



**ABTREIBUNGSVERBOT**

Dieses Urteil zerreißt  
die USA. Ein Klinikbesuch

**DIE AKTE DES JÄGERS**

Was Andreas S. zum  
Polizistenmörder machte

# IST FRIEDEN MIT PUTIN MÖGLICH?

**Jahrhundertdenker  
Henry Kissinger, 99,  
sagt im Exklusiv-  
Gespräch, wie der  
Krieg enden kann**





# DER NEUE RENAULT MEGANE E-TECH

100% elektrisch



**299 €** ab  
mtl. leasen  
**Für ADAC Mitglieder mit exklusivem Finanzierungsvorteil**

Leasing: Renault Megane E-Tech 100% elektrisch Paket Equilibre EV40 130hp boost charge: Fahrzeugpreis nach Abzug des Renault Anteils Elektrobonus\*: 38.152 € inkl. Garantieverlängerung\*\* im Wert von 180 €. Leasingsonderzahlung: 2.820 € (bereits abgezogen: 6.000 € Bundeszuschuss\*). Laufzeit: 36 Monate. Gesamtleistung: 30.000 km. Monatsrate: 299 €. Gesamtbetrag: 19.584 €. Ein Kilometer-Leasingangebot von Renault Financial Services, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstr. 1, 41468 Neuss, zzgl. Überführungskosten. Gültig für Privatkunden mit Mitgliedschaft beim ADAC mit Leasingvertrag vom 01.07.2022 bis zum 31.07.2022. Bei allen teilnehmenden Renault Partnern.

**Renault Megane E-Tech 100% elektrisch: Stromverbrauch kombiniert (kWh/100 km): 16,1-15,5; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert (g/km): 0-0 (nach gesetzl. Messverfahren, Werte nach WLTP).**

\*Der Elektrobonus i. H. v. 9.570 € umfasst 6.000 € Bundeszuschuss sowie 3.570 € Renault Anteil gemäß den Förderrichtlinien des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK). Auszahlung des Bundeszuschusses nach positivem Bescheid eines von Ihnen gestellten Antrags beim BAFA. Aufgrund der aktuellen Liefersituation kann die BMWK-Förderung zum Zeitpunkt der Lieferung bereits ausgelaufen sein. Kein Rechtsanspruch. \*\* 2 Jahre Renault Neuwagengarantie und 1 Jahr Renault Plus Garantie (Anschlussgarantie nach der Neuwagengarantie) für 36 Monate bzw. 30.000 km ab Erstzulassung gem. Vertragsbedingungen. Abb. zeigt Renault Megane E-Tech 100% elektrisch Iconic mit Sonderausstattung. Eine Werbung der Renault Deutschland AG, Renault Nissan Str. 6-10, 50321 Brühl.



In Kooperation  
mit ADAC SE





Gregor Peter Schmitz, Chefredakteur

## Liebe Leserin, lieber Leser!

A

Am 6. Juni 1971 schmückten 28 Frauen die Titelseite des *stern*. Das war nicht ungewöhnlich, Frauen waren damals oft auf dem Titel zu sehen, häufig nackt, häufiger noch berühmt. Die Frauen auf dem Titel waren aber angezogen und viele kaum bekannt; sie standen stellvertretend für 374, die sich selbst bezichtigten, ihre Schwangerschaft abgebrochen zu haben: „Wir haben abgetrieben!“

Das war ein Skandal, denn Abtreibung war damals verboten in Deutschland. Es hagelte Anzeigen gegen die beteiligten Frauen. „Exhibitionistinnen“ nannten andere Medien sie, „Kindsmörderinnen“. Die Aktion gilt heute als Meilenstein der Emanzipationsbewegung in Deutschland.

Ich schreibe darüber nicht, um die Rolle des *stern* beim Durchlüften der einst so stickigen Bundesrepublik zu bejubeln. Ich schreibe es, weil diese Doppelmoral einem heute ewiggestrig vorkommt – was sie aber leider gar nicht ist. Vorige Woche hat der Oberste Gerichtshof der USA, bestückt mit drei von Donald Trump auf Lebenszeit ernannten Richtern, jene Entscheidung kassiert, die Amerikas Frauen die Straffreiheit von Schwangerschaftsabbrüchen bis zur 24. Woche zugesichert hatte. Nun können die US-Bundesstaaten entscheiden, und viele von ihnen werden Abtreibungen verbieten. Die Richter (und eine Richterin) beriefen sich in ihrem Urteil unter anderem auf eine Abhandlung aus dem 13. Jahrhundert, in der es um Monster geht, um Duelle und um Frauen als „Eigentum“, dem Mann natürlich untergeordnet.

Einen Ausflug in die Geschichte unternahmen auch mein Kollege Jan Christoph Wiechmann und ich, als wir Henry Kissinger in seinem Büro an der Park Avenue in New York aufsuchten. Kissinger, geboren in Fürth, vor den Nazis in die USA geflohen, dort zum Außenminister und Nationalen Sicherheitsberater aufgestiegen, Einflüsterer (manche sagen: Manipulator) zahlreicher Präsidenten.

Er ist nun 99, sodass das Wort vom Jahrhundertdenker keineswegs übertrieben ist.

Kissinger hat sich schon in seiner Abschlussarbeit in Harvard – 388 Seiten lang, danach wurde die Seitenzahl für Abschlussarbeiten begrenzt – mit dem Gleichgewicht der Mächte befasst. Sein Held hieß Klemens von Metternich, der nach Napoleon dem aufkeimenden Liberalismus in Europa den Garaus machte, aber für Ordnung sorgte. Machtgleichgewicht stand für Kissinger stets über Menschenrechten. Er fand: Wem es um Werte gehe, der sei seiner Meinung nach im Priesterseminar besser aufgehoben. Und so kann der Ur-Realist mit einem Kampf von Gut gegen Böse in der Ukraine wenig anfangen. Irgendwann müsse der Konflikt enden, so Kissinger, dann gelte es auch wieder einen Platz für Russland zu finden. Die Ukraine habe Interessen, klar, aber die seien nicht unbedingt deckungsgleich mit den Interessen größerer Nationen. Der Professorenkollege Stanley Hoffmann hat Kissinger, dem in Südostasien und Südamerika Kriegsverbrechen vorgeworfen wurden, einmal den teuflischsten Menschen genannt, den er je getroffen habe. Doch er sei auch der intelligenteste.

Wie viel Gefühl dürfen sich Journalisten erlauben? Über den Krieg zu berichten geht nur mit Leidenschaft – einer Leidenschaft dafür, dass die Grauen des Krieges erzählt werden müssen, damit das Grauen einmal endet. Das ist die ewige Hoffnung von Kriegsreporterinnen. Und deswegen hat sich, trotz aller aktuellen Gefahren, unsere Korrespondentin Bettina Sengling erneut in die Ostukraine aufgemacht.

Herzlich Ihr



### Nah am Krieg

Die *stern*-Korrespondentin Bettina Sengling und der Fotograf Joseph Sywenkyj recherchierten in der ostukrainischen Stadt Charkiw und Umgebung. Ihre Reportage lesen Sie ab Seite 30





## GEBÄREN ALS BÜRGERINNEN-PFLICHT

Der Entschluss des Obersten Gerichtshofs, das landesweite Recht auf eine Abtreibung zu kippen, vertieft die Spaltung der USA **Seite 84**



## KING AUSTIN

Der „Elvis“-Darsteller Austin Butler verdreht nicht nur Teenies, sondern auch Hollywoodstars und Models den Kopf **Seite 92**



## HEILSAMES GRÜN

Ob im Schlosspark von Sanssouci, im Grüngürtel der Metropole oder am eigenen Gemüsebeet – wo Natur gedeiht, lebt auch der Mensch so richtig auf **Seite 38**

## MANCHE MÖGEN'S BUNT

Die Japaner machten es vor, der Rest der Welt zieht nach: Beim Cosplay verwandeln sich gewöhnliche Menschen in Figuren aus Film, Comic oder Videospiel **Seite 56**



### STERN PLUS – Ihr digitales Abo

Holen Sie sich einen Zugang zu allen PLUS-Artikeln auf stern.de. Werbefrei und inklusive wöchentlichem *stern*-E-Paper. Jetzt 30 Tage gratis testen unter: [sternplus.de/digital](https://sternplus.de/digital)





## KRIEGSSOMMER 2022

Russlands Armee hat die Gegend um Charkiw brutal zerstört. Zeugen berichten von Folter und Vergewaltigung **Seite 30**



## ZUR NOT AUCH MIT PUTIN

Jahrhundert-Diplomat Henry Kissinger, 99: Europa darf sein künftiges Verhältnis zu Russland nicht außer Acht lassen **Seite 20**

TITEL: BENEDICT EVANS/STERN; EDITORIAL: GUIDO ROTTMANN/STERN, JOSEPH SYWENKYJ/STERN, JOSEPH SYWENKYJ/LAIF; INHALT: JEMAL COUNTESS/UP/LAIF; JOSEPH SYWENKYJ/STERN, BENEDICT EVANS/STERN, THURSTAN REDDING, TOSHI SASAKI/GETTY IMAGES, JEFF SPICER/GETTY IMAGES FOR WARNER BROS.

