20.15 **Mordrufer** Kurzes Glück Krimiserie **TIPP** 21.15 **SOKO Leipzig** Jakobs Weg Krimiserie 22.00 **heute journal** 22.35 **heute-show** 23.05 **ZDF Magazin Royale** 23.35 **Das Literarische Quartett** 0.20 **heute journal update** 0.35 **Aktenzeichen XY ... gelöst!**

RTL ZWEI

16.05 Hartz und herzlich 17.05 Hartz Rot Gold 18.05 Hartz und herzlich 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15 **Maze Runner – Die Auserwählten in der Brandwüste** Fantasyfilm, USA 2015 · Mit Dylan O'Brien, Thomas Brodie-Sangster 22.50 **The Enforcer** Actionfilm, USA 2022 · Mit Antonio Banderas 0.35 **Dangerous** Actionfilm, USA 2021 2.25 **Autopsie – Mysteriöse Todesfälle**

GOLD SAT1 GOLD

15.25 Mord ist ihr Hobby 17.10 Diagnose: Mord 19.00 K 11 – Kommissare im Einsatz Krimiserie-Ermittler-Soap 20.15 **K11 – Die neuen Fälle** Tödliche Beichte / Quälendes Verlangen / Verschollen 21.40 **Auf Streife** U. a.: Lady Tasty 23.30 **K 11 – Kommissare im Einsatz** U. a.: Tod unter Freunden / Mörderscher Brieffreund 0.50 **Lenßen & Partner** 1.55 **K11 – Die neuen Fälle**

BR BAYERN

18.30 BR24 19.00 Unser Land 19.30 Landgasthäuser Alpensmankerl 20.00 Tagesschau 20.15 **Hubert ohne Staller** Marderschaden / Tod des Sokrates 21.50 **BR24** 22.05 **Bayern, des samma mia!** Gäste: U. a.: Eva Karl Faltermeier 22.50 **00 Kalter** Schweiß Actionfilm, F/I/B 1970 · Mit Charles Bronson 0.20 **Der Rausch** Satire, DK 2020 2.10 **Wir in Bayern**

arte ARTE

17.50 An den Ufern des Nil 18.35 Jäger und Gejagte 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Die Ärzte der Ägäis 20.15 **Katharina Tempel – Was wir fürchten** TV-Krimi, D 2024 · Mit Franziska Hartmann, Stephan Szász 21.45 **Joan Baez – Mit lauter Stimme** Dok.-Film, USA 2023 23.30 **Beirut** 1.00 **Globalisierung – Wie Krisen unsere Welt verändern** Dok.-Film, D 2024

3sat 3SAT

18.15 Nano: Toxische Männlichkeit – Woher kommt die Wut auf ... 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 **Plan A – Was würdest du tun?** Drama, D/ISR 2021 · Mit August Diehl 22.00 **ZIB 2** 22.25 **Banditen!** Actionkomödie, USA 2001 0.25 **10 vor 10** 0.50 **extra 3: Best of Realer Irrsinn** 1.25 **Willkommen Österreich** 2.20 **Florian Schroeder: Endlich glücklich**

ORF ORF III

16.30 Klingendes Österreich 17.40 Kommissar Rex 19.18 AKTUELL 19.25 Nachrichten 19.40 Kultur Heute 20.15 **Kottan ermittelt** Hartlgasse 16a TV-Krimi, Ö 1976 · Mit Peter Vogel 21.50 **Kottan ermittelt** Der Geburtstag. TV-Krimi, Ö 1977 23.20 **Kottan ermittelt – Rien ne va plus** TV-Krimikomödie, Ö 2010 1.10 **Ein Mann in der Krise** Komödie, D/Ö 1995

NITRO NITRO

16.35 M*A*S*H 18.25 Immer wieder Jim 19.15 Hör' mal, wer da hämmert! 20.15 **James Bond** 007 jagt Dr. No. Agentenfilm, GB 1962 · Mit Sean Connery 22.30 **Geballte Ladung**. Actionfilm, USA 1991

MAXX

18.05 One Piece 18.55 Detektiv Conan 19.20 Futurama 19.50 Family Guy 20.15 **My Hero Academia – The Movie: World Heroes' Mission**. Anime, J 2021 22.10 **Sword of the Stranger**. Anime, J 2007

WDR WDR

18.00 Aktuell / Lokalzeit 18.15 Aßmann mittendrin 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Die Keupstraße – Kölns türkisches Herz 21.00 Mord mit Aussicht 21.45 Aktuell 22.00 Kölner Treff

DOKU K1 DOKU

8.35 Infomercials 9.35 Pawn Stars 10.00 Einfach rätselhaft 17.10 Wettkampf der Waffenschmiede 18.40 Pawn Stars: Spritztour durch Amerika 20.15 Hochsee-Cowboys 21.50 Verborgene im Eis 23.25 Verborgene im Sand

one ONE

17.05 Rote Rosen 18.40 Sturm der Liebe 20.15 Nuhr im Ersten 21.00 extra 3 Spezial: Das Beste 21.30 Olafs Klub 22.20 Herr Lenz reist in den Frühling. TV-Drama, D 2015 23.50 Jahrmarkt der Eitelkeiten

WDR ZDF NEO

12.35 Death in Paradise 14.20 The Rookie 15.45 Suits 17.05 The Rookie 18.30 Bares für Rares 20.15 Suits 21.35 Deadly Tropics 23.15 Doppelhaushälfte 23.45 heute-show 0.20 L'Opéra – Dancing in Paris

RTL UP

5.25 Das Familiengericht 6.55 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 Nikola 0.20 Let's Dance

SIXX SIXX

9.40 Charmed 11.20 Grey's Anatomy 13.00 Hart of Dixie 13.50 Gilmore Girls 15.20 Grey's Anatomy 17.00 Charmed 18.45 Elementary 20.15 Germany's Next Topmodel 1.15 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 Wiedersehen macht Freude 21.45 Aktuell 22.00 Riverboat 0.00 Weissensee

NDR NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. 18.00 Regional 18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! Rote Sofa 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 die nordstory 21.15 Traumhäuser im Norden 21.45 NDR Info 22.00 NDR Talk Show

SWR SWR

14.25 Gefragt – Gejagt 15.10 Hubert ohne Staller 16.00 Regional 16.05 Kaffee oder Tee 18.00 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Wunder schön! 21.45 Regional 22.00 Nachtkafé 23.30 Kurzstrecke mit Pierre M. Krause

zdf info

16.25 Knast in Deutschland 18.50 Food Trip 19.30 Liebe und Sex in Südkorea 20.15 Nordkorea Geheimnisse 21.40 Nordkorea 23.10 Mein Besuch in Nordkorea 23.55 Bauplan des Bösen 0.40 heute journal

Der rote Wolf. Ein Krimi aus Passau

TV-Kriminalfilm. D 2025 Nach dem Mord an der Blumenhändlerin Marie Polt ist der Fall für den Passauer Kripo-Chef Jochen Mohn (Stefan Rudolf) und Kriminalhauptkommissarin Hermine Grill (Xenia Tiling) klar: Ihr Ex Jozef Hašek (Thomas Wodianka), Kopf einer kriminellen Biker-Gang, war's – Punkt. Ein Irrtum. **ORF 2 | 20.15**

Wer weiß wie wann was war?

NEU Show. D 2026 „Die Show der Generationen“. Im neuen Format schickt das Moderationsteam Barbara Schöneberger und Stefan Raab das Publikum – eingeteilt in drei Generationen und unterstützt von prominenten Mitspieler*innen – auf eine Quiz-Reise durch Popkultur, Fernsehen, Musik und Zeitgeschichte. **RTL | 20.15**

ORF 1

9.20 **XIV.** Paralympische Winterspiele Mailand Cortina 2026 **9.45** **FIS Ski Weltcup** **9.55** **FIS Ski Weltcup.** Riesenslalom der Damen Äre **10.55** **FIS Ski Weltcup.** Abfahrt der Herren

12.30 **FIS Langlauf Weltcup Oslo** **12.45** **FIS Ski Weltcup** **LIVE** Riesenslalom der Damen Äre

14.05 **FIS Skispringen** **LIVE** Damen HS 134 **16.00** **IBU Biathlon** **LIVE** Damen Verfolgung **16.40** **FIS Skispringen** **LIVE** Herren HS 134 **18.30** **XIV.** Paralympische Winterspiele

18.45 ZIB Flash **18.55** Fußball 2. Liga 21. Runde **19.20** **○** **Fußball Bundesliga** 23. Runde **19.56** ZIB Flash **20.02** ZIB Magazin

20.15 **○** **○** **Bohemian Rhapsody** Biografie, GB/USA 2018 · Mit Rami Malek, Gwilym Lee, Ben Hardy Regie: Bryan Singer Als Freddie Mercury als Solo-Künstler durchstarten will, gerät seine Band Queen in eine tiefe Krise.

22.30 **○** **○** **Once Upon a Time in Hollywood** Tragikomödie, GB/USA 2019 · Mit Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie, Dalton und Booth wollen Hollywood erobern. **1.05** **Der weiße Hai** Horrorfilm, USA 1975 · Mit Roy Scheider, Robert Shaw, Richard Dreyfuss. Ein weißer Hai zerfleischt so lange die Badegäste, bis ihm drei mutige Männer zu Leibe rücken.

3.05 **Bohemian Rhapsody** Biografie, GB/USA 2018

ORF 2

5.55 Mayrs Magazin **6.15** Text Aktuell **7.15** Wetter **9.00** ZIB **9.30** Molly & Mops. TV-Komödie, Ö 2006. Molly und ihre Mops-Dame setzen sich gegen gängige Schönheitsideale zur Wehr.

11.00 **○** **Makellos – Eine kurze Welle des Glücks** TV-Tragikomödie, D 2025 **12.30** **○** **Pflanzendoc** **13.15** **○** **betrifft: uns** **13.45** **Seitenblicke Weekend** **14.00** **Um Himmels Willen** **14.50** **Die Alpenklinik – Notfall für Dr. Guth** TV-Arztfilm, D/Ö 2011

16.20 **○** **Unterwegs beim Nachbarn** **16.45** **Prisma** **17.05** **○** **Aktuell nach fünf** **17.30** **○** **Bewusst Gesund** **18.00** **○** **Bürgeranwalt** **19.00** **○** **Bundesland heute** **19.30** **○** **Zeit im Bild**

20.15 **○** **○** **Der rote Wolf. Ein Krimi aus Passau** TV-Krimi, D 2025 **TIPP** **21.50** **ZIB** **22.00** **○** **Tatort** Die Kunst des Krieges. TV-Krimi, Ö 2015. Moritz Eisner und Bibi Fellenner decken die dunklen Machenschaften eines Menschenhändlerings auf. Auslöser ist der Mord an einem türkischen Geschäftsmann.

23.30 **Der Bulle von Tölz** Sioux City. TV-Krimi, D 2000 · Mit Ottfried Fischer, Ruth Drexel Während ihres Vorstellungsgesprächs bei Andi Stadler entdeckt Benno die Leiche von Andis Vater Karl. **1.05** **Die Rosenheim-Cops** **1.50** **○** **Erik & Erika** Drama, Ö/D 2018 **3.20** **Die Alpenklinik – Notfall für Dr. Guth** TV-Arztfilm, D/Ö 2011

1.05 **Die Rosenheim-Cops** **1.50** **○** **Erik & Erika** Drama, Ö/D 2018 **3.20** **Die Alpenklinik – Notfall für Dr. Guth** TV-Arztfilm, D/Ö 2011

ATV ATV

5.35 Danni Lowinski **6.15** MediaShop **10.45** Café Puls – Der Check **11.15** Mein Gemeindebau **12.15** Immo Queens. Reality-Soap **13.15** Alles Liebe. Dateshow **14.15** Mein Gemeindebau

15.15 **Mütter in lustiger Fernseh-Show!** Doku. Fünf charismatische Mamis stellen sich dem täglichen Spagat zwischen Familie, Karriere und Selbstverwirklichung. **16.20** **Ein Leben für die Schönheit** Doku **17.20** **Teenager werden Mütter** Die Sendung begleitet junge Frauen, deren Gedanken sich ums Windel-Wechseln und Fläschchen drehen.

18.35 **Reif für die Liebe** **19.50** **Adiweiss.TV**

20.15 **Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück** Komödie, GB/USA 2001 · Mit Renée Zellweger, Hugh Grant, Colin Firth **22.00** **Gambit – Der Masterplan** Krimikomödie, USA 2012 · Mit Colin Firth **23.55** **Zufällig verheiratet** Komödie, USA/IR 2007

22.00 **Gambit – Der Masterplan** Krimikomödie, USA 2012 · Mit Colin Firth **23.55** **Zufällig verheiratet** Komödie, USA/IR 2007

ATV// ATV2

5.05 MacGyver **6.40** K11 – Die neuen Fälle **7.00** MediaShop **11.00** East New York **12.25** MacGyver **15.45** Elementary **18.25** Bones – Die Knochenjägerin **20.15** The Big Bang Theory. Sitcom **1.40** Call Me Kat

ORF SPORT +

15.00 Basketball Damen EM-Qual **17.00** FIS Ski Alpin **18.00** Funsport **18.55** **○** **FIS Snowboard.** PGS **20.35** Sport **20.55** **○** **Basketball Damen** EM-Qual **20.27** Großbritannien – Österreich **23.00** Fußball Admiral 2. Liga

PULS 4 PULS 4

5.10 How I Met Your Mother **6.05** MediaShop **12.10** Café Puls **12.40** GO! **13.15** **★** **Kindsköpfe 2.** Komödie, USA 2013. Marcus, Lenny und ihre Kumpels geraten mit Teenagern aneinander.

15.05 **Roadtrip Australien – Drei Spitzenköche auf vier Rädern** Looping-Drama, weiße Haie und Outback **17.00** **○** **The Big Bang Theory** Der falsche richtige Freund / Die animalische Amy / Der peinliche Kuss Sitcom **18.20** **○** **Two and a Half Men** Sei stark, Wonder Woman! / Die Männergruppe / Alans gefährliche Liebschaften / Opa stand auf Nuten Sitcom

20.15 **Self/less – Der Fremde in mir** Thriller, USA 2015 · Mit Ryan Reynolds, Natalie Martinez, Matthew Goode **22.35** **Gemini Man** Actionfilm, USA 2019 · Mit Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen **0.45** **Self/less – Der Fremde in mir** Thriller, USA 2015

20.15 **Self/less – Der Fremde in mir** Thriller, USA 2015 · Mit Ryan Reynolds, Natalie Martinez, Matthew Goode **22.35** **Gemini Man** Actionfilm, USA 2019 · Mit Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen **0.45** **Self/less – Der Fremde in mir** Thriller, USA 2015

20.15 **Self/less – Der Fremde in mir** Thriller, USA 2015 · Mit Ryan Reynolds, Natalie Martinez, Matthew Goode **22.35** **Gemini Man** Actionfilm, USA 2019 · Mit Will Smith, Mary Elizabeth Winstead, Clive Owen **0.45** **Self/less – Der Fremde in mir** Thriller, USA 2015

PULS 24

14.00 Breaking Media **14.30** Die Reportage **17.25** Adiweiss.TV **17.45** 24 Stunden – Das Unfallkommando **19.40** Heinzl und die VIPs – Weekend **20.15** Pfsch am Bau **23.05** Mein Recht! Ich geb' nicht auf!

phoenix

11.30 Der Mann hinter Porsche **12.15** Szenen einer Ehe **13.00** phoenix plus **14.15** Das war dann mal weg **17.15** Gebirgswelten **19.30** phoenix persönlich **20.00** Tagesschau **20.15** Traumziele Südostasiens **23.15** Terra X-History

SERVUS SERVUS TV

5.05 Grüne Zukunft – Helden des Alltags. Niederlande **6.00** Das Wetterpanorama bei ServusTV **9.10** Faszination Weltall. Die Sonne **10.05** Mega-Bauten. Die Super-Brücke von Irland

11.00 **Strangest Things** Der Schädel von Phineas Gage **11.55** **Leben mit Vulkanen** Gefährliche Anziehungskraft **12.55** **Titanic** Drama, USA 1997 · Mit Kate Winslet **16.35** **China – Ein uraltes Königreich der Natur** Chinas Osten – Die letzte Zuflucht **17.40** **Die besten Köche der Welt – Zu Gast im Ikarus**

18.10 **Bares für Rares** **19.20** **Servus Nachrichten** **19.26** **Der Wegscheider** **19.40** **TM Wissen kompakt**

20.15 **Alpentod – Tiefe Schluchten** TV-Krimi, Ö 2025 **TIPP S. 5** **22.00** **Der Bozen-Krimi** Die Todssünde TV-Krimi, D 2023 · Mit Gabriel Raab, Lisa Kreuzer **23.45** **Alpentod – Tiefe Schluchten** TV-Krimi, Ö 2025 **1.25** **Der Bozen-Krimi** Die Todssünde TV-Krimi, D 2023

20.15 **Alpentod – Tiefe Schluchten** TV-Krimi, Ö 2025 **1.25** **Der Bozen-Krimi** Die Todssünde TV-Krimi, D 2023

KIKI KIKI

15.55 Robin Hood **16.40** Nils Holgersson **17.05** Klincus **17.50** Coop Troop **18.10** Die Biene Maja **18.40** Odo **18.50** Sandmännchen **19.00** Leo da Vinci **19.25** Checkerin Marina **19.50** logo! **20.00** KiKa Live **20.10** Spellbound

DISNEY DISNEY

16.40 Phineas und Ferb **17.20** Bluey **17.55** Miraculous **18.20** **★** **Cars.** Animationsfilm, USA 2006 **20.15** **★** **Ralph Reichts.** Animationsfilm, USA 2012 **22.20** **★** **Im Dutzend billiger.** Komödie, USA 2003