### Titel

#### Henry Kissinger

Er hat die Außenpolitik der Supermacht USA geprägt. Nun mahnt der Doyen der Krisendiplomatie: Der Westen muss auf Putins nukleare Drohungen entschieden antworten

20

### Bilder der Woche

10

### Gesellschaft

#### Das sind ja mal gute Nachrichten

16

#### Kolumne Micky Beisenherz: Voll nett, du Arsch!

53

#### Ökobilanz – die Nachhaltigkeitskolumne

Die Gefahr des Gummis: Abrieb bei Autoreifen

54

#### Jung und ehrgeizig

Der „Gründerpreis für Schüler:innen“ zeichnet Talente aus

70

#### ✖ Mordfall Kusel

Hat Andreas S. zwei Polizisten getötet, um seine Wilderei zu vertuschen? Rekonstruktion einer grausamen Nacht

78

#### Seid ihr alle wach?

Das mit der Wokeness war mal eine gute Idee. Mittlerweile ist die Debatte völlig eskaliert, findet Jagoda Marinić

88

### Politik/Wirtschaft

#### Vorneweg statt nur dabei

Kanzler Scholz definiert Deutschlands Rolle in der Welt neu

28

#### Verheertes Land

In den rückeroberten Gebieten um Charkiw, der zweitgrößten Stadt der Ukraine, sind die Spuren der Besatzung überall

30

#### ✖ Vorwärts in die Vergangenheit

Das höchste Gericht der USA baut Frauenrechte zurück

84

### Extra Gesundheit

#### ✖ „Green Exercise“

Im Grünen aktiv zu sein macht fit und glücklich

38

#### Was uns bewegt

Wichtige Körperelemente für die Aktivität

44

#### Risiko Zeckenbiss

Was tun gegen den Vormarsch infektiöser Blutsauger?

46

### Wissen/Gesundheit

#### Die Diagnose

Ein Läufer bricht zusammen. Was warf ihn aus der Bahn?

48

#### Der gute Tod

Ein Palliativmediziner erzählt, was er im Dienst erlebt

66

### Sport

#### Ohne Doping keine Chance

Rudy Pevenage, einst Sportlicher Leiter und bis heute Freund von Jan Ullrich, über dessen Sieg 1997 und die Abstürze

50

### Fotografie

#### Kids of Cosplay

Mutanten, Puppen, Alice im Wunderland: Der Modelfotograf Thurstan Redding hat Verkleidungskünstler porträtiert

56

### Kultur

#### The Rolling Stones

60 Jahre, 60 Fakten: Wissenswertes zum Jubiläum der dienstältesten Rockband der Welt

72

#### Austin Butler

Noch ist er relativ unbekannt. Nach seiner grandiosen Vorstellung als „Elvis“ dürfte sich das ändern

92

#### Buch Die Geschichte des Judentums von Michael Wolffsohn

96

#### Musik Ein sommerliches R'n'B-Meisterstück von Yaya Bey

97

#### Westermann liest „Horak am Ende der Welt“

98

#### stern Bestseller

99

#### Reise Mitten im Atlantik: die beschauliche Insel Santa Maria

100

#### Genuss Klingt schräg, schmeckt gut: Olivenöl-Eis

106

#### Was macht eigentlich? Die Ex-Torhüterin Nadine Angerer

110

**Rubriken** Echo (S. 6); Betrifft: stern (S. 8); Mette (S. 18), Ein Quantum Trost (S. 108); Impressum (S. 109)

Auf dem Titel angekündigte Themen sind mit einem ✖ gekennzeichnet



# ECHO

Das Chaos herrscht nicht  
nur beim Thema Urlaub.  
Die deutsche Effizienz  
und Schnelligkeit  
ist überall im Eimer.

Fritz Jörn, Bonn



**stern Nr. 26/2022, „Der Westen wirkt schwach. Das ist gefährlich“ – Interview mit Litauens Außenminister Gabriellus Landsbergis**

## Zeitenwende ignoriert

Landsbergis hat vollkommen recht: Der Westen ist immer noch so satt und nimmt das, was in der Ukraine passiert, noch immer auf die leichte Schulter. Europa macht sich zu wenig Gedanken um einen größeren Konflikt mit Russland, in den auch andere Staaten hineingerissen werden könnten. Die Zeitenwende wollen viele nicht wahrhaben.

**Helmut Ester, Neuenstadt**

**stern Nr. 26/2022, „Wer war Henri Nannen?“ – die Aufarbeitung der Vergangenheit des stern-Gründers**

## Inspirierender Lehrer

Henri Nannen hat nie gewollt, dass die Schule nach ihm benannt wird. Er hat es bei den Lehrgängen, die ihn noch als Gast erleben durften, als „Quatsch“ bezeichnet. Die Namensgebung wurde ihm als Geschenk zum 70. Geburtstag 1983 übergestülpt. Wenn er kam, hat er die Schülerinnen und Schüler immer sehr beeindruckt und inspiriert. Die Schule hieß vorher „Hamburger Journalistenschule“. So könnte sie auch jetzt wieder heißen. Aber die Henri-Nannen-Schülerinnen und -Schüler werden sich nicht umbenennen.

**Ingrid Kolb, Leiterin der Henri-Nannen-Schule von 1995 bis 2007**



**Ihre Meinung interessiert uns!**

**In sozialen Medien:**  
facebook.com/stern

**Per E-Mail:**  
briefe@stern.de

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen. Bitte geben Sie Namen und Anschrift an.

**stern Nr. 26/2022, „Urlaubslust? Urlaubsfrust!“ Stornierte Flüge, fehlendes Personal – die Ferienzeit verspricht wenig Erholung**

## Entzerrung würde helfen

Wie absurd: Da gehen Eltern mit ihren Kids zu „Fridays for Future“-Demos – und trotzdem wird dreimal im Jahr geflogen. Urlaubs-Chaos? Ohne uns! Meine Kinder und ich machen aus der Not eine Tugend und bleiben in Berlin. Es ist einfach zu teuer und dekadent in diesem Jahr. Mein Vorschlag: Eine Woche für jede Familie zur freien Verfügung während der Schulzeit. Dafür eine Woche weniger Sommerferien. Das würde alles entzerren. An die heilige Schulpflicht glaubt seit Corona eh kein Mensch mehr.

**Julia Kull, Berlin**

## Alles egal?

Wenn ich die Bilder von überfüllten Flughäfen und Bahnhöfen

sehe, denke ich: Einfach nur schrecklich! Haben diese Leute denn nie vom Klimawandel gehört? Die Haltung jener Menschen scheint mir zu sein: Ist mir doch scheißegal, wie es unseren nachfolgenden Generationen ergeht. Hauptsache, ich habe jetzt meinen Spaß. Na prima, so retten wir unsere Welt bestimmt nicht!

**Björn Uhlhorn, Laatzen**

## Restaurant-Tipp

Eine Anregung: Der überall beklagte Personalmangel in Restaurants lässt sich entschärfen, wenn Gäste an einer Theke bestellen und sofort bezahlen. Speisen und Getränke werden „nur“ noch gebracht. Dieses Prozedere gibt es in England schon sehr lange. Es entlastet das Servicepersonal – und die ewig Unentschlossenen halten den Betrieb nicht auf.

**Ulrike Judge, Schopfheim**

## REDE UND ANTWORT

Liebe stern-Redaktion,  
die Artikel zum Thema soziale Gerechtigkeit waren informativ und lesenswert. Danke! Dazu noch eine Frage: Ich habe mal gehört, dass sich jeder Euro, den man in Steuerprüfer steckt, mehrfach amortisiert. Stimmt das? Warum werden dann nicht mehr Steuerprüfer eingestellt?

**Elisabeth Battke, Staufen**



**stern Nr. 24/2022: Artikel über soziale Gerechtigkeit und unser Steuersystem**

Liebe Frau Battke,  
laut Deutscher Steuer-Gewerkschaft kostet ein Betriebsprüfer den Steuerzahler pro Jahr im Durchschnitt etwa 70 000 Euro, bringt dem Staat aber jährlich etwa 1,5 Millionen Euro ein. Dass dennoch nicht mehr Prüfer eingestellt werden, könnte am Glauben an den Trickle-down-Effekt liegen: Was die Reichen mehr in der Tasche haben, soll irgendwann auch den Ärmern nutzen. Für mich ein Irrglaube. Außerdem buhlen die Bundesländer auf fragwürdige Weise um Investoren: Bayern etwa wirbt damit, dass Unternehmen im Freistaat nicht so häufig vom Finanzamt kontrolliert werden. Das setzt andere Länder unter Druck. Ein Unterbietungswettbewerb.

**Herzliche Grüße**

**Walter Willenweber, stern-Autor**

## Starkes Signal

Als langjähriger stern-Leser wusste ich von Nannens Arbeit für die NS-Propaganda. Jetzt kenne ich die Flugblätter. Ich finde es sehr stark und selbstbewusst, dass Sie Nannens Vergangenheit wieder einmal in die Debatte einbringen und sich am Diskurs beteiligen. So viel zu „gleichgeschalteter Presse“ und „diktierter Inhalte“, wie manche im Netz und auf Straßen schreien.


**Lukas Orbke, Herford**

## Empfehlung

Ich bin Jahrgang 1937. Meine Empfehlung an alle, die nach 1945 geboren sind: berichten ja, richten nein. Danke.

**Frank Mattern, Hamm**





**Meine Herkunft  
prägt mich jeden  
Tag – bei meinem  
Wein ist es genauso.**

Weine aus deutschen Regionen:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.

Mehr Informationen: [www.weine-mit-herkunft.de](http://www.weine-mit-herkunft.de)



**Willkommen  
in besten Lagen.**

[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)



# BETRIFFT: STERN-PREIS

Herausragende Geschichten und hartnäckige Recherchen:  
In Hamburg wurden die besten journalistischen Arbeiten des Jahres ausgezeichnet

In der Kategorie „Lokal“ bekamen Andreas Neumann, Stella Vespermann und Sebastian Manz (v. l.) den Preis für ihren TV-Beitrag „Diskriminierung bei der Wohnungssuche“ im Programm von Radio Bremen

Für ihre „Hanau Protokolle“ wurden Özlem Gezer (l.) und Timofey Neshitov (r.) vom „Spiegel“ mit dem „Egon Erwin Kisch-Preis“ für die beste Reportage ausgezeichnet. Hier mit Moderatorin Charlotte Maihoff (2. v. l.) und Laudatorin Lisa McMinn (3. v. l.)



Freude über die „Geschichte des Jahres“. Martin U. Müller, Juliane Löffler, Anton Rainer, Isabell Hülsen und Marcus Engert (v. l.) vom „Spiegel“ recherchierten „Warum Julian Reichelt gehen musste“

Ole Pflüger (l.) und John Goetz vom Autorenteam, das in der Kategorie „Investigation“ geehrt wurde für die ARD-Dokumentation „Slahi und seine Folterer“ über einen Guantánamo-Häftling



Vorn in der Hamburger Markthalle, die das Restaurant Hobenköök beherbergt, wurde vergangenen Mittwoch die Ehre ohne Beilagen serviert. Es gab den *stern*-Preis, der nur einmalig so heißt und zuvor noch den Namen „Nannen Preis“ trug. Er ging an die besten Journalistinnen und Journalisten des vergangenen Jahres. An hartnäckige Reporter, an Schreiberinnen, die genau zuhören. An Investigative, die den Dingen auf den Grund gehen. Schön war's, auch wenn niemand eine Trophäe in den Nachthimmel recken konnte. Denn um so etwas anzufertigen, war die Auszeichnung, die der *stern* sowie der Verlag Gruner + Jahr verleihen, zu kurzfristig umbenannt worden. So sollte verhindert werden, dass die Debatte um *stern*-Gründer Henri Nannen den Blick auf das Wichtigste an diesem Abend verstellt: die Preisträger und die Nominierten. Und ihre Arbeit, ohne die die Freiheit verdorrt. ✖



Mehr zu Preis und Preisträgern unter  
[www.stern.de/sternpreis](http://www.stern.de/sternpreis)



Interview mit der Nachhaltigkeitschefin von Google

# »Wir wollen bis 2030 komplett CO<sub>2</sub>-frei arbeiten«

**Google möchte seinen Stromverbrauch künftig nur noch mit erneuerbaren Energien decken und Menschen, Städten und Organisationen mit digitaler Hilfe ein klimafreundlicheres Leben ermöglichen. Wie kann das gelingen? Mit innovativen Ideen, sagt Kate Brandt, Chief Sustainability Officer bei Google**

**Frau Brandt, immer mehr Menschen versuchen, möglichst klimafreundlich zu leben. Kann Google ihnen dabei helfen?**

Allerdings, denn genau hier setzen wir an: Klimafreundliche Entscheidungen sollten so einfach wie möglich sein. Deshalb haben wir Tools entwickelt, die Menschen zum Beispiel dabei unterstützen, klimafreundlicher einzukaufen oder zu pendeln.

**Können Sie konkrete Beispiele nennen?**

Ein Beispiel ist Google Flüge. Wer über unser Angebot nach Flügen sucht, kann sich anzeigen lassen, wie viele CO<sub>2</sub>-Emissionen pro Kopf eine bestimmte Verbin-

dung verursacht. Ein weiteres Beispiel ist die Google Hotel-Suche. Wer eine Unterkunft bucht, kann sich dort vorher informieren, wie klimafreundlich sie ist. Und dann natürlich Google Maps: Dort lässt sich demnächst nicht nur der kürzeste Weg, sondern auch eine umweltfreundlichere Route finden.

**»Wir können mit unserer Technologie einen Beitrag leisten«**

**Sie haben unter Präsident Barack Obama als dessen Beauftragte für Nachhaltigkeit gearbeitet. Warum sind Sie danach zu Google gewechselt?**

Die Klimakrise ist die drängendste Herausforderung unserer Zeit, und dieses Jahrzehnt ist entscheidend. Ich glaube, dass wir mit unserer Technologie einen echten Beitrag leisten können: indem wir andere auf ihrem Weg zu mehr Nachhaltigkeit befähigen und unterstützen, aber natürlich auch, indem wir selber noch besser werden.

**Dann lassen Sie uns über Googles eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck sprechen. Der Konzern betreibt auf der ganzen Welt riesige Datenzentren. Wie kann das nachhaltig sein?**

Von Anfang an versuchen wir, unsere Datenzentren so nachhaltig wie möglich zu betreiben. Das bedeutet: Wir verbrauchen so wenig Elektrizität wie möglich. Außerdem beziehen wir seit 2017 in der Jahresbilanz so viel Elektrizität aus erneuerbaren Energien, wie wir verbrauchen. Was wir dennoch an CO<sub>2</sub> emittieren, etwa zu Tageszeiten, in denen nicht genug erneuerbare Energie zur Verfügung

steht, kompensieren wir durch Investitionen in Klimaschutzprojekte, für die wir CO<sub>2</sub>-Gutschriften erhalten. Jetzt wollen wir den nächsten Schritt gehen und bis 2030 komplett CO<sub>2</sub>-frei arbeiten, an allen Standorten, rund um die Uhr. Alle Elektrizität für unsere Datenzentren soll dann aus erneuerbaren Energien kommen, zu jeder Stunde des Tages.

**»Für Google ist Nachhaltigkeit seit der Gründung einer der wichtigsten Werte«**

**Auch Deutschland hat sich ambitionierte Ziele gesetzt und will bis 2045 klimaneutral werden. Was kann Google dazu beitragen?**

Bis 2030 werden wir hierzulande mehr als eine Milliarde Euro in digitale Infrastruktur und saubere Energie investieren. Ein konkretes Beispiel ist die Zusammenarbeit mit dem Energieunternehmen ENGIE, das alle Google-Standorte in Deutschland ab diesem Jahr mit Energie aus Wind und Sonne versorgt. Der Strom soll in einem neuen, großen Solarpark sowie über 22 Windparks in Deutschland erzeugt werden. Außerdem unterstützen wir Städte wie Hamburg, ihre eigenen Nachhaltigkeitsziele noch schneller zu erreichen, zum Beispiel bei der Verbesserung der Luftqualität mit Project Air View.

**Manchmal können all die schlechten Nachrichten zum Klimawandel frustrierend sein. Was gibt Ihnen Hoffnung, dass wir den Kampf am Ende gewinnen?** Wenn wir die Kraft der Menschen, der Staaten und der Städte mit der Technologie von Unternehmen wie Google zusammenbringen, glaube ich daran, dass wir diese unglaublich große Herausforderung gemeinsam meistern können.

**Erfahren Sie mehr über das Engagement von Google im Klimaschutz auf [goo.gle/klimaschutz](https://goo.gle/klimaschutz)**



»Die Klimakrise ist die drängendste Herausforderung unserer Zeit, und dieses Jahrzehnt ist entscheidend«: Kate Brandt ist Chief Sustainability Officer bei Google und verantwortet die globale Nachhaltigkeitsstrategie des Konzerns.

Klima schützen. Mit Google.