SAT.1

5.05 Auf Streife **5.40** Die Landarztpraxis **6.55** MediaShop **11.00** Auf Streife. Doku-Soap **12.00** Lenßen hilft. Lehrjahre sind keine Herrenjahre / Papa will mich nicht! Doku-Soap

13.00 **Lenßen hilft** Wie ausgewechselt / Die Handwerkerfälle / Aufgespritzt / Bis zu den Zähnen bewaffnet Doku-Soap **15.00** **Notruf** Ein Finger geht auf Reisen **15.30** **Notruf** **16.00** **Notruf** Lebensgefährlicher Leitersturz **16.30** **Notruf** **17.00** **Notruf** **17.30** **Notruf** **18.00** **Das 1% Quiz – Wie clever ist Deutschland?** **20.00** **Sat.1 Aktuell**

20.15 **The Voice Kids** Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj **22.25** **Hast du Töne?** Quizshow. Moderation: Matthias Opdenhövel **1.00** **Hits! Hits! Hits! – Die Erfolgsformeln der Musikmacher** Doku **1.55** **The Voice Kids** Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj

20.15 **The Voice Kids** Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj **22.25** **Hast du Töne?** Quizshow. Moderation: Matthias Opdenhövel **1.00** **Hits! Hits! Hits! – Die Erfolgsformeln der Musikmacher** Doku **1.55** **The Voice Kids** Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj

20.15 **The Voice Kids** Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj **22.25** **Hast du Töne?** Quizshow. Moderation: Matthias Opdenhövel **1.00** **Hits! Hits! Hits! – Die Erfolgsformeln der Musikmacher** Doku **1.55** **The Voice Kids** Castingshow. Moderation: Melissa Khalaj

SUPER RTL

17.30 Grizzly & die Lemminge **17.55** ALVINNN!!! **18.55** Voll zu spät! **19.45** Die Thundermans **20.15** **★** **Asterix erobert Rom.** Trickfilm, F/GB 1976 **22.00** **★** **Tad Stones** und die Suche nach der Smaragdtafel. Animationsfilm, E 2022

TELE 5

13.35 Star Trek – Deep Space Nine **14.35** Star Trek – Enterprise **18.20** Xena **20.15** King Tut – Der Fluch des Pharaos (1+2/2). TV-Abenteuerfilm, USA '06 **23.45** **★** **House at the End of the Street.** Psychothriller, USA '12

Das dunkle Vermächtnis



NEU TV-Kriminalfilm. D 2025 Fotografin Kim (Felicitas Woll) kehrt in ihre Heimatstadt zurück – ihr Vater (Elmar Gutmann) steht unter Mordverdacht. Er soll seinen Freund erstochen haben, mit dem er einst die Himmelsscheibe von Nebra fand. Mit Kommissar Ritter (Torben Liebrecht) sucht sie nach der Wahrheit. **ARD | 20.15**

Protection (1–6/6|1)



NEU Thriller-Serie. GB 2024 Detective Inspector Nyles (Siobhan Finneran) schützt Kronzeug*innen streng nach Protokoll. Als ein Safe House überfallen und die Zeugen erschossen werden, gerät sie selbst unter Verdacht. War ein Informationsleck schuld – und spielte ihre Affäre mit Kollege Brandice (Barry Ward) eine Rolle? **ONE | 22.00**

RTL

6.30 Teleshopping **8.45** Der Blaulicht Report **12.45** Barbara Salesch **14.45** Ulrich Wetzel **17.45** Ulrich Wetzel – Der Ermittlungsrichter **18.15** Exklusiv am Samstag **18.45** Aktuell **19.05** Life

PRO 7

5.05 B Positive **5.25** Call Me Kat **5.45** Die Goldbergs **6.35** taff **7.35** Galileo **8.35** The Neighborhood **11.40** Die Goldbergs **12.35** 2 Broke Girls **15.15** Die Simpsons **18.10** Aktuell **18.20** Die Simpsons

VOX VOX

5.45 CSI: NY **6.35** Criminal Intent – Verbrechen im Visier **11.50** Shopping Queen **16.50** Der Hundeprofi – Rütters Team **17.55** hundkatzen **19.10** Harte Hunde – Die Urlaubsvertretung

KABEL 1

5.25 Navy CIS: L.A. **6.05** The Mentalist **10.45** Castle. U. a.: Parallelwelt / Wilde Flitterwochen **15.25** Navy CIS. Die Familie geht vor / Neu im Team / Bad Boy / Sturz vom Dach / Love Boat

Das Erste ARD

8.45 neunehalb **8.55** Tagesschau **9.00** Sport-schau · Paralympics / ca. **9.55** Ski Alpin / ca. **10.25** Langlauf / ca. **10.55** Ski Alpin **18.30** Sportschau. Fußball **20.00** Tagesschau

ZDF ZDF

15.15 Bares für Rares **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.05** Länderspiegel **17.35** ZDF. reportage: Bürgergeld statt Arbeiten **18.05** SOKO München. Krimiserie **19.00** heute **19.25** Die Bergretter

20.15 Wer weiß wie wann was war? – Die Show der Generationen Moderation: Stefan Raab, Barbara Schöneberger **TIPP**
23.15 Take Me Out **1.25** Wer weiß wie wann was war? – Die Show der Generationen Moderation: Stefan Raab, Barbara Schöneberger

20.15 **22** Central Intelligence Actionkomödie, USA 2016 · Mit Dwayne „The Rock“ Johnson, Kevin Hart **22.30** **22** The Man from Toronto Actionkomödie, USA 2022 · Mit Kevin Hart **0.50** **22** Buddy Games Komödie, USA 2019 **2.30** **22** The Purge: Election Year Thriller, USA/F 2016

20.15 **22** Das Mercury Puzzle Actionfilm, USA 1998 · Mit Bruce Willis, Miko Hughes, Alec Baldwin **22.30** **22** James Bond 007 – Goldfinger Agentenfilm, GB 1964 · Mit Sean Connery, Honor Blackman **0.45** **22** Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

20.15 **22** FBI: Special Crime Unit Mord an der Uni / Makellos Krimiserie **22.15** **22** FBI: Most Wanted Feuerzeug / Ars Moriendi. Krimiserie **0.10** **22** Hawaii Five-0 Grace. Krimiserie **1.05** **22** FBI: Special Crime Unit Mord an der Uni / Makellos Krimiserie **2.35** **22** FBI: Most Wanted

20.15 **22** Das dunkle Vermächtnis TV-Krimi, D 2025 **TIPP** **21.45** **22** Tagesthemen **22.05** **22** Die Heimsuchung TV-Thriller, D 2021 · Mit Kostja Ullmann, Kristin Suckow **23.40** Nord bei Nordwest Waidmannsheil TV-Krimi, D 2018 **1.15** **22** Das dunkle Vermächtnis TV-Krimi, D 2025

20.15 **22** Die Giovanni Zarrella Show Ein Abend für die Liebe Musikshow **23.15** **22** heute journal **23.30** **22** das aktuelle sportstudio **1.05** **22** heute-show Satireshow **1.35** **22** Nightwatch – Nachtwache Thriller, DK 1994 · Mit Nikolaj Coster-Waldau, Sofie Gråbøl

RTL ZWEI

5.25 X-Factor **6.10** Infomercial **8.10** Die Wollnys **10.15** Zuhause im Glück **16.15** Bella Italia **18.15** Die Geissens

20.15 **22** Ein riskanter Plan Thriller, USA 2012 · Mit Sam Worthington, Elizabeth Banks, Anthony Mackie

22.15 **22** Blade Trinity Actionfilm, USA 2004 · Mit Wesley Snipes, Kris Kristofferson

0.25 **22** The Enforcer Actionfilm, USA 2022 **2.05** **22** Ein riskanter Plan Thriller, USA 2012

GOLD SAT1 GOLD

7.45 Infomercials **9.45** Richter Barbara Salesch **11.30** Richter Alexander Horn **13.15** Mord ist ihr Hobby

20.15 **22** Vera – Ein ganz spezieller Fall Das „Seagull“ TV-Krimi, GB 2019 · Mit Brenda Blethyn, Jon Morrison

22.05 **22** Vera – Ein ganz spezieller Fall Blutsbande TV-Krimi, GB 2020

23.55 **22** Vera – Ein ganz spezieller Fall Das „Seagull“ TV-Krimi, GB 2019

BR BAYERN

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

20.15 **22** Donna Leon – Endstation Venedig TV-Krimi, D 2006 · Mit Uwe Kockisch, Julia Jäger, Michael Degen

21.45 **22** Donna Leon – Das Gesetz der Lagune TV-Krimi, D 2006

23.15 **22** Donna Leon – Venezianische Scharade TV-Krimi, D 2000 **0.45** **22** Frischer Wind TV-Drama, D 2009

arte ARTE

18.20 Mit offenen Karten **18.35** Rasta Grace und Jamaikas Heiler **19.20** Arte Journal **19.40** 360° Reportage

20.15 **22** Die Farben der Antike Doku **21.45** **22** Das Geheimnis der Hieroglyphen: Champollions Geniestreich Dokumentation

23.20 **22** „Don Giovanni“ aus der Bayerischen Staatsoper München

2.30 **22** Vikingur Ólafsson und das Bergen Philharmonic Orchestra spielen Ravel und Grieg

3sat 3SAT

17.30 Mein süßes Geheimnis. TV-Komödie, A/D 2006 **19.00** heute **19.20** Siegfried Lenz **20.00** Tagesschau

20.15 **22** Marie Jacquot dirigiert Bruckner und Händel Konzert **21.55** **22** Grand Egyptian Museum – Im Tempel der Pharaonen Doku

22.40 **22** Metrokosmos: Neapel Doku

23.05 **22** Metrokosmos: Prag Dokumentation **23.35** **22** Solange ich atme Drama, GB 2017 **1.20** **22** LebensArt

ORF ORF III

18.20 Kottan ermittelt. TV-Krimi, Ö 1977 **19.50** Geschichte Heute – Waldheim und die NS-Aufarb.

20.15 **22** Schicksalstage Österreichs Der Fall des Kurt Waldheim **21.05** **22** Österreichs braune Flecken – Die Aufarbeitung der NS-Zeit nach 1945

21.55 **22** Schicksalstage Österreichs

22.50 **22** Wie wir wurden. Was wir sind **23.45** **22** Waldheims Walzer Dok.-Film, Ö 2018

NITRO NITRO

12.25 Die Tuning Profis **14.10** The Grand Tour **16.35** Miniatur-Wunderland **17.25** Wigald & Fritz **18.20** Die Tuning Profis **20.15** **22** Bundesliga – Topspiel: Hertha BSC – VFL Bochum **1848** **23.00** First 48

MAXX

14.45 **22** ran Rugby: Six Nations 2026 Irland – Schottland **17.15** **22** ran Rugby: Six Nations 2026 Wales – Schottland **19.50** Storage Wars **20.40** **22** ran Rugby: Six Nations 2026 Frankreich – England **23.10** SmackDown

WDR WDR

19.30 Lokalzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Unsere legendären Schauspielstars **21.45** Mitternachtsspitzen **22.45** Johann König findet: Kinder sind was Wunderbares **23.30** Johann König findet: Mobilität ist was Wunderbares

DOKU K1 DOKU

12.15 Pawn Stars **12.40** Hochsee-Cowboys **14.10** Verfluchtes Gold **15.40** Expedition Unknown **17.10** Unerklärliche Phänomene **18.45** History's Greatest Mysteries **21.50** The Unbelievable **23.20** Expedition Unknown

one ONE

15.30 Miss Marple: Die Schatzenhand. TV-Krimi, GB/USA 1989 **16.20** Seaside Hotel **18.45** **22** Die Frau des Nobel-preisträgers. Drama, GB/USA 2017 **20.15** **22** To the Wonder. Drama, USA 2012 **22.00** Protection **TIPP**

zdf neo

17.50 Maithink X **18.20** Die glorreichen 10 **19.50** Sketch History **20.15** **22** Last Action Hero. Actionkomödie, USA 1993 **22.15** **22** Die Vorsehung. Thriller, USA 2015 **23.45** **22** Zwielicht. Psychothriller, USA 1996

RTL UP

18.30 Columbo: Geld, Macht und Muskeln. TV-Krimi, USA 1974 **20.15** Columbo: Momentaufnahme für die Ewigkeit. TV-Krimi, USA 1974 **22.00** Columbo: Geld, Macht und Muskeln. TV-Krimi, USA 1974 **23.50** Remington Steele

SIXX SIXX

10.55 Making it Home **13.25** Selena Gomez kocht **14.30** Harry Potter: Wizards of Baking **16.15** Das große Promibacken **18.30** Celebrity DIY: Stars packen an **20.15** Das große Promibacken **22.55** Verpfuscht

MDR MDR

18.15 Unterwegs in Sachsen **18.54** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** Aktuell **19.50** Unser Dorf hat Wochenende **20.15** So lacht der Osten **22.25** HumorZone 2025 – Die Gala **23.25** Mord auf Shetland: Böses Blut. TV-Krimi, GB 2023

NDR NDR

16.00 Klaas mit K **16.30** Quarks **17.15** Ostseereport **18.00** Nordtour **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Kaum zu glauben! Ratespiel **22.00** Die NDR Quizshow **23.45** Na siehste!

SWR SWR

16.45 Marktcheck **17.30** Regional **18.08** Regional **18.15** Flohmarkt **18.45** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** „s' Fernseh kommt“ **21.45** Albin Braig **22.43** Regional **22.50** Echt witzig! **23.35** Die größten Pop-Kulthits der 80er

zdf info

8.20 Der Schatz im Wüstensand **9.00** Entschlüsselt **13.30** Legendäre Pharaonen **18.00** Die Geheimnisse der Cheops-Pyramide **18.45** Terra X: Ungelöste Fälle der Archäologie **1.30** Terra X: Schätze unter Wasser

Tatort Nachtschatten

TV-Krimi. D 2026 Die 16-jährige Amanda (Emilie Neumeister) wird nachts verwirrt in Dresden aufgefunden, ein blutiges Skalpell in der Hand. Bei der Befragung eröffnet sie Kommissarin Winkler (Cornelia Gröschel), sie sei in einem Keller aufgewachsen – und ihr Vater halte ihre Schwester noch gefangen. Mit Nina Kunzendorf. **ORF 2 | 20.15**

ORF 1

9.50 FIS Ski Weltcup. Slalom der Damen Äre – Der 1. Durchgang **10.40** FIS Ski Weltcup. SuperG der Herren Courchevel **12.15** FIS Ski Weltcup. Slalom der Damen Äre – Der 2. Durchgang

13.35 FIS Nordische Kombination Herren Oslo – Langlauf

14.15 XIV. Paralympische Winterspiele 2026 Highlights Tag 9

14.40 IBU Biathlon Weltcup Otepää – Mixed Staffel

15.55 FIS Skispringen Weltcup Herren Holmenkollen HS 134 – Das Springen

18.00 ZIB Flash

18.10 Sport am Sonntag

19.15 Fußball Bundesliga 23. Runde

19.50 FIS Snowboard-Weltcup Snowboardcross Montafon

20.15 James Bond – Keine Zeit zu sterben Agentenfilm, USA 2021 · Mit Daniel Craig, Léa Seydoux. Regie: Cary Joji Fukunaga. Die Entführung eines Wissenschaftlers und der Raub einer Biowaffe holen James Bond aus dem Ruhestand zurück. Nachdem er Informationen beim MI6 eingeholt hat, reist Bond nach Kuba, wo die Terrororganisation Spectre für ein Geheimtreffen zusammenkommt.

22.55 Oscars – Die Nacht 2026 Gala **TIPP S. 4**

23.30 Oscars – Die Nacht 2026 – Red Carpet Gala

0.00 Oscars – Die Nacht 2026 – Die Show Gala

3.30 Stumptown Die andere Frau / Lügen haben lange Beine Krimiserie

ORF 2

9.30 Katholischer Gottesdienst **10.15** Universum: Der Flug des Seedlers **11.05** Pressestunde **12.00** Hohes Haus **12.30** kreuz & quer nah dran **13.00** ZIB **13.20** Seitenblicke Weekend

13.35 Daheim – das Volksguppenmagazin

14.05 Leidenschaftliches Burgenland

14.30 R. Pilcher: Aus Liebe und Leidenschaft

16.00 Pflanzendoc Zu Gast Gerda Rogers

16.30 Erlebnis Ö. Gmünd

17.05 Aktuell nach fünf

17.30 Reisezeit Österreich

17.55 Stars & Talente

18.25 Österreich-Bild

19.00 Bundesland heute

19.17 Lotto

19.30 Zeit im Bild

19.56 Sport Aktuell

20.05 Seitenblicke

20.15 Tatort Nachtschatten. TV-Krimi, D/Ö/CH 2026 **TIPP**

21.50 ZIB 2

22.10 Das Gespräch mit Susanne Schnabl

23.05 Mit einem Tiger schlafen Drama, Ö 2022 **TIPP S. 4**

0.45 Der rote Wolf. Ein Krimi aus Passau

TV-Krimi, D 2025 · Mit Michael Ostrowski, Marie Leuenberger. Regie: Jan Fehse. Nach dem Mord an der Blumenhändlerin Marie Polt ist der Fall für den Passauer Kripo-Chef Jochen Mohn und Kriminalhauptkommissarin Hermine Grill klar: Ihr Ex Jozef Hašek, Kopf einer kriminellen Biker-Gang, war's, Punkt.