# BILDER DER WOCHE

UNGARN

## STARKER AUFTRITT

Achtung, ich hab den längeren Atem! Knallrot geschminkter Mund, kämpferischer Blick: Nein, mit dem Frauenbild, das früher häufig beim Synchronschwimmen vermittelt wurde, hat der Gesichtsausdruck der griechischen Athletin bei den Schwimm-Weltmeisterschaften in Budapest nichts mehr zu tun. Die Disziplin kann auf eine mehr als hundert Jahre alte Tradition zurückblicken. Jahrzehntlang sollten die Frauen vor allem hübsch anzusehen sein, Eleganz und Anmut ausstrahlen. Längst geht es auch um Kraft und Selbstbewusstsein. Für die Griechinnen endete das Team-Finale auf Platz sechs.

FOTO: LISA LEÜTNER/REUTERS









## SPANIEN IN HUFNÄHE

Jedes Jahr am 23. Juni spielen sie auf Menorca die gute, alte Ordnung nach: An die hundert festlich gekleidete Reiter, die „caixers“, stellen Kirche, Adel, Handwerker und Bauern dar und reiten zu Blasmusik durchs jubelnde Publikum. Die Tradition des „Caragol des Born“ zu Ehren des heiligen Johannes begann im 14. Jahrhundert nahe Ciutadella, Menorcas prächtiger ehemaliger Hauptstadt. Das Aufbäumen der Pferde ist Absicht, die erhobenen Hufe stehen für Kraft und Edelmut. Wer nicht daruntergeraten will, sollte den traditionsgemäßen Drink des Volksfests, Gin mit Eis und Zitrone, nur mäßig genießen.

FOTO: ACTION PRESS







An aerial photograph of a large maze constructed from rectangular straw bales on a grassy field. The maze has several paths and dead ends. Three red tractors are visible: one in the upper left, one in the middle right, and one in the lower right. The ground is covered in dry grass and shows tire tracks from the tractors.

## DÄNEMARK NORDSCHLEIFE

An diesem Freitag beginnt das wichtigste Radrennen der Welt, die Tour de France, die große Schleife. Aber sie beginnt nicht in Frankreich, sondern mit einem Zeitfahren in Kopenhagen. Drei Tage lang ist Dänemark Gastgeber der Tour, und die Freude darüber drücken unsere Nachbarn mit einem eigenwilligen Kunstwerk aus: Sie erfanden das Rad neu, geformt aus Strohballen und Traktoren in Jütland, das die Fahrer auf der dritten Etappe am Sonntag durchqueren. Dänemark ist das zehnte Land in der 109 Jahre währenden Geschichte des Rennens, das den Auftakt ausrichtet, und das bislang nördlichste.

FOTO: MADSCLAUS RASHUSSEN/RIITZAU SCANPIX/AFP







# Das sind ja mal gute Nachrichten



## WILDES WASSER

Die Vjosa ist 272 Kilometer lang und Europas letzter nahezu unberührter Fluss. Jetzt hat ihn die albanische Regierung unter besonderen Schutz gestellt und die Errichtung eines Wildflussnationalparks verfügt, des ersten in Europa. Die Vjosa entspringt im Nordwesten Griechenlands und mündet in die albanische Adria.



## GLEICHES GELD FÜR GLEICHE ERFOLGE

Der spanische Fußball, berühmt für sein schönes Spiel wie für seine Verschwendungssucht, beweist Augenmaß: Das Frauen-Nationalteam wird künftig nach demselben Prämienmodell entlohnt wie die Männer. Die Frauen kämpfen im Juli um den EM-Titel, die Männer ab November um die Weltmeisterschaft.

# 1.000.000.000.000.000.000

Rechenoperationen pro Sekunde bewältigt ein neuer Computer namens Jupiter. Eine Trillion – das entspricht ungefähr der Leistung von fünf Millionen Notebooks in Summe. Jupiters Arbeitsplatz wird künftig das Forschungszentrum Jülich sein.

Forschende aus den USA haben ein Frische-Spray für Gemüse entwickelt. Eine hauchdünne **Imprägnierung** mit abbaubaren Biopolymeren soll Lebensmittel vor Keimen und schneller Alterung schützen.



## Virus-Schnüffler

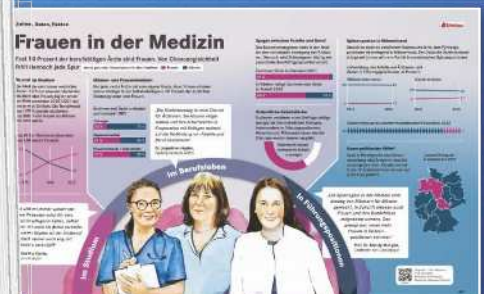
Spürhunde der Tierärztlichen Hochschule Hannover können am Geruch eines Menschen erkennen, ob dieser bereits an Covid-19 erkrankt war. Die Hunde nehmen flüchtige organische Verbindungen wahr, die bei einer Virusinfektion durch Stoffwechselvorgänge entstehen.



# Noch besser, noch mehr Gesundheit: Die neue Apotheken Umschau



Mehr Infos zu  
Arznei-Wirkstoffen



Mehr Forschung  
und Wissenschaft



Mehr Ratschläge für  
eine gesunde Ernährung

Lesen, was gesund macht.

**JETZT  
in Ihrer  
Apotheke!**



# TIL METTE





# Lesen Sie den STERN!

Spannende Reportagen, beeindruckende Fotos, große Geschichten.  **Bleiben Sie jetzt informiert mit dem unabhängigen Journalismus und der umfassenden Berichterstattung des STERN. Wir sind für Sie da.**

## Ihre Vorteile im Abo:

- 52x den STERN für den schnellen Gesamtüberblick
- Jede Ausgabe frei Haus – inklusive TV-Magazin
- Mit attraktiver Prämie zum Aussuchen
- Studenten sparen zusätzlich 50 %

Kostenlose  
Lieferung!



## IHR PRÄMIE ZUR WAHL

### ZWEI Olli Rucksack „OR12“

- Rucksack und Tasche in Einem
- Maße: ca. 34 x 33 x 14 cm
- Zuzahlung 1,- €



### Amazon.de-Gutschein, Wert: 35,- €

- Für die nächste Online-Shopping-Tour
- Einlösbar für Millionen Produkte auf Amazon.de
- Ohne Zuzahlung

**NOCH MEHR PRÄMIEN GIBT'S  
ONLINE: [www.stern.de/lesen](http://www.stern.de/lesen)**

Jetzt schnell und einfach bestellen: [www.stern.de/lesen](http://www.stern.de/lesen)

Anrufen unter:  
**040/55 55 78 00**  
(Bitte Bestell-Nr. aus dem Coupon angeben.)

Oder per Post einsenden an:  
**STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg**

Oder Coupon ausfüllen, mit Smartphone fotografieren und per E-Mail an:  
**[kundenservice@dpv.de](mailto:kundenservice@dpv.de)**

### Ja, ich möchte den STERN inklusive TV-Magazin!

☐ Lesen **Bestell-Nr.: 193 9006**

☐ Als Student lesen **Bestell-Nr.: 193 9026**

Senden Sie mir den STERN ab der nächsterreichbaren Ausgabe zum Preis von zzt. nur 5,50 € pro Ausgabe (Studenten zahlen bei Vorlage ihrer Immatrikulationsbescheinigung zzt. nur 2,75 € pro Ausgabe). Das STERN-Abonnement umfasst 52 Ausgaben zum Preis von 286,- €/Studenten 143,- € (ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie). Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Im Rahmen des Abonnements beziehe ich Sonderhefte ebenfalls zum Preis von zzt. 5,50 €/Studenten zzt. 2,75 € pro Ausgabe. Ich kann jederzeit beim STERN-Kundenservice z.B. per Post oder E-Mail kündigen. Das Abonnement endet frühestens nach 52 Ausgaben. Zuviel gezahlte Beträge erhalte ich zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

**Meine persönlichen Angaben:** (bitte unbedingt ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr

Name   Vorname		Geburtsdatum	
Straße   Hausnummer		PLZ	Wohnort
Telefon		E-Mail	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass STERN und die Gruner + Jahr Deutschland GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserreisen, Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken per E-Mail und Telefon ansprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

**Als Prämie wähle ich:** (Bitte nur ein Kreuz setzen)

☐ **ZWEI Olli Rucksack „OR12“**  
Zuzahlung 1,- €

☐ **Amazon.de-Gutschein, Wert: 35,- €**  
Ohne Zuzahlung


### Ich zahle bequem per Bankeinzug:

(52 Ausgaben für zzt. 286,- € bzw. 143,- € für Studenten; ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie)

BIC		Geldinstitut	
IBAN		<input type="checkbox"/> Ich zahle per Rechnung	

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZ000000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Widerrufsrecht:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt am dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040/55 55 78 00, E-Mail: kundenservice@dpv.de