2.15 Der Bulle von Tölz

3.50 Leidenschaftliches Burgenland Doku

ATV

6.15 MediaShop **10.50** Der tierisch verrückte Bauernhof. Animationsfilm, D/USA 2006 **12.30** Home – Ein smektakulärer Trip. Animationsfilm, USA 2015

14.10 Happy Family Animationsfilm, D/GB 2017 · Mit den Stimmen von: Ulrike Stürzbecher, Hape Kerkeling

15.55 Zufällig verheiratet

17.40 Komödie, USA/IR 2007 · Mit Uma Thurman, Jeffrey Dean Morgan

17.55 Gambit – Der Masterplan

19.45 Krimikomödie, USA 2012 · Mit Colin Firth, Cameron Diaz

19.55 Heinzl und die VIPs – Weekend

20.05 Infotainment

20.15 Meine erfundene Frau Liebeskomödie, USA 2011 · Mit Adam Sandler

22.30 Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück Komödie, GB/USA 2001 · Mit Renée Zellweger

0.20 I Want You Back Liebeskomödie, USA 2022

2.10 10 Cloverfield Lane Thriller, USA 2016

ATV II

11.20 Im Brautkleid durch Afrika. TV-Liebeskomödie, NAM/D 2010

13.05 Im Brautkleid meiner Schwes-ter. TV-Komödie, D 2012

14.55 Navy CIS: New Orleans

17.30 Navy CIS: L.A.

20.15 Navy CIS 21.10 Bones

ORF SPORT +

16.00 Basketball Herren. Unger Steel Gunners Oberwart – Kapfenberg Bulls

17.55 Snowboard 19.35 NOK 20.00 Sport 20 20.15 Paralympics Winterspiele. Schlussfeier 23.00 Biathlon 0.00 Freestyle

Erlebnis Bühne Aus dem Goldenen Saal

Konzert. Ö 2026 „... Musikalische Kostbarkeiten mit den Wiener Philharmonikern“. Unter der Leitung von Jakub Hruša unternehmen die Wiener Philharmoniker mit Zoltán Kodálys „Tänze aus Galanta“ und „Die Waldbaube“ von Antonín Dvořák einen Ausflug in die ungarisch-tschechische Musiklandschaft. **ORF III | 20.15**

PULS 4

5.10 Auf Streife **6.35** Knallerfrauen **7.00** Café Puls **12.00** Café Puls – Der Check **12.30** Knallerfrauen **13.25** The Big Bang Theory. Howards Phasen/ Der Gestank der Verzeiwung

14.15 The Big Bang Theory Finger weg von meiner Schwester · Mit Johnny Galecki, Jim Parsons, Simon Helberg

14.40 2 Minuten 2 Millionen – Die Puls 4

Start-Up Show Jury: Alexander Schütz, Katharina Schneider, Eveline Steinberger, Christian Jäger, Mathias Muther

16.45 The Big Bang Theory U. a.: Der falsche richtige Freund

18.25 Two and a Half Men U. a.: Alans gefährliche Liebschaften

20.15 Roadtrip Amerika – Drei Spitzenköche auf vier Rädern Doku

22.20 Very Good For Hollywood Reportage

23.25 Roadtrip Amerika – Drei Spitzenköche auf vier Rädern Doku

1.15 Very Good For Hollywood Reportage

2.05 Auf Streife Doku-Soap

7.00 Café Puls **10.00** Heinzl und die VIPs – Weekend

10.25 Die Reportage **18.10** 24 Stunden – Leben auf der Autobahn **20.15** Österreichs schockierendste Verbrechen **22.10** Ungelöst – Cold Case Austria **0.05** Dorfverbrechen

PULS 24

12.00 internationaler früh-schoppen **13.00** forum demokratie **14.00** Dokumentation **17.00** Traumziele Südostasiens **20.00** Tagesschau **20.15** Schottlands wilde Jahreszeiten **23.15** phoenix satire **0.15** phoenix gespräch

KIKI KIKI

17.25 Minus Drei und die wilde Lucy **17.50** Coop Troop **18.10** Die Biene Maja **18.40** Odo **18.50** Sandmännchen **19.00** Leo da Vinci **19.25** Pur+ **19.50** logo! **20.00** Team Timster **20.15** stark! **20.30** Schau in meine Welt!

DISNEY

15.45 Die Beni Challenge **16.15** Hamster & Gretel **16.45** Phineas und Ferb **17.25** Bluey **18.00** Miraculous **18.30** Ralph Reichts. Animationsfilm, USA 2012 **20.15** Ungeküsst. Komödie, USA 1999

TELE 5

14.15 Expedition Unknown **15.10** Xena **17.00** King Tut (1+2/2). TV-Abenteuerfilm, USA 2006 **20.15** Hollow Man 2. Sci-Fi Film, USA 2006 **22.00** Mimic – Killerinsekten. Horrorfilm, USA 1997

SERVUS TV

6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV **8.55** Gottesdienst am Sonntag. Heilige Messe **10.00** Hoagascht. Holzlatten und Neonräume **10.30** Servus Kinder. Nachwuchs am Pferdehof

11.00 World Rally Championship 2026 Safari Rally Kenya: Powerstage

12.30 UEFA Europa League Magazin Episode 15

13.30 Formel 1 – Heineken Grand Prix von China Das Rennen

14.55 Unsere Pferde

15.55 Der Fels der Leoparden

17.00 TM Wissen kompakt

17.35 Servus Kinder

18.10 Heimatleuchten

19.20 Servus Nachrichten

19.35 Heimatbilder

19.45 Hoagascht Spezial Volksmusikanten in Tansania

20.15 Hier lässt sich's leben Reportage

21.50 Der Wegscheider

22.00 Links. Rechts. Mitte – Duell der Meinungsmacher

23.05 P.M. Wissen

0.05 Unser Zuhause

1.05 Hier lässt sich's leben

2.20 Links. Rechts. Mitte – Duell der Meinungsmacher

20.15 Pirates of the Caribbean – Fluch der Karibik 2 Abenteuerkomödie, USA 2006

23.15 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

1.05 Creed III: Rocky's Legacy Drama, USA 2023

3.00 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

SAT.1

5.40 Auf Streife – Berlin. „Auf Streife – Berlin“ zeigt echte Polizisten bei ihrer Arbeit in Berlin. **6.40** Auf Streife **7.00** Café Puls **10.00** Café Puls der Check **10.30** Klinik am Südring

11.50 Rewe, Kaufland, Edeka – Der Sat.1 Supermarkt-Check!

13.40 TopTen! Der Geschmacks-Count-down Extrem heiß, extrem groß, extrem krass – Hier backt der Wahnsinn

14.40 Das große Promibacken Jury: Bettina Schliephake-Burchardt, Christian Hümb

17.15 Fluch der Karibik Abenteuerkomödie, USA 2003 · Mit Johnny Depp, Geoffrey Rush

20.05 Heinzl und die VIPs

20.15 Pirates of the Caribbean – Fluch der Karibik 2 Abenteuerkomödie, USA 2006

23.15 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

1.05 Creed III: Rocky's Legacy Drama, USA 2023

3.00 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

3.50 Paw Patrol 7.15 Rubble & Crew **8.10** Tad Stones und die Suche nach der Smaragdtafel. Animationsfilm, E 2022 **9.30** Angelo! **19.45** Die Thundermans **20.15** Lucifer **0.00** Law & Order: Special Victims Unit

5.45 Expedition Unknown **15.10** Xena **17.00** King Tut (1+2/2). TV-Abenteuerfilm, USA 2006 **20.15** Hollow Man 2. Sci-Fi Film, USA 2006 **22.00** Mimic – Killerinsekten. Horrorfilm, USA 1997

20.15 Pirates of the Caribbean – Fluch der Karibik 2 Abenteuerkomödie, USA 2006

23.15 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

1.05 Creed III: Rocky's Legacy Drama, USA 2023

3.00 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

3.50 Paw Patrol 7.15 Rubble & Crew **8.10** Tad Stones und die Suche nach der Smaragdtafel. Animationsfilm, E 2022 **9.30** Angelo! **19.45** Die Thundermans **20.15** Lucifer **0.00** Law & Order: Special Victims Unit

5.45 Expedition Unknown **15.10** Xena **17.00** King Tut (1+2/2). TV-Abenteuerfilm, USA 2006 **20.15** Hollow Man 2. Sci-Fi Film, USA 2006 **22.00** Mimic – Killerinsekten. Horrorfilm, USA 1997

20.15 Pirates of the Caribbean – Fluch der Karibik 2 Abenteuerkomödie, USA 2006

23.15 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

1.05 Creed III: Rocky's Legacy Drama, USA 2023

3.00 Monster Hunter Fantasyfilm, D/USA/J/RC 2020

Im toten Winkel ★★



NEU Thriller. D/TRK 2023 Ein Filmteam dreht in der Türkei, als rätselhafte Ereignisse die Arbeit überschatten. In einem kurdischen Dorf hält eine alte Frau mit Ritualen die Erinnerung an ihren verschwundenen Sohn wach. Als ein Mädchen Visionen hat, gerät sein Vater in tödliche Gefahr. **ARD | 23.35** ★★★★★ ACTION

Mord im Mittsommer Rakel



NEU TV-Krimi. S/D 2026 Der Sohn von Polizeichefin Rakel (Marall Nasiri) hat einen Mann getötet – den Kopf einer Schmugglerbande. Um ihn zu schützen, manipuliert sie die Ermittlungen von Alexander (Nicolaï Cleve Broch) und Welpa (Julius Fleischanderl). Staatsanwältin Nora (Alexandra Rapaport) schöpft Verdacht. **ZDF | 22.20**

RTL

5.45 Der Blaulicht Report
11.45 Die Beet-Brüder **13.45** Die Beet-Brüder **15.45** Die Beet-Brüder **17.45** Exklusiv – Weekend **18.45** Aktuell **19.05** Die Unvermittelbaren – Mit Martin Rütter

20.15 **James Bond 007 – Keine Zeit zu sterben** Agentenfilm, USA 2020 · Mit Dali Bendalah, Priyanka Burford, Daniel Craig
23.30 **stern TV Sonntag**
1.00 **James Bond 007 – Keine Zeit zu sterben** Agentenfilm, USA 2020 · Mit Daniel Craig

RTL ZWEI

13.15 Hartz und herzlich – Tag für Tag Rostock. U. a.: Kinderwunsch / Finanzfiasco / Babyfieber **18.15** Grip

20.15 **Honest Thief** Actionfilm, USA 2020
22.05 **American History X** Drama, USA 1998 · Mit Edward Norton
0.25 **Maze Runner – Die Auserwählten in der Brandwüste** Fantasyfilm, USA 2015
2.45 **Honest Thief** Actionfilm, USA 2020

NITRO NITRO

5.00 Der Sechs Millionen Dollar Mann **11.25** Stargate Kommando SG-1 **13.50** Die Tuning Profis **15.35** Top Gear **18.35** CSI: New York **20.15** CSI: Miami. Krimiserie **23.55** CSI: New York **1.35** CSI: Miami

RTL UP

8.00 Der Doktor und das liebe Vieh **9.55** Quincy **11.40** Columbo: Momentaufnahme für die Ewigkeit. TV-Krimi, USA 1974 **13.20** Das Familiengericht **15.50** Das Strafgericht **20.15** Alarm für Cobra 11 **2.15** Teleshopping

PRO 7

6.35 Café Puls – Der Check **7.00** Café Puls **10.00** Galileo **11.00** Wer isst? **13.10** Wer stiehlt mir die Show? **16.25** taff weekend **17.55** Galileo Stories **19.05** Galileo X-Plorer: Tourismus extrem (2)

20.15 **Wer stiehlt mir die Show?** Quizshow. Gäste: Andrea Petković, Nico Santos, Till Reiners,
23.30 **Oscar-Countdown vom Red Carpet** Moderation: Steven Gätjen **TIPP S. 4**
0.00 **Oscar Academy Awards aus L.A.** Gala. Moderation: Conan O'Brien

GOLD SAT1 GOLD

14.45 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! **16.20** Die Ruhrpottwache **18.05** K 11

20.15 **Criminal Minds** U. a.: Die rote Tür / Wir kennen uns aus London / Transformation
1.05 **Instinct – Auf Mörderjagd** Rätsel auf Leben und Tod
1.45 **Forensic Factor – Beweise lügen nicht** Gefallen
3.15 **Dr. G – Beruf: Gerichtsmedizinerin**

MAXX

10.40 **ran Rugby: Europe Championship 2026** **13.05** Highway Heroes Canada **17.00** Storage Wars **22.55** Border Patrol USA – Einsatz an Mexikos Grenze **23.40** Schmugglern auf der Spur **1.50** Highway Heroes Canada

SIXX SIXX

9.55 Making it Home **12.25** Fixer Upper **14.05** Celebrity DIY **15.50** Cesar Millan: Beter Human Better Dog **17.25** Der Super-Doc **20.15** ★★ Mit Dir an meiner Seite. Drama, USA 2010 **22.30** ★★ The Secret. Drama, USA 2020

VOX VOX

6.35 Criminal Intent – Verbrechen im Visier **16.00** Die Tuning Profis **17.00** auto mobil – Das Vox Automagazin **18.10** Einmal Camping, immer Camping **19.10** Ab ins Beet! Die Garten-Soap

20.15 **Grill den Henssler** It Verona Pooth, Franjo Pooth, Diego Pooth, Rocco Pooth **TIPP S. 7**
23.35 **Hot oder Schrott – Die Allesterster** Doku-Soap. Heute wird u. a. ein Gadget zur Reinigung der Nase und eine Pastamaschine getestet.
0.35 **Medical Detectives**

BR BAYERN

17.45 Regional **18.30** BR24 **18.45** Bergauf-Bergab **19.15** Unter unserem Himmel **20.00** Tagesschau

20.15 **Brettli-Spitzen** Des gibt's nur bei uns! Moderation: Jürgen Kirner
21.45 **Blickpunkt Sport** Mit der Bundesliga-Sportschau
23.05 **Die Last der Spiele** Druck. Leere. Post-Olympia-Depression? – Mit Esther Sedlaczek
0.05 **Bayern, des samma mia!**

WDR WDR

18.00 Tiere suchen ein Zuhause **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Westpol **20.00** Tagesschau **20.15** Wunder schön! **21.45** Sportschau **22.10** Zeiglers wunderbare Welt des Fußballs **22.45** Der Dicke **23.35** WaPo Berlin

MDR MDR

19.00 Regional **19.30** Aktuell **19.50** Kripo live **20.15** HumorZone 2026 – Die Gala **21.45** Aktuell **22.00** Sportschau **22.25** Blackbox Belarus **23.10** Sweetlana Tichanowskaja. Dok.-Film, GB 2024 **0.40** Kripo live

KABEL 1

5.30 Navy CIS: L.A. **6.10** Magnum. Krimiserie **9.15** Knight Rider. Actionserie **13.05** Mein Lokal, Dein Lokal **18.15** Roadtrip Australien – Drei Spitzenköche auf vier Rädern. Sydney und Farmlife

20.15 **Geostorm** Katastrophenfilm, USA 2017 · Mit Gerard Butler
22.25 **Die besten Katastrophen-Filme aller Zeiten** Doku
23.40 **Predators** Science-Fiction-Film, USA 2010 · Mit Adrien Brody
1.45 **Geostorm** Katastrophenfilm, USA 2017

arte ARTE

18.25 Karambolage **18.40** Köstliches Südtirol **19.10** Arte Journal **19.30** Prinzeßin Khulan

20.15 **Zeugin der Anklage** Krimi, USA 1957 · Mit Marlene Dietrich **Blood Diamond** Thriller, USA 2006 · Mit Leonardo DiCaprio
0.25 **Arabien: Auf den Spuren antiker Karawanen**
1.20 **Neuseeland – Wald der Riesen** Nach dem Urteil
2.05 Drama, F 2016

DOKU K1 DOKU

5.40 Baukatastrophen weltweit **9.00** Expedition Unknown – Mythen auf der Spur **18.40** Die Schatzsucher von Oak Island **21.45** American Gold: Fünf Brüder auf Goldsuche **23.10** Wettkampf der Waffenschmiede

NDR NDR

18.00 Nordseereport **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** die nordstory Spezial **21.45** Sportschau **22.10** Die NDR Quizshow **22.55** extra 3 Spezial: Das Beste **23.25** Reschke Fernsehen

Das Erste ARD

14.20 Sportschau · Paragliff / ca. 14.35 Biathlon / ca. 16.10 Para-Ski Alpin / ca. 16.30 Skisprung **18.00** Bericht Berlin **18.30** Weltspiegel **19.15** Sportschau **20.00** Tagesschau

20.15 **Polizeiruf 110** Ablass. TV-Krimi, D 2026 **TIPP S. 5**
21.45 **Caren Miosga** Talkshow
22.45 **Tagesthemen**
23.05 **ttt – titel thesen** temperamente
23.35 **Im toten Winkel** Thriller, D 2023 **TIPP**
1.30 **Das Blaue vom Himmel** Drama, D 2011 · Mit Juliane Köhler

sat 3SAT

19.00 heute **19.10** Die Stadt vor Fluten schützen **19.40** Schätze der Welt **20.00** Tagesschau

20.15 **Till Reiners' Happy Hour**
21.00 **Bosetti Late Night**
21.45 **Curling für Eisenstadt** TV-Komödie, D/Ö 2019
23.10 **I See You: Das Böse ist näher als du denkst** Horrorfilm, GB/USA 2019
0.40 **Terra X: Die Europa-Saga**

one ONE

16.25 Seaside Hotel **18.40** Petrocilli **20.15** Makellos – Eine kurze Welle des Glücks. TV-Tragikomödie, D 2026 **21.45** Polizeiruf 110: Ablass. TV-Krimi, D 2026 **23.15** Agatha und der Fluch von Ishtar. TV-Krimi, GB 2019

SWR SWR

17.30 SWR Kultur **18.00** Regional **18.15** Handwerkskunst **18.45** Treffpunkt **19.15** Die Fallers **19.45** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Wilde Eltern **21.45** Regional **22.45** ★★ Rosemaries Baby. Horrorfilm, USA 1968

ZDF ZDF

15.30 planet e **16.15** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.15** Die Rosenheim-Cops **18.00** Der Alte **19.00** heute **19.10** Berlin direkt **19.30** Terra X: Faszination Erde – mit Hannah Emde

20.15 **Frühling** Ich weiß, was du heimlich getan hast. TV-Drama, D 2026 · Mit, Kristo Ferik, Simone Thomalla
21.45 **heute journal**
22.20 **Mord im Mittsommer Rakel.** TV-Krimi, S/D 2026 **TIPP**
23.50 **Precht**
0.40 **Terra X History: Verfluchte Geschichte**

ORF ORF III

18.10 ★★ Der verrückte Professor. Komödie, USA 1963 **19.55** Kulissengespräch mit Daniel Froschauer

20.15 **Aus dem Goldenen Saal: Musikalische Kostbarkeiten mit den Wiener Philharmonikern** **TIPP**
22.00 **Man soll nicht mit der Liebe spielen** Musicalfilm, USA 1954
23.45 **Der verrückte Professor** Komödie, USA 1963
1.35 **Der Bürotrottel** Komödie, USA 1961

WIE ZDF NEO

18.05 Sketch History **18.30** Death in Paradise **20.15** How to Kill Your Sister **21.40** ZDF Magazin Royale **22.15** Maithink X – Die Show **22.45** heute-show **23.20** Neo Social Club m. Laura Larsson **23.50** Maithink X – Die Show

zdf info

13.30 Rückkehr der Mammut? **14.15** Terra X: Sternstunden der Evolution mit Dirk Steffens **16.30** Asteroid **18.00** Die Erben der Dinos **19.40** heute-show **20.15** Lost Beasts **0.45** Terra X: Die Dinosaurier vom Südpol

Die Fälle der Gerti B. (3+4/6|2)

Comedyserie. Ö 2025 Der frühere Kollege von Gerti Bruckner (**Susi Stach**) soll Suizid begangen haben, doch Gerti hegt Zweifel an dieser Auslegung. Schon bald gibt es Hinweise auf Fremdverschulden: Ein Gerichtsmediziner findet zerkautes Papier mit einem brisanten Paragrafen im Magen des Toten. Mit Mariam Hage. **ORF 1 | 20.15**

ORF 1 ORF 1

8.10 Die Goldbergs **8.30** Zoo und so – Tierisch wild! Männerprobleme **9.15** Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten **10.00** Q1 Ein Hinweis ist falsch **10.40** Gefragt – Gejagt

11.25 **Monk**
12.55 **SOKO Donau U. a.:** Der falsche Mann
14.25 **Morden im Norden** Frauenabend
15.15 **Death in Paradise** Nur die Sonne war Zeuge
16.10 **SOKO Kitzbühel U. a.:** Das Spiel ist aus
17.45 **ZIB Flash**
17.55 **Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten**
18.45 **Q1 Ein Hinweis ist falsch**
19.30 **Zeit im Bild**
19.56 **Sport Aktuell**
20.02 **ZIB Magazin**

20.15 **Die Fälle der Gerti B.** Die mit dem Baby / Die mit dem Fortschritt. Comedyserie **TIPP**
21.53 **Eurodreams**
22.00 **9-1-1 Notruf L.A.** Ermittelt Lucia Frost. Krimiserie · Mit Ursula Strauss, Wolf Bachofner, Andreas Lust
22.50 **ZIB Flash**
23.00 **New Amsterdam** Verschörungstheorien / Karaoke-Abend. Krankenhausserie
0.25 **9-1-1 Notruf L.A.** Zwischen Leben und Tod. Actionserie
1.10 **FIS Snowboard Weltcup** Snowboardcross Montafon – Highlights
1.40 **Harrow** Oberhaupt der Familie. Krimiserie
2.25 **Monk Krimiserie**
3.05 **Good Trouble** Dramaserie
3.50 **Formel 1 Großer Preis von China 2026** Wiederholung aus Shanghai

ORF 2 ORF 2

6.30 Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB **9.10** Fit mit den Stars. Corinna Kamper **9.30** Silvia kocht. Unterwegs in Irland **9.55** Das Glück dieser Erde **10.45** Mayrs Magazin

11.05 **Eco**
11.35 **Hohes Haus**
12.10 **Erzherzogin Sophie – Das Vermächtnis der Schattenkaiserin**
13.00 **ZIB**
13.30 **Aktuell nach eins**
14.20 **Silvia kocht**
14.45 **Sturm der Liebe**
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 & tips**
19.00 **Bundesland heute**
19.30 **Zeit im Bild**
19.56 **Sport Aktuell**
20.05 **Seitenblicke**

20.15 **Thema Spezial** Natascha Kampusch – Gefangen in Freiheit. Dramatische Wende 20 Jahre nach ihrer Selbstbefreiung. Doku
22.00 **ZIB 2**
22.30 **kulturMONTAG** Große Dramen, großes Kino. Österreichs tiefste Abgründe liegen in der fiktiven Gemeinde Braunschlag. Vierzehn Jahre nach dem Erfolg der gleichnamigen Kultserie von David Schalko kehren Publikumsbeliebte wie Robert Palfrader und Nicholas Ofczarek in jenen Ort zurück, in dem die Uhren anders gehen.
23.15 **Hollywood Babylon** Dok.-Film **TIPP**
0.05 **Tatort** Nachtschatten TV-Krimi, D 2026
1.35 **Thema Spezial** Doku
3.05 **kulturMONTAG**
3.50 **Hollywood Babylon**
4.40 **Seitenblicke**

ATV ATV

5.10 Heinzl und die VIPs – Weekend **5.50** Danni Lowinski. Anwaltserie **6.30** Der letzte Bulle. Liebe in Not / Die verpasste Chance / Ein echter Held. Krimiserie **9.05** MediaShop

11.05 **Der letzte Bulle**
12.00 **Treffpunkt Österreich zu Mittag**
13.20 **Bull** Sechs Milliarden Gründe
14.15 **The Mentalist** Goldrausch
15.05 **The Mentalist** Besser Allein
16.00 **Hawaii Five-0** Iron Man
16.55 **Hawaii Five-0** Auf und davon
17.55 **The Mentalist** Schmerzensschreie
18.50 **The Mentalist** Kleine graue Männchen. Krimiserie
19.50 **Treffpunkt Österreich**

20.15 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap
21.30 **Mütter in lustiger Fernseh-Show!** Doku
22.30 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap
1.00 **Mütter in lustiger Fernseh-Show!** Doku
1.55 **Teenager werden Mütter** Reality-Soap
3.00 **Ein Leben für die Schönheit** Doku
3.50 **Immo Queens** Reality-Soap

ATV// ATV2

12.00 Heinzl und die VIPs
12.30 Die Spreewaldklinik
13.10 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

ORF SPORT +

15.00 Fußball Admiral 2. Liga / Bundesliga **18.00** **Tischtennis** Bundesliga Herren **20.00** **Sport 20**
20.15 **Tischtennis** Bundesliga Herren. Wr. Neustadt – Kennelbach **21.45** FIS Skisprung Weltcup

Hollywood Babylon

Doku. F 2025 Hollywood zwischen Prüderie und Offenheit: In den 1920er-Jahre warfen konservative Mächte dem liberalen Hollywood „Zügellosigkeit“ vor. Der „Hays-Code“ ab 1934 glich einer Zensur. Wie umschiffte die Branche die strengen Regeln? Zeitbild u.a. mit Damien Chazelle von Clara & Julia Kupferberg. **ORF 2 | 23.15**

PULS 4 PULS 4

5.00 How I Met Your Mother. Immer Ärger mit Barney
5.30 Café Puls **12.00** Treffpunkt Österreich zu Mittag. Infotainment **13.05** MediaShop **13.05** The Big Bang Theory. Besuch vom FBI

15.10 **The Big Bang Theory** Sitcom. 21 Sekunden / Ein Traum von Bollywood / Der Mann der Stunde / Ich bin nicht deine Mutter / Das Jewel von Mumbai / Herz zwei
18.15 **Two and a Half Men** Sitcom. Ich bin eine Prinzessin
18.42 **Puls 4 Aktuell**
18.55 **Two and a Half Men** Sitcom. Natürlich ist er tot (1) / Natürlich ist er tot (2) / Stur, zwanghaft und unflexibel

20.15 **Die Mumie: Das Grabmal des Drachenkaisers** Abenteuerfilm, USA 2008 · Mit Jet Li, Brendan Fraser. Regie: Rob Cohen
22.25 **Wolfman** Horrorfilm, USA 2010
0.25 **Die Mumie: Das Grabmal des Drachenkaisers** Abenteuerfilm, USA 2008

PULS 24

13.50 Pfusch am Bau **15.50** Mein Recht! Ich geb' nicht auf! **17.45** Pfusch am Bau **19.50** Treffpunkt Österreich **20.15** Wild Umstritten **21.10** Dorfverbrechen **23.00** Österreichs schockierendste Verbrechen **2.25** Dorfverbrechen

phoenix

17.30 phoenix der tag **18.00** Aktuelle Reportage **18.30** Schottlands wilde Jahreszeiten **20.00** Tagesschau **20.15** Kati Witt **21.00** Wandlitz – Enklave der Macht **21.45** heute journal **22.15** unter den linden **23.00** Der Tag

SERVUS SERVUS TV

5.25 Bares für Rares **6.00** Das Wetterpanorama bei ServusTV **9.25** Unser Zuhause. Im stillen Kämmerlein. Kanadas Achterbahn der Rekorder. Doku-Reihe

11.10 **Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene** Alien Air Force
12.00 **P.M. Wissen** U. a.: Heizung für Bienen / KI gegen Ertrinken / Physik des Golfballs / Wie retten wir die Störe? / Wie wäre die Welt ohne Sand?
13.00 **Ich, Bauer**
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**

20.15 **Bergwelten** „Schwarzer Sommer“ – 40 Jahre K2-Tragödie. Doku Moderation: Hans Kammerlander
21.15 **Sport und Talk aus dem Hangar-7**
23.05 **Links. Rechts. Mitte – Duell der Meinungsmacher**
0.05 **Michael Martin – Gesichter der Erde**
1.05 **Bergwelten**

KIKA KIKA

17.15 The Garfield Show
17.25 Die Schlümpfe **17.50** Coop Troop **18.10** Die Biene Maja **18.40** Odo **18.50** Sandmännchen **19.00** Leo da Vinci **19.25** Dein Song 2026 **19.50** logo! **20.00** Kika Live **20.10** Wahrheit oder Pflicht

Disney DISNEY

15.15 Big City Greens **15.40** Mystery Lane **16.10** Liff & Barry **16.40** Phineas und Ferb **17.10** Bluey **18.05** Miraculous **18.55** Big City Greens **19.15** Modern Family **20.15** Hör' mal, wer da hämmert **22.40** Immer wieder Jim

SAT.1

5.15 Auf Streife – Die Spezialisten. Reality-Soap **5.35** Lenßen übernimmt. Reality-Soap **6.00** Café Puls **9.00** MediaShop **11.00** Richter Alexander Hold. Gerichtsshow. Der Pate

11.00 **Richter Alexander Hold U. a.:** Eine ganz normale Entführung / Die zündelnde Oma
14.00 **Auf Streife** Zeugen der Anklage / Billy the Kid
16.00 **Lenßen hilft**
17.00 **Notruf**
17.30 **Notruf**
18.00 **Ein Hof zum Verlieben** Geständnisse
18.30 **Ein Hof zum Verlieben** Der Wettkampf
19.00 **Die Landarztpraxis** Alle für einen Dramaserie
19.50 **Tatort Österreich**

20.15 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!**
22.35 **DM, Rossmann, Müller & Co. – Der Sat.1 Drogerie-Check!**
0.50 **Promis unter Palmen – Für Geld mache ich alles!**
2.45 **DM, Rossmann, Müller & Co. – Der Sat.1 Drogerie-Check!**

SUPER RTL

14.00 ALVINNN!!! **14.40** Unicorn Academy **15.10** Die Tom und Jerry Show **15.35** Wuzzle Goozle **16.05** SpongeBob **17.25** Grizzly & die Lemminge **17.45** ALVINNN!!! **18.45** Angelo! **19.45** Die Thundermans **20.15** Bones

TELE 5

16.10 Raumschiff Voyager **17.10** Star Trek – Deep Space Nine **18.10** Raumschiff Voyager **20.15** Star Trek: Strange New Worlds **22.15** The Expanse. Rauschen / Viel Erfolg **0.05** **Mimic**. Horrormovie, USA 1997

Großstadtrevier (1/8|38) Rufmord



NEU Krimiserie. D 2007 Eigentlich ist Lena Schühle (Catherine Bode) bei allen beliebt. Doch plötzlich plopt ein behindertenfeindlicher Post auf Lenas Social-Media-Account auf. Er wurde gehackt. Torsten Münchow verabschiedet seine Figur mit diesem Fall in den Vorruhestand. Nachfolger wird Özgür Karadeniz. **ARD | 18.50**

Nord Nord Mord Sievers und der letzte ...



NEU TV-Krimi. D 2025 „... Tango“. Bei einer Tanzaufführung von Ina (Julia Brendler) und Hinnerk (Oliver Wnuk) fällt ein Privatdetektiv, der an Diabetes litt, tot vom Stuhl. Offensichtlich wurde seine Insulinspritze manipuliert. Auch Leonie (Lea Zoë Voss), seine Exfreundin, gehört zum Kreis der Verdächtigen. **ZDF | 20.15**

RTL

12.00 Punkt 12 **15.00** Barbara Salesch **15.55** Ulrich Wetzel **17.00** Ulrich Wetzel – Das Jugendgericht **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 Wer wird Millionär? Quizshow
23.15 Spiegel TV
0.00 RTL Nachtjournal
0.35 Justice – Die Justizreportage Krank oder kriminell? Wenn der Nachbar Terror macht. Doku
1.15 Besser! So? Reportage
1.45 CSI: Miami 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 Die Geissens Schöner wird's nicht! / Oriental Overkill
22.15 Davina & Shania – We Love Monaco U. a.: Shania hat ne Fahne
0.15 Reeperbahn Privat! Das wahre Leben auf dem Kiez Gäste-mangel auf dem Kiez: Ronny und Tommy kämpfen um Kundschaft

NITRO.NITRO

17.55 M*A*S*H **18.25** Immer wieder Jim **19.15** Hör' mal, wer da hämmert! **20.15** Medical Detectives **22.20** Anwälte der Toten – Die schlimmsten Serienkiller der Welt **23.15** Anwälte der Toten – Im Kopf des Mörders

RTL UP

9.35 Blaulicht Report **12.30** Das Familiengericht **15.00** Blaulicht Report **17.40** Das Strafergericht **20.15** Dr. Stefan Frank. Wie ein stummer Schrei nach Liebe / Zu jung zum sterben **22.00** Hinter Gittern – Der Frauenknast

PRO 7

13.20 The Middle **13.50** Young Sheldon **14.15** Two and a Half Men **15.40** The Big Bang Theory **17.00** taff Spezial – Oscars **18.00** Aktuell **18.10** Die Simpsons **19.05** Galileo

20.15 Linda Zervakis. Made in Germany – zurück an die Weltspitze? Doku
22.25 Uncovered. Rekord – verdächtig? Das Geschäft mit dem Marathon.
23.30 Joko Winterscheidt Presents: The World's Most Dangerous Show
0.25 Linda Zervakis. Made in Germany

GOLD SAT1 GOLD

12.55 Die Waltons **13.45** Unsere kleine Farm **15.25** Mord ist ihr Hobby **17.10** Diagnose: Mord **19.00** K 11
20.15 Deutschlands spektakulärste Kriminalfälle
22.10 Forensic Factor – Beweise lügen nicht Tödliche Zwangsvollstreckung / Hinter dem eisernen Blick
0.00 Dr. G – Beruf: Gerichtsmedizinerin U. a.: Ein tödliches Geschäft
2.20 Forensic Factor – Beweise lügen nicht

ZMAXX

16.20 Storage Wars **16.50** Dragonball **17.35** My Hero Academia **18.00** One Piece **18.55** Detektiv Conan **19.20** Futurama **19.45** Family Guy **20.15** Akte X **21.55** Quantum Leap – Zurück in die Vergangenheit **23.35** The Orville

SIXX SIXX

8.55 Seattle Firefighters **9.35** Charmed **11.20** Grey's Anatomy **13.00** Hart of Dixie **13.50** Gilmore Girls **15.20** Grey's Anatomy **17.00** Charmed **18.45** Elementary **20.15** Navy CIS: Hawaii **22.10** Navy CIS: L.A.