Datum	 Unterschrift
-------	--







”  
✱ TITEL  
*RUSSLAND*  
**AUSZUGRENZEN**  
*ENTSPRICHT*  
**NICHT**  
*MEINER VISION VON*  
**EUROPA**“

Der Westen muss der Ukraine helfen, ihre Freiheit zu verteidigen und alle besetzten Gebiete zurückzuholen, sagt Henry Kissinger, der große alte Mann der internationalen Krisendiplomatie. Einen Krieg gegen Moskau aber sollte er nicht führen

Doyen der Staatskunst:  
Henry Kissinger beim Treffen  
mit dem *stern* in seinem New  
Yorker Büro. Der ehemalige  
US-Außenminister und  
Friedensnobelpreisträger  
wurde Ende Mai 99 Jahre alt





Privataudienz bei Putin: Kissinger zu Besuch in einer Residenz des russischen Präsidenten im Jahr 2006. Damals gelang es Russland und dem Westen noch, in wichtigen Fragen zu kooperieren

*Interview:*  
*Gregor Peter Schmitz und*  
*Jan Christoph Wiechmann*  
*Fotos: Benedict Evans*

D

Das Büro von Henry Kissinger liegt auf der Park Avenue nahe dem Central Park in Manhattan. Der ehemalige Außenminister ist für das Interview mit dem stern aus seinem Haus im Bundesstaat Connecticut angereist. Er geht gebückt, am Stock, ein Mitarbeiter führt ihn ins Eckzimmer und dort in seinen Sessel. Dahinter auf der Fensterbank gerahmte Fotos von Kissinger mit Angela Merkel, Barack Obama, Richard Nixon, George W. Bush, Mao Zedong. Im Flur ein Fußball der Spielvereinigung Greuther Fürth und das neue Buch von Norbert Röttgen.

**Sie sind gerade 99 geworden. Was ist das Geheimnis Ihrer Langlebigkeit?**

Ich war schlau genug, mir meine Eltern auszusuchen. Meine Mutter ist fast 98 geworden, mein Vater 95.

**Was hilft sonst? Bücher schreiben, die Weltlage analysieren, Tennis?**

An Themen zu arbeiten, an die ich glaube. Für mich war Arbeit nie Pflicht, sondern

Genuss. Ich hatte stets das Glück, an Dingen zu arbeiten, an denen ich arbeiten wollte.

**Und so machen Sie es noch mit 99. Sie stehen auf, lesen die Zeitungen, verfolgen die Weltlage?**

Auf meine Art, genau. Ich fokussiere mich nicht auf aktuelle Ereignisse – wie Sie als Journalisten. Ich verfolge geschichtliche Muster, die Historie von Bündnissen. Dürfte ich übrigens den stern regelmäßig bekommen?

**Natürlich. Wollen Sie ihn als gedruckte Ausgabe auf Papier oder digital?**

Auf Papier, bitte.

**Wann waren Sie das letzte Mal in Ihrem Geburtsland Deutschland?**

Vor der Pandemie. Zu einer Veranstaltung der American Academy in Berlin. Auch Angela Merkel nahm daran teil.

**In Ihrem neuen Buch „Staatskunst“, analysieren Sie sechs große Staatsleute und ihre speziellen Führungsfähigkeiten: von Konrad Adenauer über Charles de Gaulle bis Margaret Thatcher. Angela Merkel ist nicht dabei. Warum?**

Ich bin ein Freund von Angela Merkel. Ich rief sie an, als sie ihren ersten Regierungsjob hatte, in irgendeinem obskuren Ministerium.

**Im Ministerium für Frauen und Jugend.**

Sie war erstaunt, dass ich sie besuchen wollte. Ich sagte ihr, ich möchte wissen, wie eine Ostdeutsche in einer komplett westdeutschen Regierung klarkommt. Sie gab mir eine sehr gute Antwort: Sie sei noch nicht westdeutsch. Im Urlaub fühle sie sich eher in Bulgarien zu Hause als in Frankreich. Aber als ich sie das nächste Mal besuchte, hatte sie das schon hinter sich gelassen.

**Angela Merkel muss sich gerade sehr rechtfertigen für ihre mangelnde Gegenwehr gegenüber Wladimir Putin und für die deutsche Abhängigkeit von russischem Öl und Gas.**

Die Kritik richtet sich eher an die Ostpolitik – die Entspannungspolitik gegenüber Russland, die einst Willy Brandt und Egon Bahr vorantrieben – als an sie. Ich hatte auch so meine Probleme mit der Ostpolitik. Wir in der Nixon-Regierung entschieden uns damals schließlich, die Ostpolitik zu unterstützen, denn sie strebte die Wiedervereinigung auf diplomatischem Weg an. Uns wäre es unmöglich gewesen, eine enge Beziehung zu Deutschland zu haben, wenn wir als Gegner der Wiedervereinigung dagestanden hätten. Und vermutlich war es auch in unserem eigenen Interesse, die Spannungen mit unseren Feinden zu reduzieren. Ich hatte viele Gespräche mit Merkel. Mein Eindruck war, dass ihre Haltung gegenüber Russland immer auf ►

„  
ANDERE  
STAATEN  
HABEN IHRE  
EIGENEN  
INTERESSEN,  
UND DIE MÜSSEN NICHT  
IDENTISCH  
MIT DEN  
UKRAINISCHEN SEIN“



Im Zentrum der Macht:  
Kissinger 1971 im Weißen  
Haus zu seiner Zeit als  
Nationaler Sicherheits-  
berater. Im Hintergrund ein  
Foto des damaligen Präsi-  
denten Richard Nixon







**In Freundschaft verbunden: Kissinger mit Angela Merkel bei der Verleihung des Kissinger-Preises an sie in Berlin 2020**



**Uneinige Alliierte: Treffen mit Kanzler Willy Brandt 1973. Trotz eigener Bedenken unterstützte Kissinger dessen Ostpolitik**



„Staatskunst“, das neue Buch von Henry Kissinger, erscheint am 4. Juli im Verlag C. Bertelsmann, 608 Seiten, 38 Euro

einer kühlen Abwägung von Nutzen und Kosten beruhte.

**Klassische Realpolitik also. Wie bei Henry Kissinger.**

Sie ist eine Realistin – ja. Ich war nicht immer einverstanden mit ihren Einschätzungen, aber ich hatte nie Zweifel, dass ihre Urteile sehr durchdacht waren, unemotional, und dass sie nicht davon ausging, sie könne Russlands Politik groß ändern. Anders als Willy Brandt und Egon Bahr. Aber vielleicht hat sie überschätzt, was an Nähe erreicht worden war.

**Die Kritiken Bundeskanzler Olaf Scholz, vor allem aus der Ukraine, ist derzeit deutlich härter: Er unterstütze die Ukraine nur halbherzig.**

Die Ukrainer haben sich bisher heroisch verhalten und nehmen eine großartige Rolle bei der Verteidigung ihrer eigenen Freiheit ein. Aber andere Staaten haben ihre eigenen historischen und aktuellen Interessen, und die müssen nicht identisch mit den ukrainischen sein. Das ist die Essenz von Politik.

**Scholz' Kritiker werfen ihm vor, Deutschland liefere zu wenig Waffen und verzichte nicht auf russisches Öl und Gas.**

Ich bin für die Freiheit der Ukraine. Und ich glaube an das, was ich beim Weltwirtschaftsforum in Davos sagte: Der Status quo ante muss wiederhergestellt werden. Russland darf keinerlei Gebietsgewinne und Vorteile aus der Invasion ziehen. Wie das aber erreicht wird, ist offen. Die Ukraine wird klare Vorstellungen davon haben, aber andere Staatenlenker werden die Lage zwangsläufig aus ihrer eigenen Sicht bewerten. Ich hoffe, dass alle diese Bewertungen miteinander vereinbar sind.

**Es gab starke Kritik an Ihrer Rede in Davos im Mai. Der ukrainische Präsident Selenskyj warf Ihnen Appeasement**

**gegenüber Russland vor. Da denkt man gleich an die Beschwichtigungsversuche des Westens gegenüber Adolf Hitler 1938, es ist also ein schwerer Vorwurf.**

Schauen Sie sich an, was Selenskyj danach sagte. In einem Interview in der „Financial Times“ hat er im Prinzip das gesagt, was auch ich in Davos gesagt hatte. Das Missverständnis entzündete sich an meiner Feststellung, dass die Grenze sich an dem Status quo ante orientieren solle. Einige haben das so interpretiert, dass die Ukraine die vergleichsweise geringen Gebietsverluste seit 2014 hinnehmen sollte. Aber das habe ich nicht gesagt. Ich bezog mich auf die Grenze des Status quo ante.

**Also vor der Annexion der Krim 2014?**

Vor 2014, genau. Die Ukraine in den heute international anerkannten Staatsgrenzen. Ich habe auch nicht gesagt, dass die Ukraine auf die Krim verzichten solle.

**Sie haben gesagt, wir werden in der Zukunft einen festen Platz für die Ukraine, aber auch für Russland finden müssen. Auch mit Wladimir Putin? Ist er Teil der Lösung?**

Eines Tages wird der Krieg beendet sein. Und nach diesem Krieg wird die Beziehung zwischen der Ukraine und Russland neu definiert werden. Auch Europa wird seine Beziehung mit Russland neu definieren müssen, denn Russland wird weiterhin ein wichtiger Faktor in den internationalen Beziehungen sein. Sollte Russland als Resultat des Krieges auseinanderbrechen, würde das zu Chaos in Zentralasien und im Mittleren Osten führen.

**Ist Frieden erst möglich, wenn Putin weg ist?**

Es ist wahrscheinlich, dass ein Friedensvertrag mit Putin gemacht werden muss. Sollte er gestürzt werden, würde das die Verhandlungen sicherlich erleichtern. Aber sollten alle Ziele erreicht sein, hätte eine Fortsetzung des Krieges, nur um Putin zu stürzen, sicherlich keine öffentliche Unterstützung, egal, wie unbeliebt Putin gerade ist.

**Brauchen wir einen neuen Marshallplan für die Ukraine? Und sollte Russland miteinbezogen werden?**

Nach dem Krieg ist ein Wiederaufbauplan für die verwüstete Ukraine essenziell. Ich hoffe, dass die Staaten der Nordatlantischen Allianz dabei zusammenarbeiten. In diesem Sinn brauchen wir einen Marshallplan. Und in einem tieferen Sinn könnte ein hoffnungsvolles Experiment entstehen: Russland wird verstanden haben, dass ein Angriff auf Europa das Ziel verfehlt. Die Nato tritt geschlossen auf, mit der Unterstützung der USA. Da wird sich Europa fragen müssen: Wie soll die langfristige Beziehung mit



Russland aussehen? Muss sie allein auf militärischer Abschreckung basieren – oder ist ein Miteinander auf Grundlage kühler Entscheidungen möglich?

#### **Sollte die Ukraine EU-Mitglied werden?**

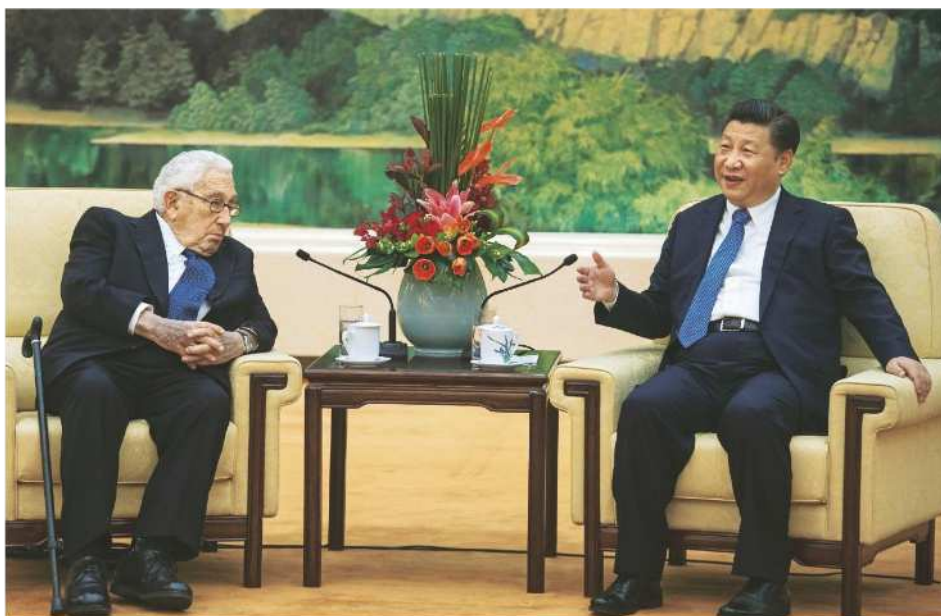
Ja. 2014 schrieb ich einen Artikel in der „Washington Post“, in dem ich davor warnte, die Ukraine zum Nato-Mitglied zu machen. Damals dachte ich, die Ukraine könnte eine Brückenfunktion zwischen Russland und der EU einnehmen. Ich dachte, sie könnte eine Rolle wie Finnland spielen – mit einem starken Bekenntnis zur eigenen Verteidigung, aber auch einer Bereitschaft zum Dialog. Das ist nun nicht mehr möglich. Die Ukraine ist praktisch gesehen ein Nato-Mitglied, und es wird schwer, das rückgängig zu machen. Eine Lösung, die mir vorschwebt, wären Rüstungsbeschränkungen entlang der Grenzen zwischen der EU und Russland, verbunden mit einem Bekenntnis zu gegenseitiger Zurückhaltung, aber das bedarf einer großen intellektuellen Anstrengung.

#### **Wir reden hier über die Zeit nach dem Krieg, dabei befinden wir uns noch mitten im Krieg. Putin droht fast wöchentlich mit seinem nuklearen Arsenal. Wie ernst muss man diese Gefahr nehmen?**

Es ist eine sehr fragile Lage, wenn Atom-mächte sich im Konflikt befinden über ein nichtnukleares Land. Was die atomaren Drohungen Russlands angeht – da dürfen wir auf keinen Fall klein beigeben. Aus zwei Gründen. Es ist eine Ironie der Geschichte, dass seit dem Zweiten Weltkrieg Unmengen ausgegeben wurden, um die Atomwaffen zu verbessern, und trotzdem hat kein Land sie seither eingesetzt, denn niemand sieht sich in der Lage, die Folgen zu kontrollieren. Sollte Putin diese Grenze überschreiten, muss er zurückgewiesen werden. Einem Friedensvertrag zuzustimmen, der unter der Drohung des Einsatzes atomarer Waffen zustande kommt, ist undenkbar. Das würde die Welt verändern.

#### **Waren wir einem Atomkrieg je so nah?**

Während der Kubakrise kamen wir ihm noch näher. Damals waren Atomwaffen auf dem Weg nach Kuba. Ein kleiner Zwischenfall hätte damals einen atomaren Konflikt auslösen können. Aber die Lage heute ist ebenfalls sehr ernst. Bisher sind die russischen Drohungen noch theoretischer Natur. Noch haben sie nicht gesagt: Wenn dies oder jenes passiert, werden wir Atomwaffen einsetzen. Sie haben lediglich vor einem Atomkrieg gewarnt. Aber auch das ist schon eine schwere Grenzüberschreitung. Die technologischen Möglichkeiten der Zerstörung haben sich seit dem Zweiten Weltkrieg vervielfacht. Wenn Atom-



**Strategischer Rivale:**  
2016 empfängt  
Chinas Präsident  
Xi Jinping Kissinger  
in der Großen Halle  
des Volkes in Peking

mächte einander heute mit dem Einsatz ihrer nuklearen Arsenale drohen, können sie einen Automatismus in Gang setzen, der nur schwer zu stoppen ist.

#### **Wie groß ist die Gefahr, dass Putin Atomwaffen einsetzt, wenn er sich in einer ausweglosen Situation wähnt?**

Ich bin für Verhandlungen. Nicht jetzt, aber in einigen Monaten. Und ich glaube, dass die US-Regierung diese Haltung ebenfalls einnehmen wird, wenn sie sie nicht schon hat. Diese Friedensverhandlungen müssen zwei Dinge erreichen. Erstens: Ein Angriffskrieg wie dieser darf nicht belohnt werden. Zweitens: Wir sollten eine Lage schaffen, die stabiler ist als vor dem Krieg.

#### **Geht die US-Regierung mit ihren Waffenlieferungen an die Ukraine schon zu weit?**

#### **Wird Washington Kriegspartei?**

Die US-Regierung hat gut daran getan, sich diesem ersten großen Angriff auf die Nachkriegsordnung zu widersetzen. Die große Frage wird sein, wie es weitergeht, wenn die territoriale Integrität der Ukraine wiederhergestellt und Russland aus den nun besetzten Gebieten vertrieben ist. Werden dann noch weitere Ziele verfolgt? Die Gefahr ist, dass aus diesem Krieg für die Freiheit der Ukraine dann ein Krieg über Russland wird – und das ist dann eine andere Kategorie von Krieg.

#### **Bis wir an diesen Punkt gelangen, sollte der Westen die Ukraine also weiter militärisch unterstützen?**

Das nicht zu tun wäre sehr gefährlich. Es ist möglich, aber ich empfehle das nicht.