VOX VOX

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

20.15 Die Höhle der Löwen Im Gründer-Battle treten Philipp Hammerer mit dem Ausbildungssportal Jimmy und Christopher Czellary mit der Handsicherung Peak Protect gegeneinander an.
23.20 Goodbye Deutschland! Die Auswanderer
0.20 VOX Nachrichten

BR BAYERN

17.30 Regional **18.00** Abend-schau **18.30** BR24 **19.00** Unkraut **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau
20.15 Der Schmidt Max auf der Suche nach der Freiheit
21.00 Daheim im fränkischen Seenland
21.45 BR24
22.00 Lebenslinien
22.45 Burgen und Schlösser in Österreich
23.30 Raus aufs Land
0.00 Zaubers schöner Melodien – Radiomusiken der 1950er Jahre

WDR WDR

16.15 Hier und heute **18.00** Aktuell / Lokalzeit **18.15** Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Grenzenlos köstlich **21.00** Land & Lecker **21.45** Aktuell **22.15** Mitternachtsspitzen

MDR MDR

17.00 MDR um 4 **17.45** MDR aktuell **18.05** Wetter für 3 **18.10** Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** Ländermagazin **19.30** Aktuell **19.50** Mach dich ran **20.15** Polizeiruf 110: Hexenjagd. TV-Krimi, D 2014 **21.45** Aktuell

KABEL 1

10.10 Navy CIS: L.A. **11.05** 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** Achtung Kontrolle!

20.15 Parker Actionfilm, USA 2013 · Mit Jason Statham, Jennifer Lopez
22.40 Stirb langsam – Ein guter Tag zum Sterben Actionfilm, USA 2013
0.40 Gunpowder Milkshake Actionfilm, F 2021
2.45 Need for Speed Actionfilm, USA 2014

arte ARTE

17.50 Gute Nachrichten vom Planeten **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Rettung für Georgiens Riesenstaudamm
20.15 Blutige Hochzeit Thriller, F/I 1973 · Mit Michel Piccoli, Stéphane Audran
21.45 Bis zum Ellenbogen Komödie, D 2007 · Mit Stefan Kurt
23.10 Claude Chabrols Komplizin: Stéphane Audran
0.05 Der unsichtbare Zoo Dok.-Film, D 2024
2.55 Die wunderbare Welt der Weine

DOKU K1 DOKU

18.40 Pawn Stars: Spritztour durch Amerika **20.15** Wettkampf der Waffenschmiede **21.00** Forged in Fire – Schlag die Jury **21.45** Steel Buddies **23.25** Hart. Härter. Höllencamp. Das Extrem-Experiment mit Patrick Esume

NDR NDR

17.10 Seehund, Puma & Co. **18.00** Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Die Ernährungs-Docs **21.45** NDR Info **22.00** Gefahr aus dem Stall

Das Erste ARD

15.10 Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Leopard, Seebär & Co. **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** Großstadtrevier **19.05** Tagesschau

20.15 Erlebnis Erde: Naturwunder Hawaii Zwischen Feuer und Ozean. Doku
21.00 Die 100 – Was Deutschland bewegt
22.15 Tagesthemen
22.50 maisschberger
0.05 Tagesschau
0.15 Polizeiruf 110 Ablass.
1.50 Die 100 – Was Deutschland bewegt

sat 3SAT

17.45 Universum: Im Reich von Kreuzotter & Co. **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau
20.15 Venetien – Von den Dolomiten nach Venedig
21.45 Erlebnisreisen
22.00 ZIB 2
22.25 Stams Dok.-Film, Ö 2022
0.05 37°: Die Landklinik: Patient Krankenhaus 10 vor 10
0.35 Caren Miosga
1.00 Universum: Libellen – Die Himmelsjäger
2.00

one ONE

13.05 In aller Freundschaft **13.45** Tierärztin Dr. Mertens **15.25** Der Doktor und das liebe Vieh **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** Der große Rudolph. TV-Tragikomödie, D/Ö 2018 **21.45** The Pursuit of Love

SWR SWR

17.05 Kaffee oder Tee **18.00** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Land – Liebe – Luft **21.00** Traumhaft Wohnen **21.45** Regional **22.00** Sag die Wahrheit **22.30** Meister des Alltags **23.00** Quizduell-Olymp **23.50** strassen stars

ZDF ZDF

14.15 Die Küchenschlacht **15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **18.00** SOKO Potsdam **19.00** heute **19.25** WISO

20.15 Nord Nord Mord Sievers und der letzte Tango. TV-Krimi, D 2025 **TIPP**
21.45 heute journal
22.15 Der Anfang von etwas TV-Drama, D 2019 · Mit Ina Weisse, Juergen Maurer. Regie: Thomas Berger
23.45 heute journal update
0.00 Xortex Drama, D/F 2024

ORF ORF III

18.45 Meryn am Montag. Osteoporose **19.18** Aktuell **19.25** Nachrichten Einfache Sprache **19.40** Kultur Heute
20.15 Das Geschäft mit den Schmerzen
21.05 Geschäftsmodell Apotheke
21.55 Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder gefährlich?
22.30 Meryns sprechzimmer **TIPP S. 8**
23.20 treffpunkt medizin
0.10 Verboten!? Social-Media-Verbot bis 16
1.10 Das Geschäft mit den Schmerzen

WIE ZDF NEO

15.00 The Rookie **15.45** Suits **17.05** The Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** Inspector Barnaby: Ein böses Ende. TV-Krimi, GB 1998 **21.55** Inspector Barnaby: Der Schatten des Todes. TV-Krimi, GB 1998

zdf info

13.30 Murderous History **17.15** The real Peaky Blinders **18.45** Terra X History: Wilde Zeiten. Das letzte Jahr der DDR **19.30** DDR mobil **20.15** DDR genial **22.30** Geheimnisse der DDR **0.45** heute journal

Soko Donau Sisyphos (3/13|20)

NEU Krimiserie. Ö 2024 Ein Fitnessstudio-betreiber wird erschlagen. Verdächtige gibt es genug: Witwe Yasmin (Mariam Hage), die offenbar kein Problem mit seinem Fremdgehen hatte, seine letzte Kundin Bianca (Christina Trefny), der er sehr nahe stand, sowie der korrupte Politiker Albrechts (Thomas Clemens). **ORF 1 | 20.15**

ORF 1

7.25 Schmatzo 7.45 Garfield
8.00 Die Goldbergs 8.20 Morden im Norden 9.10 Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten 9.55 Q1 Ein Hinweis ist falsch 10.35 Gefragt – Gejagt

11.20 ☑ Death in Paradise
12.10 ☑ Monk
12.55 ☑ SOKO Donau U. a.: Der Praktikant
14.25 ☑ Morden im Norden Alte Schuld
15.15 ☑ Death in Paradise Der Voodoo-Zauber
16.10 ☑ SOKO Kitzbühel U. a.: Tödliche Geschäfte
17.45 ZIB Flash
17.55 ☑ Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten
18.45 ☑ Q1 Ein Hinweis ist falsch
19.30 ☑ Zeit im Bild
19.56 ☑ Sport Aktuell
20.02 ☑ ZIB Magazin

20.15 ☑ ☐ ☑ SOKO Donau Sisyphos Krimiserie **TIPP**
21.05 ☑ SOKO Kitzbühel Parasit. Krimiserie · Mit Jakob Seeböck, Julia Cencig. Paul Affinger findet seine Frau tot im Wochenendhaus. Bei ihrer Leiche stößt das SOKO-Team auf eine Botschaft.
21.50 ZIB Flash
22.00 ☑ Willkommen Österreich mit Stermann & Grisseemann Gäste: Maria Hofstätter & Nina Proll, Voodoo Jürgens
23.00 ☑ Pratersterne – Rote Bar Comedyshow
23.30 ☑ Liebesgeschichten und Heiratssachen – Der Podcast
0.50 ☑ Gute Nacht Österreich Show
1.15 ☑ The Orville – New Horizons Aus unbekannten Gräbern
2.25 ☑ Rubikon Science-Fiction-Film, Ö 2022
4.10 ☑ Die Fälle der Gerti B. Die mit dem Baby

ORF 2

8.00 ZIB 8.10 Guten Morgen Österreich 8.30 ZIB 8.33 Guten Morgen Österreich 9.00 ZIB 9.10 Fit mit den Stars 9.30 Silvia kocht 9.55 Das Glück dieser Erde 10.45 Erlebnis Österreich

11.10 ☑ Thema Spezial Gefangen in Freiheit
12.40 ☑ Prisma
13.00 ☑ ZIB
13.30 ☑ Aktuell nach eins
14.20 ☑ Silvia kocht
14.45 ☑ Sturm der Liebe
15.35 ☑ Die Rosenheim-Cops Ein Stern für Michi Mohr
16.20 ☑ Hinter den Schlagzeilen
17.05 ☑ Aktuell nach fünf
17.30 ☑ Studio 2
18.30 ☑ konkret
18.51 infos & tips
19.00 ☑ Bundesland heute
19.30 ☑ Zeit im Bild
19.56 ☑ Sport Aktuell
20.05 ☑ Seitenblicke

20.15 **Universum: Die Victoriafälle – Afrikas Garten Eden** Doku Von den Einwohnern Sambias „Der Rauch, der donnert“, genannt, stürzen die Victoriafälle über 100 Meter in die Tiefe. Der Wasserfall des Sambesi – im Herzen Afrikas – bewässert mit seinem Sprühregen den gesamten anliegenden Regenwald.
21.05 ☑ Report
22.00 ☑ ZIB 2
22.25 **Euromillionen**
22.35 ☑ ZIB Talk
23.05 ☑ kreuz & quer Und führe uns in Versuchung
23.40 ☑ kreuz & quer nah dran Menschen ohne Krankenversicherung. Doku
0.10 ☑ Atlantic Crossing Historienserie
2.05 ☑ Report
2.55 ☑ ZIB Talk
3.25 ☑ **Universum: Die Victoriafälle – Afrikas Garten Eden**
4.10 ☑ Seitenblicke

ATV ATV

5.10 Heinzl und die VIPs 5.15 Single Parents 5.50 Danni Lowinski. Ungeheuerlich 6.30 Der letzte Bulle. Ein echter Held / Und raus bist du! / Aller guten Dinge sind drei 9.00 MediaShop

11.05 Der letzte Bulle
12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag
13.20 Bull Emilys letzter Tag
14.15 ☑ The Mentalist Schmerzensschreie
15.05 The Mentalist Kleine graue Männchen
16.00 Hawaii Five-0 Auf und davon
16.55 Hawaii Five-0 Ein entscheidender Fehler
17.55 The Mentalist Keine Rose ohne Dornen
18.50 ☑ The Mentalist Ein Akt der Liebe
19.50 Treffpunkt Österreich

20.15 **Blade Runner 2049** Sci-Fi-Film, CDN/GB/USA/H 2017 **TIPP**
23.25 **Passengers** Sci-Fi-Film, USA 2016 · Mit Chris Pratt, Jennifer Lawrence. Jim und Aurora müssen die Passagiere eines Raumschiffs retten.
1.35 **Blade Runner 2049** Sci-Fi-Film, CDN/GB/USA/H 2017

ATV II ATV2

5.10 Edel & Starck 6.10 K11 – Die neuen Fälle 6.55 MediaShop 12.00 Verliebt in Berlin 12.25 Die Spreewaldklinik 13.00 Charmed 16.25 Desperate Housewives 18.15 Gilmore Girls 20.15 Dr. House 1.25 Navy CIS: L.A.

ORF SPORT +

18.30 Funsport 19.10 ☑ Basketball Damen EM-Qualifikation 2027. Österreich – Schweiz aus Wien 21.15 Ski-bergsteigen Magazin 2026 21.40 Sport am Sonntag 22.50 Funsport 23.00 Tischtennis Bundesliga Herren

Blade Runner 2049 ★★

Sci-Fi-Film. CDN/GB/USA/H 2017 Regisseur Denis Villeneuve inszenierte die Neuauflage des Sci-Fi-Kultfilms von Ridley Scott mit Ryan Gosling, Robin Wright, Jared Leto und Harrison Ford persönlich, über Qualität und Fortschrittlichkeit des Werkes scheiden sich die Geister. **ATV | 20.15** ★★★★★ NIVEAU ★★★★★ SPASS ★★★★★ THRILL ★★★★★ ACTION

PULS 4 PULS 4

5.10 How I Met Your Mother. Die dunkle Seite. Sitcom 5.30 Café Puls 12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag 13.05 MediaShop 15.10 The Big Bang Theory. Ich bin nicht deine Mutter. Sitcom

15.35 ☑ The Big Bang Theory Das Juwel von Mumbai / Herz zwei / Der Zarnecki-Feldzug / Sag's nicht nicht weiter / Souvlaki statt Pizza / Die Antilope im Curry · Mit Johnny Galecki, Jim Parsons
18.15 ☑ Two and a Half Men Natürlich ist er tot (2)
18.42 Puls 4 Aktuell
18.55 ☑ Two and a Half Men Stur, zwanghaft und unflexibel / Der Sockengolf-Champion / War das Beethoven?

20.15 2 Minuten 2 Millionen – Die Puls 4 Start-Up Show Jury: Alexander Schütz, Katharina Schneider u. a.
22.25 Pro und Contra
23.25 Breaking Media – Macht.Medien. Kompetenz.
23.55 2 Minuten 2 Millionen – Die Puls 4 Start-Up Show
1.55 Auf Streife

PULS 24

17.50 Pfusch am Bau 19.50 Treffpunkt Österreich 20.15 Leere Teller: Wird unser Essen knapp? 21.15 Meist Schnitzel ist ned deer
22.10 Gaffen: Die Gier nach Sensation 23.10 Der beisst nicht!

phoenix

16.45 Dokumentation 17.30 Der Tag 18.00 Aktuelle Reportage 18.30 Kati Witt 19.15 Geheimnisvolle Orte 20.00 Tagesschau 20.15 Norwegens Sehnsuchtsstraße 21.45 heute journal 22.15 phoenix runde 23.00 Der Tag

SERVUS SERVUS TV

5.25 Bares für Rares. Show 6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV. Doku 9.25 Kleines Land ganz groß. Monaco. Doku 10.15 Michael Martin – Gesichter der Erde. Arabische Halbinsel. Doku

11.10 Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Außergewöhnliche Begegnungen
12.00 P.M. Wissen Mediterran isst gesund – Warum wird im Süden gesünder gegessen?
13.00 Heimatleuchten Das Südburgenland – Liebe auf den zweiten Blick
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

20.15 Hubert und Staller Eigentümer / Schwein gehabt / Spiegeln Krimiserie
23.15 **LIVE** UEFA Champions League: Highlights des Spieltags Fußball: Achtelfinale
0.10 Hubert und Staller Eigentümer / Schwein gehabt / Spiegeln Krimiserie
2.40 P.M. Wissen
3.25 BilderWelten

KIKA KIKA

17.00 The Garfield Show
17.25 Die Schlümpfe 17.50 Coop Troop 18.10 Die Biene Maja 18.40 Odo 18.50 Sandmännchen 19.00 Leo da Vinci 19.25 Dein Song 2026 19.50 logo! 20.00 KiKA Live 20.10 Dunking Girls

DISNEY DISNEY

15.40 Mystery Lane 16.10 Liff & Barry 16.40 Phineas und Ferb 17.10 Bluey 18.05 Miraculous 18.55 Big City Greens 19.15 Modern Family 20.15 ★★ Im Dutzend billiger 2. Komödie, USA/CDN 2005 22.10 Golden Girls

SAT.1

5.30 Heinzl und die VIPs 5.35 Lenßen übernimmt. Reality-Soap 6.00 Café Puls 9.00 MediaShop 11.00 Richter Alexander Hold. Der Gentleman-Betrüger / Mein Baby gehört mir. Gerichtsshows

13.00 Richter Alexander Hold Abkühlung gefällig? Gerichtsshows
14.00 Auf Streife Gib mir dein Schwert, Jan von Werth / Hocus Pocus Pleiticus
16.00 Lenßen hilft
16.30 Lenßen hilft
17.00 ☑ Notruf
17.30 ☑ Notruf
18.00 ☑ Ein Hof zum Verlieben Konsequenzen
18.30 Ein Hof zum Verlieben Das Geständnis
19.00 ☑ Die Landarztpraxis Elternliebe
19.50 Treffpunkt Österreich

20.15 ☑ Ronzheimer Wie geht's, Deutschland? – Migrations-Wende. Doku
22.05 ☑ Spiegel TV – Reportage Stress auf Streife. Polizei unter Druck?
23.05 Ronzheimer
1.00 ☑ Spiegel TV – Reportage
1.50 ☑ Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt

SUPER RTL

14.20 ALVINNN!!! 14.40 Unicorn Academy 15.10 Die Tom und Jerry Show 15.35 Wuzzle Goozle 16.05 SpongeBob 17.25 Grizzly & die Lemminge 17.45 ALVINNN!!! 18.45 Angelo! 19.45 Die Thundermans 20.15 Lucifer

TELE 5

6.00 Joyce Meyer 15.05 Raumschiff Voyager 17.10 Star Trek – Deep Space Nine 18.10 Raumschiff Voyager 20.15 ★★ Auftrag Rache. Thriller, USA 2010 22.30 ★★ The Doorman. Actionfilm, USA 2020

Hitlers französische Soldaten



NEU Doku. F 2024 Während des Zweiten Weltkriegs kämpften Zehntausende Franzosen freiwillig auf der Seite der Deutschen. Die Doku stützt sich auf unveröffentlichte militärische, gerichtliche sowie private Quellen. Sie läuft im Rahmen des Schwerpunkts „Kollaboration und Schicksale im Zweiten Weltkrieg“. **ARTE | 20.15**

Verborgene Gärten von Wien (1/2)



NEU Doku. Ö 2025 Die Eigentümer*innen alter Wiener Gärten öffnen ihre Tore. Gestalterin Patrice Fuchs zeigt, was es heißt, dieses grüne Erbe zu erhalten. In Folge eins geht es u. a. um den Terrassengarten der Villa Wustl in Hietzing und die Kritzendorfer Kleingärten mit den Stelzenhäusern im Überschwemmungsgebiet. **ORF III | 20.15**

RTL

15.00 Barbara Salesch **15.55** Ulrich Wetzell **17.00** Ulrich Wetzell – Das Jugendgericht **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **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

5.30 CSI: Miami **7.00** CSI: NY **7.55** CSI: Vegas **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

KABEL 1

10.10 Navy CIS: L.A. **11.05** 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** Achtung Kontrolle!

Das Erste ARD

15.10 Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Leopard, Seebär & Co. **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Wer weiß denn sowas? **18.50** WaPo Bodensee **20.00** Tagesschau