#### **Sie kennen Putin gut. Sie haben ihn mehr als 20-mal getroffen und ihn sogar zu sich nach Hause eingeladen. Haben Sie den Angriff kommen sehen?**

Lassen Sie mich mein Verhältnis zu Putin erklären. Ich traf ihn das erste Mal vor langer Zeit, als er noch stellvertretender ➤



**Pingpong-Diplomaten:** Kissinger  
2001 bei einem Match mit  
Chinas damaligem Vizepremier  
Li Lanqing zum Gedenken an  
die Annäherungspolitik beider  
Länder in den 70er-Jahren

„CHINA  
MACHT MIR NOCH  
VIEL  
GRÖßERE  
SORGEN  
ALS RUSSLAND“



Der elfjährige Kissinger (l.), der damals noch Heinz Alfred hieß, mit seinem jüngeren Bruder Walter vor der Emigration aus Deutschland



Kissinger mit seinem Sohn David (r.) und Kindern seines Bruders in der Schweiz 1972 (o.); 2012 mit Fanschal und signiertem Fußball der Spielvereinigung Greuther Fürth, Kissingers Geburtsstadt (u.)



## HENRY KISSINGER

kam 1923 als Sohn einer jüdischen Familie in Fürth zur Welt. 1938 **emigrierte** die Familie in die USA. Kissinger lehrte Politikwissenschaften in **Harvard**. 1969 berief Präsident Richard Nixon ihn als Nationalen Sicherheitsberater, von 1973 bis 1977 war er **US-Außenminister** unter Nixon und dessen Nachfolger Gerald Ford. Kissingers Politik ist bis heute hochumstritten. Zu seinen größten Verdiensten gehören die **Entspannungspolitik** zwischen den USA und der Sowjetunion, die Wiederaufnahme **diplomatischer Beziehungen zu China** und seine **Shuttle-Diplomatie** nach dem Jom-Kippur-Krieg. 1973 erhielt er den **Friedensnobelpreis** für seine Bemühungen um ein Ende des Vietnamkriegs. Kritiker machen ihn aber auch für den **Tod Zehntausender Zivilisten** mitverantwortlich, die in diesem Krieg den US-Flächenbombardements zum Opfer fielen. Auch seine Unterstützung des Putsch-Generals Pinochet in Chile überschattet Kissingers Erbe.

Bürgermeister von Sankt Petersburg war. Später besuchte er mich zu Hause in Connecticut. Die russische Botschaft hatte mich gefragt, ob ich ihn während einer UN-Sitzungswoche zu einem privaten Abendessen einladen könnte. Damals passierte etwas Amüsantes. Putin trug eine Sportjacke und kam in Begleitung von nur einer Person an. Auf der Straße vor meinem Haus wartete gerade eine Frau auf ein Taxi. Ich sagte zu ihr: Das ist der russische Präsident. Sie sagte nur zu Putin: Beachten Sie Henry nicht. Er hat einen merkwürdigen Humor.

### Wie waren die Gespräche mit Putin?

Sie drehten sich um die Dinge, die mich interessieren, um internationale Beziehungen, um die Frage: Wie schaffen wir eine friedlichere Welt? Dazu hat er sehr eigene Ansichten. In unseren Gesprächen präsentierte er sie in einer kühlen Art, analytisch, unideologisch. Er ist überzeugt, dass die Essenz von Russland eine Art mythische Realität ist, die unterschiedlichste Völker aus vielen Zeitzeonen zusammenhält. Er denkt außerdem, dass der Zerfall des Sowjetreiches die Welt ins Ungleichgewicht gebracht hat. Und er wurde zunehmend nervös, als er sah, dass die Nato sich den Territorien näherte, von denen aus Russland früher angegriffen worden ist – von den Schweden, den Franzosen, den Deutschen. Die Ukraine mochte er nicht. Ebenso wenig gefiel ihm die Aufnahme Polens und anderer Staaten des früheren Ostblocks in die Nato.

### Es gab keinerlei Anzeichen, dass er die Ukraine angreifen würde?

Er machte von Anfang an Andeutungen, dass die Ukraine eine große Sorge darstelle. Und seine Sorgen gingen über meine hinaus. Ich dachte, eine Nato-Mitgliedschaft der Ukraine wäre ein Fehler. Ich glaube, wir hätten flexibler sein müssen, um Lösungen zu finden.

### Erreichen seine Berater Putin überhaupt noch? Bekommt er noch irgendeinen Rat?

Er ist ein einzigartiger Anführer, und in Russland trug jeder Anführer auch immer Züge eines Zaren – ohne Ausnahme. Aber ich habe mit Putin auch später gesprochen, über Syrien und den Iran, ich habe hin und wieder auch Botschaften der US-Regierung an ihn übermittelt. Da verhielt er sich stets rational. Ich war also überrascht, als er jetzt den Angriffskrieg startete. Es hätte mich nicht überrascht, wenn er eine lokal begrenzte Invasion begonnen hätte. Aber einen Großangriff auf die Ukraine – Jahrzehnte nachdem solche Methoden in Europa entschieden zurückgewiesen wurden – hatte ich nicht erwartet.

### Sie sagten einmal, Putin sei kein Hitler, eher eine Figur aus einem Dostojewski-Roman. Stimmt das noch?

Ja. Ich glaube nicht, dass Putin die Welt dominanz anstrebt, aber er hat die Kapazität, aggressiv vorzugehen, also müssen seine Drohungen sehr ernst genommen werden.

### Sie sagten auch, dass es einen Platz für Russland geben müsse, damit Russland nicht in die Arme Chinas getrieben wird.

Das glaube ich immer noch. Es geht um ein Land von enormer Größe, das immer eine große Rolle in Europa gespielt hat. Manchmal auf verstörende Weise, aber manchmal hat es auch zum Gleichgewicht beigetragen. Man kann die europäische Geschichte seit dem 17. Jahrhundert nicht ohne Russland sehen, bei jeder großen Wendung spielte Russland eine Rolle. Russland auszugrenzen entspricht nicht meiner Vision von Europa. Das würde aus Russland einen Alliierten Chinas machen. Sollte sich Russland in die Richtung bewegen, müssen wir dem widerstehen und es verhindern.

### Wie groß ist die Gefahr, dass Russland in Chinas Armen endet?

Wir sind an einem Punkt, da wir große strategische Entscheidungen treffen müssen. Und wir müssen diese gemeinsam als Alliierte treffen. Die Kunst der Außenpolitik ist es, das Größtmögliche zu erreichen, aber nicht darüber hinauszugehen. Diesen Fehler haben wir in Korea gemacht.

### Und im Irak.

Und anderswo. Das betrifft auch nicht nur Amerika. Wenn dieser Krieg endet – und eines Tages wird er das –, wenn die nordatlantischen Bündnispartner ihre Ziele erreicht haben und Russland nicht, dann sollte die Nato stark genug sein, eine neue Beziehung zwischen Russland und Europa zu finden, so wie Europa nach den Napoleonischen Kriegen. Eine solche Lösung entspräche der europäischen Geschichte.

### Befinden wir uns nicht längst in einem neuen Kalten Krieg?

Mit Russland?

### Mit China.

Ich habe in Davos über China gesprochen, aber das wurde komplett ignoriert.

### Dann machen Sie es für uns noch mal.

China ist meine viel größere Sorge. China und die Vereinigten Staaten sind Supermächte, die in der Lage sind, die Menschheit zu zerstören, und sie steigern diese Kapazitäten immer weiter, jedes Jahr. Der militärische Einsatz künstlicher Intelligenz erlaubt ganz neue Formen der Kriegsführung, das verschärft die Lage, denn niemand hat auch nur irgendeine Erfahrung damit. Beide haben also eine Verpflichtung, solch einen Krieg zu verhindern und ihre Rivalität einzudämmen – auf einer Ebene, die die Menschheit noch beherrscht. Ja, wir haben bereits die Rhetorik eines Kalten Kriegs.



Aber Sie werden mitbekommen haben, dass sich Präsident Bidens Nationaler Sicherheitsberater vergangene Woche vier Stunden lang mit der chinesischen Führung in Luxemburg getroffen hat und dass der Austausch als konstruktiv beschrieben wurde. Wir haben zwei Aufgaben. Erstens, strategisch stark zu sein und nicht unter die Dominanz eines anderen Staates zu fallen. Und zweitens, die Beziehungen so zu gestalten, dass wir nicht in eine Krise geraten wie die Europäer vor dem Ersten Weltkrieg, als sie in den Krieg schlafwandeln und nicht mehr wussten, wie sie da wieder herauskommen. Wenn das heute passierte, müssten wir aufpassen, nicht unsere Zivilisation zu zerstören. Wir haben also zwei Heraus-

Er hat weiterhin großen Einfluss, wie man bei den laufenden Kongress-Vorwahlen sieht. Er hat gerade geholfen, einen guten Freund von mir zu besiegen, David McCormick in Pennsylvania. Aber ich will mich da jetzt nicht einmischen.