ZDF ZDF

15.00 heute Xpress **15.05** Bares für Rares **16.00** heute **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutschland **18.00** SOKO Köln **19.00** heute **19.25** Die Rosenheim-Cops

20.15 **Alpentod – Ein Bergland-Krimi** Tiefe Schluchten TV-Krimi, D 2026 **TIPP S. 5**
22.15 Extra – Das RTL Magazin Moderation: Mareile Höppner
0.00 RTL Nachtjournal
0.25 RTL Nachtjournal Spezial Talkshow
0.45 CSI: Miami U. a.: Weiße Spur Krimiserie

20.15 **TV total Comedyshow.** Moderation: Sebastian Pufpaff
21.25 **Experte für alles** Comedyshow Moderation: Klaas Heufer-Umlauf Gast: Sebastian Pufpaff
22.35 **Deutschlands dümmster Promi** Spielshow
0.50 TV total
1.45 Experte für alles

20.15 **Die Welpen kommen – Mit Martin Rütter** Reality-Soap Der rumänische Mischling Jabba erlebt seinen ersten Ausflug in die Stadt.
22.15 **Hot oder Schrott – Die Allestester** Doku-Soap
0.20 VOX Nachrichten
0.40 **Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin**

20.15 **Meine erfundene Frau** Liebeskomödie, USA 2011 · Mit Adam Sandler
22.40 **Nach 7 Tagen – Ausgefittert** Liebeskomödie, USA 2007 · Mit Ben Stiller
0.55 **Meine erfundene Frau** Liebeskomödie, USA 2011
2.55 **Nach 7 Tagen – Ausgefittert** Liebeskomödie, USA 2007

20.15 **Die Notärztin** Qualitätskontrolle Arztserie
21.00 **In aller Freundschaft** Ein anderes Monster. Arztserie
21.45 **Report Mainz**
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **maischberger**
0.05 **Tagesschau**
0.15 **Die Notärztin** Arztserie
1.00 **In aller Freundschaft**
1.50 **maischberger**

20.15 **besserer: Die Tricks von Burger King & Co.** Sebastian Lege deckt auf. Doku
21.00 **frontal**
21.45 **heute journal**
22.15 **Die Anstalt** Kabarettshow
23.00 **Markus Lanz**
0.15 **heute journal update**
0.30 **Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle** Schmuggelei. TV-Krimi, DK/D 2023

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** Rückkehr nach Hamburg (3). Eine Bürgergeld-Rückforderung bringt Stefanie plötzlich in finanzielle Bedrängnis.
22.15 **Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern?** Schwanger!
0.15 **Hartz und herzlich** Rückkehr nach Hamburg (3)

GOLD SAT1 GOLD

15.30 Mord ist ihr Hobby **17.15** Diagnose: Mord: Vom Dienst suspendiert. TV-Krimi, USA 1993 **19.00** K 11
20.15 **Unfall, Selbstmord oder Mord?** Tod an der Drei-Punkte-Linie / Nichts ist vergessen
22.00 **Killer Couples: Mörderische Paare** U. a.: Junge Liebe
23.35 **Evil Twins – Killer-Zwillinge**
1.10 **Unfall, Selbstmord oder Mord?**
2.30 **Killer Couples: Mörderische Paare**

BR BAYERN

17.30 Regional **18.00** Abend-schau **18.30** BR24 **19.00** Gesundheit! **19.30** Dahoam is Dahoam **20.00** Tagesschau
20.15 **Tatort: Her mit der Marie!** TV-Krimi, Ö 2018 · Mit Harald Krassnitzer
21.45 **BR24**
22.00 **Harter Brocken: Der Goldrausch** TV-Krimi, D 2023
23.30 **Kabarett aus Franken**
0.15 **Find the Liar, Mittermeier**
1.00 **Dahoam is Dahoam**
1.30 **Wir in Bayern**

arte ARTE

17.50 Gute Nachrichten vom Planeten **19.20** Arte Journal **19.40** Re: Sichtbar sein – Leben mit Kleinwuchs
20.15 **Hitlers französische Soldaten** Doku **TIPP**
22.15 **Stalingrad – Stimmen aus Ruinen** Dokumentation
23.45 **Gefährliche Apps – Im Netz der Datenhändler** Doku
0.40 **Tracks East**
1.10 **Ist die Rente noch sicher?** Doku
2.40 **Carl Philipp Emanuel Bach: Magnificat** Konzert

sat 3SAT

15.30 Der Apennin **17.00** Die Toskana **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau
20.15 **Die Flut ist pünktlich** TV-Drama, D 2014 · Mit Ina Weisse
21.45 **kinokino**
22.00 **ZIB 2**
22.25 **Schweigeminute** TV-Drama, DK/D 2016
23.55 **Reporter: Wildhüter in der Stadt – Jagd und Tierschutz im Wohnquartier**
0.30 **10 vor 10**
0.55 **Die Flut ist pünktlich** TV-Drama, D 2014

ORF III ORF III

16.25 Klingendes Österreich **17.35** Kommissar Rex **19.18** AKTUELL **19.25** Nachrichten **19.40** Kultur Heute
20.15 **Verborgene Gärten von Wien** **TIPP**
21.05 **Historische Gärten in Österreich** Dokumentation
22.45 **Lebensraum Schloss Belvedere** Dokumentation
23.35 **Verborgene Gärten von Wien**
0.20 **Historische Gärten in Österreich**
1.55 **Lebensraum Schloss Belvedere**

NITRO NITRO

14.50 Hör' mal, wer da hämmert! **15.45** Immer wieder Jim **16.35** M*A*S*H **18.25** Immer wieder Jim **19.15** Hör' mal, wer da hämmert! **20.15** *** Eraser. Actionfilm, USA '96 **22.40** ** Exit Wounds. Actionfilm, USA '01

MAXX

12.50 Storage Wars **16.50** Dragonball **17.35** My Hero Academia **18.00** One Piece **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

WDR WDR

18.45 Aktuelle Stunde **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** **Tatort: Das perfekte Verbrechen.** TV-Krimi, D 2020 **21.45** Aktuell **22.15** **Lost in Fuseta – Ein Krimi aus Portugal (1+2/2).** TV-Krimi, D 2022

DOKU K1 DOKU

7.05 Pawn Stars **9.35** Unerklärliche Phänomene **17.10** Wettkampf der Waffenschmiede **18.40** Pawn Stars **20.15** Expedition Unknown **21.55** Unerklärliche Phänomene **23.25** History's Greatest Mysteries

one ONE

11.00 Rote Rosen **12.35** In aller Freundschaft **14.05** Pfarrer Braun: Drei Särge und ein Baby. TV-Krimi, D 2006 **15.35** Der Doktor und das liebe Vieh **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** Velvet

zdf neo

14.20 The Rookie **15.45** Suits **17.05** The Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** München Mord: Ausnahmezustand. TV-Krimi, D 2020 **21.45** Ich dich auch! **22.35** *** Stiefbrüder. Komödie, USA 2008 **0.05** Killing Eve

RTL UP

5.30 Das Familiengericht **6.50** Das Jugendgericht **9.35** Der Blaulicht Report **12.30** Das Familiengericht **15.00** Der Blaulicht Report **17.40** Das Strafgericht **20.15** Law & Order: Special Victims Unit. Krimiserie

SIXX SIXX

9.35 Charmed **11.20** Grey's Anatomy **13.00** Hart of Dixie **13.50** Gilmore Girls **15.20** Grey's Anatomy **17.05** Charmed **18.45** Elementary **20.15** Extreme Makeover **22.10** Schöner wohnen mit Nate & Jeremiah

mdr MDR

19.00 Regional **19.30** Aktuell **19.50** Einfach genial **20.15** Umschau **21.00** Wald der Biber und Kraniche **21.45** Aktuell **22.10** Bella Ciao! Vom deutschen Soldaten zum Partisan **22.55** ** Final Cut. Thriller, GB 2014

NDR NDR

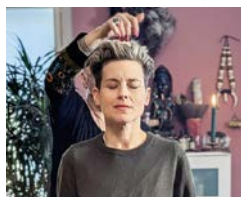
18.00 Regional **18.15** Die Nordreportage **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Visite **21.15** Panorama 3 **21.45** NDR Info **22.00** **Tatort: Der Mörder in mir.** TV-Krimi, D 2022 **23.30** Weltbilder

SWR SWR

18.00 Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Marktcheck **21.00** Teure Wärme **21.45** Regional **22.00** Wohnzimmer-Comedy **22.30** Comedy Clash – Best of 23.00 Andreas Langsch in kabarett.com **23.45** Nuhr im Ersten

zdf info

14.15 Ein Jahr Donald Trump **15.00** Die Akte Trump **16.30** Putins Afrika-Deals **17.15** Der Ukraine-Krieg **18.00** Konfrontationen **18.45** Krieg der Zukunft **20.15** Einsatzbereit **21.40** Fremdenlegion **23.55** Rüstungsboom

Dok 1 Gurus, Globuli, Wunderheiler

NEU Doku. Ö 2026 Das Geschäft mit der Hoffnung. Ob esoterisches Ritual oder pseudowissenschaftliche Behandlung: Wunderheiler*innen halten ein breites – und kostspieliges – Angebot bereit. Nora Zoglauer will wissen, warum sich viele Menschen von der Schulmedizin abwenden und wie gefährlich das ist. **ORF 1 | 20.15**

ORF 1

7.25 Schmatzo 7.45 Garfield
8.00 Die Goldbergs 8.20 Morden im Norden 9.10 Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten 9.55 Q1 Ein Hinweis ist falsch 10.35 Gefragt – Gejagt

11.20 Death in Paradise
12.10 Monk Mr. Monk geht mit Sharona ins Theater
12.55 SOKO Donau
14.25 Morden im Norden Ersatzfamilie
15.15 Death in Paradise Beste Freunde
16.10 SOKO Kitzbühel U. a.: Kahlschlag (2)
17.45 ZIB Flash
17.55 Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten
18.45 Q1 Ein Hinweis ist falsch
19.30 Zeit im Bild
19.56 Sport Aktuell
20.02 ZIB Magazin

20.15 Dok 1 Gurus, Globuli, Wunderheiler – Das Geschäft mit der Hoffnung. Doku **TIPP**
21.05 So isst Österreich besser Doku
22.00 Aufsperrn statt Zusperrn! Ist das Wirtshaus noch zu retten? Doku
22.35 ZIB Flash
22.45 Milch und Honig Dokumentation
23.15 betrifft: uns – Reportagen ohne Filter Schluss mit Bildung: Frühe Abschiede aus der Schule
23.45 ZIB Flash
0.00 Mehr Fußball – Die UEFA Champions League Highlights Achtelfinale Rückspiel
0.30 S.W.A.T. Tödliche Pakete / Königreich der Gesegneten Actionserie
1.50 Stumptown Von Katzen und Schlangen / Geister der Vergangenheit. Krimiserie
3.15 SOKO Donau Sisyphos. Krimiserie
4.00 Dok 1

ORF 2

6.30 Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB 9.10 Fit mit den Stars 9.30 Silvia kocht 9.55 Das Glück dieser Erde 10.45 Unterwegs beim Nachbarn. Als vor 50 Jahren in Friaul die Erde bebte

11.10 Universum: Die Victoriafälle – Afrikas Garten Eden
11.55 Report
12.45 Wetterschau
13.00 ZIB
13.30 Aktuell nach eins
14.20 Silvia kocht
14.45 Sturm der Liebe
15.35 Die Rosenheim-Cops
16.20 Hinter den Schlagzeilen
17.05 Aktuell nach fünf
17.30 Studio 2
18.30 konkret
18.48 Lotto
19.00 Bundesland heute
19.30 Zeit im Bild
19.56 Sport Aktuell
20.05 Seitenblicke

20.15 So haben wir dich nicht erzogen TV-Komödie, Ö 2025 **TIPP S. 5**
21.50 Autofocus Die emotionale Seite der Elektroautos gelten als effizient und leise – aber selten als emotional. Gemeinsam mit einer Verkehrspsychologin und einem Motorjournalisten geht „Autofocus“ der Frage nach, wie Elektromobilität heute Emotion erzeugen kann – und warum Gefühle bei der Kaufentscheidung oft wichtiger sind als Daten.
22.00 ZIB 2
22.30 WELTjournal
23.05 WELTjournal +
23.55 Spuren des Bösen Wut. TV-Krimi, Ö 2017. Mit Heino Ferch, Tobias Moretti
1.25 Atlantic Crossing Historienserie
3.20 Autofocus

ATV

5.00 ATV – Die Reportage. Versteigerungen 5.30 Heinzl und die VIPs 5.50 Danni Lowinski 6.30 Der letzte Bulle 7.15 Der letzte Bulle 8.10 Der letzte Bulle. Krimiserie 9.05 MediaShop

11.10 Der letzte Bulle
12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag
13.15 Bull Eine Hand wäscht die andere
14.10 The Mentalist Keine Rose ohne Dornen
15.05 The Mentalist Ein Akt der Liebe
15.55 Hawaii Five-0 Ein entscheidender Fehler
16.55 Hawaii Five-0 Der Augenzeuge
17.55 The Mentalist Alte Schule
18.50 The Mentalist Horstensen lügen nicht
19.50 Treffpunkt Österreich

20.15 Reif für die Liebe Doku-Soap
21.20 Alles Liebe Datedshow
22.20 Wild Umstritten Moderation: Werner Sejka. Talkshow
23.20 Reif für die Liebe Doku-Soap
0.20 Alles Liebe
1.20 Teenager werden Mütter Reality-Soap
2.25 Mütter in lustiger Fernseh-Show!

ATV II

12.15 Die Spreewaldklinik
12.55 Charmed 16.25 Desperate Housewives 18.15 Gilmore Girls 20.15 *** Zwei Reife Hunde auf dem Weg zur Hölle. Actionkomödie, I 1972 22.25 *** Zwei Missionare. Komödie, I/F 1974

ORF SPORT +

19.00 FIS Ski Alpin Weltcup 2025/2026 20.00 Sport 20 20.15 Formel 1 Grand Prix von China 2026, Highlights
22.15 FIS Ski Alpin Weltcup 2025/2026 23.15 Sportbild 23.45 Basketball Damen EM-Quali 2027

Pixie – Mit ihr ist nicht zu spaßen ★★

Krimikomödie. IR/GB/USA 2020 Die Irin Pixie (Olivia Cooke), Stieftochter eines Ganoven (Colm Meaney), will in den USA Kunst studieren. Ein Drogen-Coup soll dafür das nötige Kleingeld einbringen, doch die Chose läuft arg aus dem Ruder ... **★★★ NIVEAU**
★★★ SPASS
★★★ THRILL
SERVUS TV | 22.15 **★★★ ACTION**

PULS 4

5.30 Café Puls 12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag 13.05 MediaShop 15.10 The Big Bang Theory. Sag's nicht weiter / Souvlaki statt Pizza 16.00 The Big Bang Theory. Die Antilope im Curry

16.30 The Big Bang Theory Hochzeit und Herzinfarkt / Männertausch
17.20 The Big Bang Theory Der Schlampe-Reflex
17.50 The Big Bang Theory Der Seuchensessel
18.15 Two and a Half Men Der Sockengolf-Champion
18.42 Puls 4 Aktuell
18.55 Two and a Half Men War das Beethoven?
19.20 Two and a Half Men Ich brauche Berta
19.50 Two and a Half Men Der Mittwochs-Mann

20.15 Aufbruch zum Mond **★★★** Biografie, USA 2018 · Mit Ryan Gosling, Claire Foy, Jason Clarke
23.00 The Core – Der innere Kern Science-Fiction-Film, USA/D/CDN 2003 · Mit Aaron Eckhart, Hilary Swank, Christopher Shyer
1.30 Aufbruch zum Mond **★★★** Biografie, USA 2018

PULS 24

12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag 13.05 Die Reportage 13.45 Pfsuch am Bau 15.50 Mein Recht! Ich geb' nicht auf! 17.50 Pfsuch am Bau 19.50 Treffpunkt Österreich 20.15 Reingelegt! 23.10 Sex & Crime

phoenix

17.30 phoenix der tag 18.00 Aktuelle Reportage 18.30 Norwegens Sehnsuchtsstraße 20.00 Tagesschau 20.15 Tierische Superbauten 21.00 Im Einsatz für den Oktopus 21.45 heute journal 22.15 phoenix runde 23.00 Der Tag

SERVUS TV

6.00 Das Wetterpanorama bei ServusTV 9.25 Hotels zum Staunen – Ein Blick hinter die Kulissen. The Brando, Französisch-Polynesien. Doku-Reihe 10.20 The Great Way – zu Fuß um die Welt

11.10 Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Außergewöhnliche Artefakte
12.00 P.M. Wissen U. a. Lebendiger Friedhof / Ätherische Öle / Kobold mit Kulleraugen
13.00 Bergwelten „Schwarzer Sommer“ – 40 Jahre K2-Tragödie
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

20.15 Terra Mater – Die Philippinen Im Schatten des Vulkans **TIPP S. 3**
21.15 Die Flugretter – Notruf in den Alpen
22.15 Pixie – Mit ihr ist nicht zu spaßen Krimikomödie, IR/GB/USA 2020 **TIPP**
23.55 Kleine Tiere auf großer Reise
0.55 Die Flugretter – Notruf in den Alpen

KIKA KIKA

17.25 Die Schlümpfe 17.50 Coop Troop 18.10 Die Biene Maja 18.40 Odo 18.50 Sandmännchen 19.00 Leo da Vinci 19.25 Dein Song 2026 19.50 logo! 20.00 Kika Live 20.10 Die beste Klasse Deutschlands 2026

Disney DISNEY

15.15 Big City Greens 15.40 Mystery Lane 16.10 Liff & Barry 16.40 Phineas und Ferb 17.10 Bluey 18.05 Miraculous 18.55 Big City Greens 19.15 Modern Family 20.15 Immer wieder Jim 22.35 Hör' mal, wer da hämmert

SAT.1

5.35 Lenßen übernimmt 6.00 Café Puls 9.00 MediaShop 11.00 Richter Alexander Hold. Liebeskummer lohnt sich nicht / Kleine Diebe / Rache am Burgergrill 14.00 Auf Streife. Mut zur Brücke

15.00 Auf Streife Alkoho(h)l in der Birne. Doku-Soap
16.00 Lenßen hilft Doku-Soap
16.30 Lenßen hilft Doku-Soap
17.00 Notruf
17.30 Notruf
18.00 Ein Hof zum Verlieben Neuanfang Dramaserie
18.30 Ein Hof zum Verlieben Eine neue Heimat. Dramaserie
19.00 Die Landarztpraxis Kein Entkommen. Dramaserie
19.50 Treffpunkt Österreich Reportage

20.15 Das große Promibacken Show. Die Promis backen den französischen Klassiker Paris-Brest.
23.00 TopTen! Der Geschmacks-Countdown
0.00 Das große Promibacken
2.25 TopTen! Der Geschmacks-Countdown

SUPER RTL

17.20 Grizzly & die Lemminge 17.45 ALVINNN!!! 18.45 Angelo! 19.45 Die Thundermans 20.15 *** Mitten ins Herz. Liebeskomödie, USA 2007 22.10 *** My Big Fat Greek Wedding. Komödie, USA 2002

TELE 5

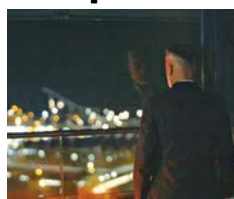
17.10 Star Trek – Deep Space Nine 18.10 Raumschiff Voyager 20.15 *** The Wolf's Call. Thriller, F 2019 22.45 *** Shock Wave. Actionfilm, RC/HK 2017 **1.00**
*** The Doorman. Actionfilm, USA 2020

All die Schönheit und das Blutvergießen



NEU Dok.-Film. USA 2022 Die Oscar-prämierte Regisseurin **Laura Poitras** („Citizenfour“) verwebt Werk und Leben von **Nan Goldin**. Die Fotografin wurde nach einem Unfall von dem Schmerzmittel OxyContin abhängig und wandelte ihr Schicksal in politischen Widerstand gegen die Pharma-Familie Sackler. **ARTE | 22.00**

Die Spur: Bad Banker – Geständnisse ...



NEU Doku. D 2026 „... eines Geldwäschers“. Kriminell erwirtschaftetes Geld lässt sich nicht so einfach ausgeben. Sogenannte Geldwäscher*innen können das Kapital wieder in den Umlauf bringen. Die Doku zeigt die rechtliche Situation in Europa und lässt mit **Ali C.** einen Ex-Geldwäscher seine Geschichte erzählen. **ZDF | 22.15**

RTL

15.00 Barbara Salesch **15.55** Ulrich Wetzell **17.00** Ulrich Wetzell – Das Jugendgericht **17.30** Unter uns **18.00** Explosiv **18.30** Exklusiv **18.45** Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.40** GZSZ

20.15 Mario Barth deckt auf! Comedyshow Mario Barth geht mit prominenten Kollegen Fällen von Steuerverschwendung auf den Grund. **22.45** stern TV **0.00** RTL Nachtjournal **0.25** RTL Nachtjournal Spezial **0.45** CSI: Miami **3.05** CSI: Den Tätern auf der Spur

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 Wollnys – Eine schrecklich große Familie! Schwangerschaft mit Komplikationen! Bei Loredana herrscht große Besorgnis. / 2 Traumpaar planen einen Kurzurlaub Doku-Soap **22.15** #CoupleChallenge – Das stärkste Team gewinnt **0.15** Der Trüdeltrupp

NITRO.NITRO

15.40 Immer wieder Jim **16.30** M*A*S*H **18.25** Immer wieder Jim **19.10** Hör' mal, wer da hämmert! **20.15** *** Van Helsing. Fantasyfilm, USA 2004 **22.45** *** Glimmer Man. Actionfilm, USA 1996

RTL UP

9.35 Blaulicht Report **12.30** Das Familiengericht **15.00** Blaulicht Report **17.40** Das Strafergericht **20.15** Die Versicherungsdetektive **22.00** Anwälte der Toten – Verbrechen, die Deutschland bewegten **1.30** Teleshop

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 Castingshow Zu Gast: Fotograf Vijd, Acting-Coach Nina Rausch **22.35** Dr. Rick & Dr. Nick – Die Schönheits-Docs **23.35** Germany's Next Topmodel – by Heidi Klum **2.00** Dr. Rick & Dr. Nick – Die Schönheits-Docs **2.55** Beauty & The Nerd

GOLD SAT1 GOLD

12.55 Die Waltons **13.50** Unsere kleine Farm **15.25** Mord ist ihr Hobby **17.10** Diagnose: Mord **19.00** K 11 **20.15** Navy CIS: New Orleans Die Waffen der Familie / Knockout **22.05** Blue Bloods – Crime Scene New York Stress im Paradies **22.55** Navy CIS: New Orleans **0.25** Blue Bloods – Crime Scene New York **1.05** Richter Barbara Salesch **3.15** Richter Alexander Hold

MAXX

16.50 Dragonball **17.35** My Hero Academia **18.00** One Piece **18.55** Detektiv Conan **19.20** Futurama **19.45** Family Guy **20.15** Two and a Half Men **21.05** The Neighborhood **22.00** Raw **0.30** Two and a Half Men

SIXX SIXX

9.00 Seattle Firefighters **9.40** Charmed **11.20** Grey's Anatomy **13.00** Hart of Dixie **13.50** Gilmore Girls **15.20** Grey's Anatomy **17.00** Charmed **18.45** Elementary **20.15** Grey's Anatomy **22.10** Dr. House **0.05** Legacies

VOX VOX

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

20.15 stern TV Reportage **22.15** Lege kommt auf den Geschmack Jury: Christoph Grabowski, Mirjam von der Mark, George Andreadis, Xenia Glasen, Daniel Gottschlich, Frederik Wussler u. a. **0.20** VOX Nachrichten **0.40** Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

BR BAYERN

17.30 Regional **18.00** Abend-schau **18.30** BR24 **19.00** Stationen **19.30** Dahoam ist Dahoam **20.00** Tagesschau **20.15** jetzt red i Moderation: Tilmann Schöberl, Franziska Eder **21.15** Kontrovers **21.45** BR24 **22.00** Y-History Spezial Verhütung? Frauensache! **22.45** Becoming a swan **23.40** Tempel der Hochkultur **1.10** kinokino **1.25** Filmstunde 23 Dok.-Film, D 2023

WDR WDR

18.15 Servicezeit **18.45** Aktuelle Stunde **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Markt **21.00** Wer kann das bezahlen? **21.45** Aktuell **22.15** Inside Klassenchats **22.45** Versetzungsgefährdet **23.30** Die 100

MDR MDR

18.10 Brisant **18.54** Sandmännchen **19.00** Regional **19.30** Aktuell **19.50** Tierisch tierisch **20.15** Exakt **20.45** Fakt ist! **21.45** Aktuell **22.10** Tatort: Laura mein Engel. TV-Krimi, D 1994 **23.35** Nuhr im Ersten **0.20** unicato

KABEL 1

10.05 Navy CIS: L.A. **11.00** 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** Achtung Kontrolle!

20.15 Kingsman: The Secret Service Actionkomödie, GB 2014 · Mit Taron Egerton, Colin Firth **22.40** Parker Actionfilm, USA 2013 · Mit Jason Statham **1.05** Der Krieg des Charlie Wilson Satire, USA 2007 **2.50** Gunpowder Milkshake Actionfilm, F/D/USA 2021

arte ARTE

17.50 Gute Nachrichten vom Planeten **18.35** Einfach Sein **19.20** Journal **19.40** Re: Am eisigen Grenzposten d. NATO **20.15** The Descendants – Familie und andere Angelegenheiten Drama, USA 2011 · Mit George Clooney, Patricia Hastie **22.00** All die Schönheit und das Blutvergießen Dok.-Film, USA 2022 **TIPP** **0.00** Die ewigen Brüste Drama, J 1955 **1.45** One Lane Bridge Krimiserie

DOKU K1 DOKU

9.35 Verfluchtes Gold **17.10** Wettkampf der Waffenschmiede **18.40** Pawn Stars: Spritztour durch Amerika **20.15** American Detective **21.05** On the Case **22.55** Homicide Hunter **1.15** American Detective

NDR NDR

18.15 Die Nordreportage **18.45** DAS! Rote Sofa **19.30** Regional **20.00** Tagesschau **20.15** Expeditionen ins Tierreich **21.00** Nachtstreife **21.45** NDR Info **22.00** Die Kanzlei **22.50** Nuhr im Ersten **23.35** Die 100

Das Erste ARD

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

20.15 So haben wir dich nicht erzogen TV-Komödie, Ö 2025 **TIPP S. 5** **21.45** Plusminus **22.15** Tagesthemen **22.50** maischberger Talkshow **0.05** Tagesschau **0.15** So haben wir dich nicht erzogen TV-Komödie, Ö 2025 **1.50** Einfach die Wahrheit TV-Drama, D 2013

sat 3SAT

13.25 Antarktika **14.50** Tierische Überflieger **18.30** nano **19.00** heute **19.20** Kulturzeit **20.00** Tagesschau **20.15** Das Deutsche Volk Dok.-Film, D 2025. Regie: Marcin Wierchowski **22.25** Arnes Nachlass TV-Drama, D 2013 · Mit Jan Fedder, Max Hegewald **23.55** 10 vor 10 **0.20** Stöckl **1.20** Wiener Melange – Mehr als Buchtein und Powidl **1.45** Tierische Überflieger

one ONE

15.35 Der Doktor und das liebe Vieh **17.05** Rote Rosen **18.40** Sturm der Liebe **20.15** Agatha und die Mitternachtsmorde. TV-Krimi, GB 2020 **21.45** Murdoch Mysteries **22.25** Adam Dalgliesh, Scotland Yard

SWR SWR

20.15 Doc Fischer **21.00** Hirschhausen und das große Vergessen **21.45** Regional **22.00** Tatort: Die Nacht der Kommissare. TV-Krimi, D '23 **23.25** Kommissar van der Valk – Zerrissenes Amsterdam. TV-Krimi, D/GB/NL '19

ZDF ZDF

16.00 heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** Backstage – Aktenzeichen XY ... Ungelöst **18.00** SOKO Wismar **18.54** Lotto **19.00** heute **19.25** Duell der Größenprofis

20.15 Aktenzeichen XY ... Ungelöst **21.45** heute journal **22.15** Die Spur: Bad Banker – Geständnisse eines Geldwäschers **TIPP** **23.00** sportstudio UEFA Champions League Achteelfinale, Rückspiele **0.00** Markus Lanz **0.45** heute journal update **1.00** auslandsjournal

ORF ORF III

17.05 Trailer.AT **17.40** Kommissar Rex **19.18** ORF III AKTUELL **19.25** Nachrichten **19.40** Kultur Heute **20.15** Im Sausal **21.05** Landleben **22.30** Runde der ChefredakteurInnen **23.20** Schicksalstage Österreichs **0.10** Österreichs braune Flecken – Die Aufarbeitung der NS-Zeit nach 1945 **1.00** Schicksalstage Österreichs **1.50** Wie wir wurden. Was wir sind

WIE ZDF NEO

15.00 Rookie **15.45** Suits **17.05** Rookie **18.30** Bares für Rares **20.15** Wilsberg: Bittere Pillen. TV-Krimi, D 2015 **21.45** Friesland: Gegenströmung. TV-Krimi, D 2020 **23.15** Aktenzeichen XY ... Ungelöst **0.45** XY gelöst

zdf info

20.15 Mysterien des Mittelalters **21.45** Der Kampf um Orléans Entscheidung im Hundertjährigen Krieg **22.25** Die Belagerung von La Rochelle Kardinal Richelieu gegen die Hugenotten **23.10** Terra X: Ein Tag i. Mittelalter

Der Bozen-Krimi Rebenblut

NEU TV-Krimi. D 2026 Hat Kellermeister Kofler (Karl Fischer) einen Winzer mit einem Rebmesser ermordet? Sonja Schwarz (Chiara Schoras) hat ihn unter Verdacht, darf in der Sache aber nicht offiziell ermitteln: Stieftochter Laura (Charleen Deetz) ist in den Fall verwickelt. Vierter Fall unter der Regie von Hans Hofer. **ARD | 20.15**

Einfach Elli Verzeihen

NEU TV-Drama. D 2026 Sanitäterin Elli (Klara Deutschmann) kämpft um das Leben von Radfahrer Toni (Tobias Oertel). Der hat nicht nur eine Frau (Eva-Maria Reichert), sondern auch eine Geliebte (Milena Dreissig). Das sorgt für Aufregung in der Klinik: Denn nur seine Ehefrau Karin kann ihm das Leben retten. **ZDF | 20.15**

ORF 1 ORF 1

8.15 Die Goldbergs **8.35** Morden im Norden **9.25** Mehr Fußball – Die UEFA Champions League Highlights. Achtelfinale Rückspiel **9.55** Q1 Ein Hinweis ist falsch **10.35** Gefragt – Gejagt

11.20 Death in Paradise **12.10** Monk **12.55** SOKO Donau Himmel voller Sterne **13.40** SOKO Donau 3,2,1 ... Mord **14.25** Morden im Norden **15.15** Death in Paradise **16.10** IBU Biathlon **LIVE** Weltcup Holmenkollen – Damen Sprint

17.45 ZIB Flash **17.55** Smart10 – Das Quiz mit den zehn Möglichkeiten **18.45** Q1 Ein Hinweis ist falsch **19.30** Zeit im Bild **19.56** Sport Aktuell **20.02** ZIB Magazin

20.15 True Stories Der Louvre-Raub. Doku. Am 19. Oktober 2025 bricht eine Bande am helllichten Tag in den Louvre in Paris ein und erbeutet einen Teil der französischen Kronjuwelen.

21.00 Programm nach Ansage

21.50 True Stories Eiffelturm zu verkaufen – Der größte Coup des Herrn Lustig. Doku

22.44 Eurodreams **22.50** Blue Bloods – Crime Scene New York Auf Kollisionskurs. Krimiserie

23.40 Good Trouble Gehaltsgefälle. Dramaserie

0.20 Stumptown Aller Anfang ist schwer / Verpasste Chancen Krimiserie

1.45 Focus Gaunerkomödie, USA/ARG 2015 · Mit Will Smith, Margot Robbie

3.20 True Stories Doku

ORF 2 ORF 2

6.30 Guten Morgen Österreich / Wetter / ZIB **9.10** Fit mit den Stars. Corinna Kamper **9.30** Silvia kocht **9.55** Das Glück dieser Erde. Prüfungen **10.45** Stars & Talente by Leona König

11.10 Österreich-Bild aus dem Landesstudio Steiermark **11.35** WELTjournal **12.05** WELTjournal + **13.00** ZIB **13.30** Aktuell nach eins **14.20** Silvia kocht **14.45** Sturm der Liebe **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 Rosenheim-Cops Aus Liebe zur Natur Krimiserie. Kommissarin Andresen kann es kaum erwarten, eine Segeltour zu starten, da findet sie den Finanzberater Pascal Kreitz erschlagen auf dem Bootssteg vor.

21.05 Schauplatz Gericht Lug und Trug. Von nie gelieferten Möbeln, einem abgetauchten Unternehmer und einer Stolperfalle auf der Alm

22.00 ZIB 2 **22.30** Eco Doku **23.05** Stöckl Talkshow

Gäste: Andi Herzog & Toni Polster, Francesca Ferlaino, Parov Stelar, Eva Pölzl

0.05 Klang und Farbe – Die Neuerfindung von Parov Stelar

0.50 Schauplatz Gericht Doku

1.40 Molly & Mops TV-Komödie, Ö 2006 **3.05** Stöckl Talkshow

ATV ATV

5.50 Danni Lowinski. Auf der Flucht. Anwaltsserie **6.30** Der letzte Bulle. Nymphen und Don Juans. Krimiserie **7.15** Der letzte Bulle. Krimiserie **8.10** Der letzte Bulle. Krimiserie **9.00** MediaShop

11.05 Der letzte Bulle **12.00** Treffpunkt Österreich zu Mittag **13.20** Bull Der Glamour-Faktor **14.10** The Mentalist Alte Schule **15.05** The Mentalist Hortensien lügen nicht **16.00** Hawaii Five-0 Der Augenzeuge **16.55** Hawaii Five-0 Im Netz der Spinne **17.55** The Mentalist Bomben. Krimiserie **18.50** The Mentalist Erdbeeren mit Sahne. Krimiserie **19.50** Treffpunkt Österreich

20.15 Mein Gemeindebau Doku-Soap Tamara besucht ihre erste Theoriestunde in der Fahrschule.

22.20 Teenager werden Mütter Reality-Soap

23.35 Mein Gemeindebau Doku-Soap

1.30 Reif für die Liebe Doku

2.20 Alles Liebe Datedshow

3.15 ATV – Die Reportage

ATV// ATV2

11.55 Verliebt in Berlin **12.20** Die Spreewaldklinik **12.55** Charmed **16.25** Desperate Housewives **18.15** Gilmore Girls **20.15** *** Wunder schön. Tragikomödie, D 2022 **22.55** *** Lieber Kurt. Drama, D 2022

ORF SPORT +

18.00 FunSport **19.00** Yoga Magazin **19.30** Outdoor Sports Show 2026 **20.00** Sport 20 **20.15** FIFA World Cup 2026 Preview **20.40** FIS Ski Alpin Weltcup 2025/2026 **0.40** Formel 1 Grand Prix von China 2026, Highlights

PULS 4 PULS 4

5.05 How I Met Your Mother. Zwei Irre **5.30** Café Puls **12.00** Treffpunkt Österreich zu Mittag. Infotainment **13.05** MediaShop **15.10** The Big Bang Theory. Männertausch. Sitcom

15.35 The Big Bang Theory Der Schlampe-Reflex / Der Seuchensessel / Probewohnen bei Muttern / Such Dir eine Inderin! / Ab nach Baikonur! / Mamis Liebling **18.15** Two and a Half Men Ich brauche Berta **18.42** Puls 4 Aktuell **18.55** Two and a Half Men Der Mittwochs-Mann

19.20 Two and a Half Men Gib Dir keine Mühe, Charlie

19.45 Two and a Half Men Ich verstehe

20.15 Godzilla II: King of The Monsters Actionfilm, USA 2019 · Mit Kyle Chandler **22.50** Pacific Rim: Uprising Actionfilm, GB/RC/J/USA 2018 · Mit John Boyega **0.55** Godzilla II: King of The Monsters Actionfilm, USA 2019 **2.50** Auf Streife

20.15 UEFA Europa League Achtelfinale **23.15** UEFA Europa League Highlights des Spieltags – Achtelfinale **23.45** Talk im Hangar-7 Moderation: Michael Fleischhacker **1.00** Rückkehr der Urzeit-Giganten **2.00** Talk im Hangar-7 **3.10** Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Doku

PULS 24

12.00 Treffpunkt Österreich zu Mittag **13.05** Die Reportage **13.45** Pfusch am Bau **15.50** Mein Recht! Ich geb' nicht auf! **17.50** Pfusch am Bau **19.50** Treffpunkt Österreich **20.15** Das Böse im Blick **3.05** Lebensretter hautnah

phoenix

17.30 phoenix der tag **18.00** Aktuelle Reportage **18.30** Tierische Superbauten **19.15** Im Einsatz für den Oktopus **20.00** Tagesschau **20.15** Doku **21.00** phoenix runde **21.45** heute journal **22.15** Doku **23.00** Der Tag

SERVUS SERVUS TV

5.25 Bares für Rares **6.00** Das Wetterpanorama bei ServusTV **9.25** Kleine Tiere auf großer Reise. Zuhause. Doku **10.20** Strangest Things. Die Maske des Agamemnon. Doku-Reihe

11.10 Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Geschichten über Urnahrnen **12.00** P.M. Wissen Lesen Hunde unsere Gedanken? – Verblüffende Erkenntnisse um unseren besten Freund **13.00** Unsere Pferde Von Cowboys und echten Wildpferden

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

20.15 UEFA Europa League Achtelfinale **23.15** UEFA Europa League Highlights des Spieltags – Achtelfinale **23.45** Talk im Hangar-7 Moderation: Michael Fleischhacker **1.00** Rückkehr der Urzeit-Giganten **2.00** Talk im Hangar-7 **3.10** Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Doku

20.15 UEFA Europa League Achtelfinale **23.15** UEFA Europa League Highlights des Spieltags – Achtelfinale **23.45** Talk im Hangar-7 Moderation: Michael Fleischhacker **1.00** Rückkehr der Urzeit-Giganten **2.00** Talk im Hangar-7 **3.10** Ancient Aliens – Unerklärliche Phänomene Doku

KIKA KIKA

17.00 Garfield Show **17.25** Die Schlümpfe **17.50** Coop Troop **18.10** Die Biene Maja **18.40** Odo **18.50** Sandmännchen **19.00** Leo da Vinci **19.25** Dein Song 2026 **19.50** logo! **20.00** KiKA Live **20.10** Checkpoint **20.35** Tanoshii

Disney DISNEY

16.10 Liff & Barry **16.40** Phineas und Ferb **17.10** Bluey **18.05** Miraculous **18.55** Big City Greens **19.15** Modern Family **20.15** *** Mulan. Abenteuerfilm, USA 2020 **22.30** *** Ungeküsst. Komödie, USA 1999

SAT.1

5.35 Lenßen übernimmt. Reality-Soap **6.00** Café Puls **9.00** MediaShop **11.00** Richter Alexander Hold. Pflegefall durchs Fitnessstudio **12.00** Richter Alexander Hold. Das Kindercasting

13.00 Richter Alexander Hold Angst vor der Abschiebung

14.00 Auf Streife 50 Meter mitgeschleift / Ein Drahtseilakt

16.00 Lenßen hilft **16.30** Lenßen hilft **17.00** Notruf **17.30** Notruf

18.00 Ein Hof zum Verlieben Rezept für die Liebe

18.30 Ein Hof zum Verlieben Babyglück

19.00 Die Landarztpraxis Ein Sturm zieht auf Dramaserie

19.50 Treffpunkt Österreich

20.15 Hast du Töne? Quizshow Mit: Angelina Kirsch, Oliver Geissen, Caroline Frier, Sasha, Andrea Kiewel, Pasquale Aleardi

22.50 Hits! Hits! Hits! – Die Erfolgsformeln der Musikmacher Dokumentation

23.55 The Voice Kids Castingshow

1.40 Hast du Töne?

SUPER RTL

15.20 Die Tom und Jerry Show **15.35** Woosle Goozle **16.05** SpongeBob **17.25** Griz-zy & die Lemminge **17.45** ALVINNN!!! **18.45** Angelo! **19.45** Die Thundermans **20.15** Matlock. Anwaltsserie **22.10** CSI: Miami

TELE 5

16.10 Raumschiff Voyager **17.10** Star Trek – Deep Space Nine **18.10** Raumschiff Voyager **20.15** *** The Cold Light of Day. Actionfilm, USA/E 12 **22.00** *** Code Name Banshee. Actionfilm, USA 2022

Reif für die Insel ★★



NEU Komödie. F 2022 Die Jugendfreundinnen Blandine (Olivia Côte) und Magalie (Laure Calamy) wollen ihren alten Traum vom Griechenlandurlaub realisieren. Erst Inselkünstlerin Bijou (Kristin Scott Thomas) macht den Nostalgietrip zum Erlebnis. Sympathische Buddy-Komödie. **ONE | 20.15** ★★★★★ NIVEAU
★★★★ SPASS
★★★★ THRILL
★★★★ ACTION

Sonntagnachmittagsblues (1-4/8)



NEU Damedyserie. F 2024 Louise (Liv Henneguier) zieht nach Paris, um Filme zu drehen. Ihre Mitbewohner Charlie (Clara Bretheau) und Nelson (Théo Christine) führen sie in das WG-Ritual ein, mit dem sie dem Sonntagnachmittagsblues entgegenwirken wollen. Französische Serie mit Hollywood-Star Tim Robbins. **ARTE | 22.25**

RTL

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

20.15 **LIVE** UEFA Europa League: FC Porto – VfB Stuttgart
23.15 Die Stefan Raab Show
0.00 RTL Nachtjournal
0.25 RTL Nachtjournal Spezial Talkshow
0.45 CSI: Miami Tödliche Reime / Spurensuche in New York / Würtemburg. Krimiserie
2.55 Der Blaulicht Report

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 Speeddating im Nagelstudio: Finden Vanessa und Jessika eine neue Liebe?
22.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt
0.20 #CoupleChallenge – Das stärkste Team gewinnt Autopsie
2.00

NITRO NITRO

15.40 Immer wieder Jim 16.30 M*A*S*H 18.25 Immer wieder Jim 19.15 Hör' mal, wer da hämmert! 20.15 UEFA Europa League: FC Porto – VfB Stuttgart 0.00 Anwälte der Toten

RTL UP

9.30 Blaulicht Report 12.30 Das Familiengericht 15.00 Blaulicht Report 17.40 Das Strafgericht 20.15 Barbara Salesch – Das Strafgericht 22.00 Ulrich Wetzell 23.50 Barbara Salesch – Das Strafgericht 1.20 Ulrich Wetzell

PRO 7

13.25 The Middle 13.50 Young Sheldon 14.15 Two and a Half Men 15.35 The Big Bang Theory 17.00 taff 17.35 Aktuell 17.45 ran Handball: Länderspiel der Männer: Deutschland – Ägypten

20.15 **Germany's Next Topmodel** – by Heidi Klum Castingshow Juroren: Heidi Klum, Brooks Nader
0.55 Forsthaus Rampensau Germany Reality-Soap
2.45 Galileo
3.30 **Uncovered.** Rekord – verdächtig? Das Geschäft mit dem Marathon.
4.20 **Supernatural**

GOLD SAT1 GOLD

13.15 Die Waltons 14.10 Unsere kleine Farm 15.30 Mord ist ihr Hobby 17.15 Diagnose: Mord 19.00 K 11
20.15 Praxis Dr. Dreesen – Ein Hof für Tiere Doku-Soap
23.10 Lebensretter hautnah – Wenn jede Sekunde zählt Reality-Soap
0.50 Richterin Barbara Salesch Das zweite Gesicht / Der Zuschauer / Sex, Lügen & Video
3.00 Richter Alexander Hold

MAXX

7.55 Gauner vs. Kaufhaus-Cops 12.50 Storage Wars. Doku-Soap 16.50 Dragonball 17.35 My Hero Academia 18.00 One Piece 18.55 Detektiv Conan 19.20 Futurama 19.50 Family Guy 20.15 WWE Rivals 22.05 NXT

SIXX SIXX

8.55 Seattle Firefighters 9.35 Charmed 11.20 Grey's Anatomy 13.00 Hart of Dixie 13.50 Gilmore Girls 15.20 Grey's Anatomy 17.00 Charmed 18.45 Elementary 20.15 Castle 22.10 Criminal Minds 23.55 Castle

VOX VOX

7.55 CSI: Vegas 12.20 CSI: Miami 15.00 Shopping Queen 16.00 Guidos Deko Queen 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei 19.00 Das perfekte Dinner

20.15 **Mad Max: Fury Road** Science-Fiction-Film, AUS/USA 2015 · Mit Tom Hardy, Charlize Theron, Nicholas Hoult
22.40 **James Bond 007 – Feuerball** Agentenfilm, GB 1965 · Mit Sean Connery
1.20 **VOX Nachrichten**
1.40 **Medical Detectives** – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

BR BAYERN

17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 BR24 19.00 mehr/wert 19.30 Dahoam ist Dahoam 20.00 Tagesschau
20.15 **quer ...** durch die Woche mit Christoph Süß
21.00 **Äuß für alle Gäste:** U. a.: Rolf Müller
21.45 **BR24**
22.00 **Find the Lie,** Mittermeier
22.45 **Capriccio**
23.15 **Cry Wolf**
1.00 Puls Starttrampe
1.30 Puls Festivalheimat
2.30 Dahoam ist Dahoam
3.00 **Wir in Bayern**

WDR WDR

18.00 Aktuell / Lokalzeit 18.15 Servicezeit 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Quarks 21.00 Unsere Haut 21.45 Aktuell 22.15 Frau tv 22.45 Die Paartherapie 23.10 Y-Kollektiv

MDR MDR

18.54 Sandmännchen 19.00 Regional 19.30 Aktuell 19.50 MDR Garten 20.15 Visite 21.15 artour speziell zur Leipziger Buchmesse 21.45 Aktuell 22.10 Deine Niere für unser Leben 22.40 Lukas Rietzschel 23.25 Twist

KABEL 1

10.05 Navy CIS: L.A. 11.00 Bull 12.50 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 Achtung Kontrolle!

20.15 **Roadtrip Australien – Drei Spitzenköche** auf vier Rädern Melbourne und ein Beinahe-Crash. Doku-Soap
22.20 **German Cops** Doku-Soap
23.20 **Crazy ... Crazy England / Crazy Australien.** Doku-Reihe
1.20 **German Cops** Doku-Soap
2.05 **Crazy ... Doku-Reihe**

arte ARTE

17.50 Abenteuer Spanien 19.20 Arte Journal 19.40 Re: Pistensanitäter im Dauereinsatz
20.15 **Die zwei Leben der Lufthansa** Pioniere und Propaganda / Zweite Stunde Null
21.40 **Flughafen Tempelhof** Tor zur Freiheit
22.25 **Sonntagnachmittagsblues** Damedyserie **TIPP**
0.25 **Ryan Gosling** – Hollywoods Halbgott
1.20 Kurzschluss
2.20 **Die blaue Grenze**
2.50 **One Lane Bridge**

DOKU K1 DOKU

9.55 Enthüllt: Geheimnisse der Meere 17.10 Wettkampf der Waffenschmiede 18.40 Pawn Stars: Spritztourt durch Amerika 20.15 Cold Case Files 21.00 Verscharrt & vergraben 22.35 Serienkiller 23.20 Angeklagt

NDR NDR

18.15 Die Nordreportage 18.45 DAS! Rote Sofa. Talkshow 19.30 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 mareTV 21.45 NDR Info 22.00 Der Zürich-Krimi: Borchert und die Sünden der Vergangenheit. TV-Krimi, D 2023

Das Erste ARD

15.10 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Leopard, Seebär & Co. 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant 18.00 Wer weiß denn sowas? 18.50 In aller Freundschaft 20.00 Tagesschau

20.15 **Der Bozen-Krimi** Rebenblut. TV-Krimi, D 2026 **TIPP**
21.45 **Panorama**
22.15 **Tagesthemen**
22.50 **Nuhr im Ersten**
23.35 **Reschke Fernsehen**
0.05 **Tagesschau**
0.15 **Der Bozen-Krimi** Rebenblut. TV-Krimi, D 2026
1.50 **Lindburgs Fall** TV-Krimikomödie, D 2011

sat 3SAT

17.40 Spektakuläre Bergbahnen der Schweiz 18.30 nano 19.00 heute 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau
20.15 **Mein Körper. Meine Schwangerschaft**
21.00 **Mein Körper. Meine Geburt** Erlebnisreisen
21.45 **ZIB 2**
22.25 **auslandsjournal – die doku**
23.00 **Im Visier der Grauen Wölfe**
23.40 **WeltWeit: Selbstoptimierung.**
0.15 10 vor 10

one ONE

15.30 Der Doktor und das liebe Vieh 17.05 Rote Rosen 18.40 Sturm der Liebe 20.15 **Reif für die Insel.** Komödie, F 2022 **TIPP** 22.00 Mord mit Aussicht 23.35 Der große Rudolph. TV-Tragikomödie, D/O 2018

SWR SWR

15.10 Hubert ohne Staller 16.05 Kaffee oder Tee 18.00 Regional 20.00 Tagesschau 20.15 Regional 21.00 7 Tage ... 21.45 Regional 22.00 WaPo Bodensee 23.35 Die Wölfe kommen immer nachts. Dok.-Film, D 2024

ZDF ZDF

15.05 Bares für Rares 16.05 sportstudio · Biathlon-Weltcup: Finale – 7,5 km Sprint Frauen 17.35 hallo deutschland 18.00 SOKO Stuttgart 19.00 heute 19.25 Notruf Hafenkante. Lila und der Tod

20.15 **Einfach Elli** Verzeihen. TV-Drama, D 2026 **TIPP**
21.45 **heute journal**
22.15 **Maybrit Illner** Talkshow
23.15 **Markus Lanz** Talkshow
0.30 **heute journal update**
0.45 **Under the Silver Lake** Thriller, USA 2018
2.55 **Fitting In** Tragikomödie, CDN 2023

ORF ORF III

16.35 Klingendes Österreich 17.40 Kommissar Rex 19.18 AKTUELL 19.25 Nachrichten 19.40 Kultur Heute
20.15 **Die Isel: Unterwegs am wilden Gletscherfluss** mit Marlies Raich Doku
21.05 **Durch Osttirols Berge** mit Marlies Raich Dokumentation
21.55 **Alex Kristan: Lebhaft**
23.10 **Starke Stimmen, Starke Frauen – Das Konzert zum Weltfrauentag**
0.15 **Pension Schöller**

WDR ZDF NEO

17.45 The Rookie 18.30 Bares für Rares 20.15 The Rookie 21.35 heute-show 22.15 Neo Social Club mit Laura Larsson 22.45 ZDF Magazin Royale 23.15 Maithink X – Die Show 23.45 Neo Ragazzi

zdf info

9.45 Die 2000er 12.45 Faszination Burgen 13.30 Wunderbauten der Geschichte 14.15 Tatort Mittelalter 18.45 Katastrophen der Erdgeschichte 22.25 Terra X: Rätselhaftes Phänomene 0.35 heute journal

Auszeit

Zeit, die Ihnen guttut.

KURZE ERHOLUNG

3 Nächte (Do - So) oder 4 Nächte (So - Do)

Oft reichen schon ein paar Tage, um **neue Kraft zu schöpfen**.

Gönnen Sie sich **ein paar Tage fernab vom Alltag** und tauchen Sie in den 4* Vivea Hotels in eine Welt der **Entspannung, Gesundheit und neuen Energie** ein.

Unser Vivea PLUS für Sie: **20 % Rabatt** auf Einzeltherapien

Ihr Moment ist jetzt.

Gönnen Sie sich das Gefühl, rundum umsorgt zu sein.

von **130,- bis 225,-**

in Bad Häring, Bad Traunstein, Bad Vöslau

von **147,- bis 217,-**

in Bad Bleiberg, Bad Eisenkappel, Bad Goisern,
Bad Schönau, Umhausen im Ötztal

Hier entdecken:

**Hotels &
Angebote**



Hotels
Vivea

vivea-hotels.com

Preise pro Person/Nacht bei Zweier-Belegung; zzgl. Ortstaxe;
sie variieren je nach Zimmerkategorie, Hotel und Saison; Stand 03/2026.