**Das Thema ist wichtig. In der Welt geht die Angst um, dass sich unter Trump die Haltung der USA wieder drehen könnte.**

Nach den Kongresswahlen im November wissen wir mehr. Ich werde aufseiten all jener sein, die glauben, dass Amerika eine verlässliche Außenpolitik braucht, die nicht alle vier Jahre geändert wird.

**Ist Amerika gespalten als zu Zeiten des Vietnamkriegs?**

Amerika ist sehr gespalten. Gegen Ende des

**Also, wir sind Fans des 1. FC Köln und von Werder Bremen.**

Die sind doch gut. Die Bremer sind aufgestiegen, das weiß ich. Was ich nicht mehr mitbekommen habe, ist, ob es der HSV in der Relegation geschafft hat.

**Nein, er scheiterte an Hertha BSC Berlin.** Meine Güte.

**Der HSV geht jetzt das fünfte Jahr in die Zweite Liga. Einer der größten deutschen Klubs.**

Die waren mal groß. Sie sind es nicht mehr, wie Fürth. Als ich ein Kind war, wurde Fürth zweimal deutscher Meister.

**Sie spielten für Fürth?**

Ich war ein Fan. Ich ging ins Stadion. Als Hitler an die Macht kam, wurde das für

# ALASKA

**Momente für die Ewigkeit**

Entdecken Sie Alaskas endlose Weiten, seine wilde Natur und den kulturellen Reichtum – mit dem **Hybrid-Expeditionsschiff** Roald Amundsen.



Hurtigruten GmbH • Große Bleichen 23 • 20354 Hamburg | Veranstalter der Reisen ist die Hurtigruten Global Sales AS • Langkaia 1 • 0150 Oslo • Norwegen

© Adobe Stock/majk101



**HURTIGRUTEN  
EXPEDITIONS**

**Expeditions-Seereise**

**Juni 2022 bis August 2023**

z.B. 15 Tage | **Außenkabine**  
ab **5.290 € p.P.\***

Weitere Informationen im Reisebüro, Tel. (040) 874 084 63 oder unter [hurtigruten.de](https://hurtigruten.de)

**Buchen Sie jetzt**

\*Frühbucher-Preis, limitiertes Kontingent.

forderungen: Sicherheit und Stabilität. Das ist eine neue Herausforderung. Die gab es so noch nie. Ja, wir haben es mit einem einzigartig mächtigen Gegner zu tun. Wir müssen stark genug sein und an uns glauben, aber auch weise genug, die Zukunft zu beschützen. Diese Qualität – Weisheit – ist in der Welt heute leider sehr unterentwickelt.

**Wie wäre die Lage mit Trump im Amt?**

Trump war ein besonderer Präsident, insofern, als dass er das Amt auf rein persönlicher Basis ausübte. Das ist gefährlich. Es ist nicht die Methode, die ich empfehle. Trotzdem habe ich ihn zu Beginn seiner Amtszeit regelmäßig getroffen. Zum Schluss fühlte ich mich bei ihm unwohl.

**Könnte Trump bei den Präsidentschaftswahlen 2024 ein Comeback gelingen?**

Vietnamkriegs war ich verantwortlich für die US-Außenpolitik. Aber damals stand immer die Weisheit von Regierungsentscheidungen im Vordergrund. Ich hatte viele Freunde auf der gegnerischen Seite, und diese Freundschaften blieben bestehen, selbst nach bitteren Auseinandersetzungen. Jetzt sind diese Debatten tiefer, denn fast jedes Thema ist kontrovers, das erschwert eine langfristige Außenpolitik.

**Verfolgen Sie noch die Bundesliga?**

Ja. Aber meine Spielvereinigung Fürth, die hat sich blamiert. Die haben sich nicht gewehrt, als sie vorige Saison abgestiegen sind. Das war wirklich schwach.

**Sie müssen sich einen anderen Verein suchen.**

Welchen?

mich als Jude leider zum Risiko. Aber ich habe es trotzdem gemacht.

**In vier Jahren können Sie die WM 2026 hier in den USA vor der Haustür wieder live verfolgen.**

Bei der letzten WM in Amerika war ich sehr aktiv, ich war im Beirat des Organisationskomitees. Aber im Jahr 2026? Da werde ich 103 Jahre alt sein. Mal schauen. ✨



stern-Chefredakteur  
**Gregor Peter Schmitz**, Reporter  
**Jan Christoph**

**Wiechmann** und Fotograf **Benedict Evans** (v. l.) fanden Kissinger erstaunlich fit. Kaum aus Davos zurück, freut er sich schon auf die Fußball-WM im November und Dezember



**V**

Vielleicht ist es das Panzerglas, das Olaf Scholz daran erinnert, dass es die Hand des mächtigsten Mannes der Welt ist, die in diesem Moment auf seiner Schulter ruht. Der surreal anmutende Schutz, der überall für den US-Präsidenten gilt, reicht auch in die weithin abgesperrte bayerische Bergwelt. Demonstrativ sucht Joe Biden Körperkontakt zu Scholz, den er nach anfänglicher Skepsis als Bruder im Geiste erkannt hat.

Dann lobt der US-Präsident den Kanzler überschwänglich. Angesichts des Alpenpanoramas, das sich vor Schloss Elmau mit seinen saftigen Wiesen auftut, möchte man fast sagen: über den grünen Klee. Biden bedankt sich bei Scholz dafür, den Westen bei den Sanktionen gegenüber Putin zusammengehalten zu haben. Er macht das so laut und demonstrativ, als wolle er Zweifel ein für alle Mal beseitigen: „Sie haben einen großartigen Job gemacht. Danke. Danke.“

Geschichte ist manchmal so: Es öffnet sich ein Fenster. Und bevor es sich wieder schließen kann, klemmt einer im Rahmen fest, in neuer Rolle. Und der Mann, der

land, vor allem, wenn damit der Anspruch verbunden ist, auch militärisch die angestammte Zurückhaltung aufzugeben. Zur Vorbereitung der Rede war Klingbeil durch Europa getourt, Skandinavien, iberische Halbinsel, Brüssel. Überall spürte er die klare Erwartung, dass die Deutschen mehr Verantwortung übernehmen und auch mal vorwegmarschieren müssten, notfalls unabhängig von Frankreich.

Führungsmacht. Mittelmacht. Was heißt das genau?

Das heißt: Manchmal hat Olaf Scholz Putin an der Strippe, den Despoten aus Moskau, den er, Scholz, noch nicht stoppen können in seinem imperialen Wahn. Dem er aber Ansagen machen kann, auch wenn Putin diese stets schweigend zur Kenntnis nimmt. Scholz ist der Überzeugung, dass ein Großteil der Welt froh ist, dass da noch einer wie er vorhanden ist, der den Mut hat, im Kreml anzurufen. Oder anders: Scholz ist froh, dass die Welt noch einen hat wie ihn. Mittelmacht macht selbstbewusst.

Er telefoniert jetzt viel. Ein Mann der kurzen Drähte. Ein „Kurztelefonierer“, wie einer sagt, der ihn gut kennt.

 POLITIK

# VORNEWEG STATT

## Olaf Scholz will Deutschland endlich als Führungsmacht

Von Andreas Hoidn-Borchers und Axel Vornbäumen

nun unerwartet im Rahmen klemmt, heißt Olaf Scholz. Der 24. Februar, Russlands Überfall auf die Ukraine, war eine Zäsur. Doch die Zeitenwende, wie Olaf Scholz das nennt, hat auf dem politischen Parkett niemanden stärker getroffen als ihn selbst, den Kanzler. Er ist nun plötzlich wer in der Welt, durch Amt und Anspruch und Gelegenheit. Der US-Präsident sagt Olaf zu ihm. Und Olaf sagt: „Yeah!“

Stimmt schon: Angela Merkel galt eine Zeit lang als die mächtigste Frau der Welt. Aber das sagte mehr über die Geschlechterverteilung in politischen Spitzenämtern als über die Rolle des Staates, dem sie vorstand. Merkel sah sich gerade in ihrer Spätphase viel eher als jemand, der gefangen war in den internationalen Machtkonstellationen. Und weil ihr Gestaltungsspielraum so eng war, verlagerte sie sich aufs Moderieren.

So bescheiden ist Scholz nicht. Scholz will gestalten. Er hat lange nachgedacht über die Rolle Deutschlands in der Welt und ist dabei auf den Begriff der „Mittelmacht“ gestoßen. Der SPD-Chef Lars Klingbeil fand vorige Woche noch klarere Worte: „Deutschland muss den Anspruch einer Führungsmacht haben.“

Führungsmacht Deutschland?

Vor nicht allzu langer Zeit wäre Klingbeil dafür schwerst kritisiert worden, daheim – aber auch im Aus-

Guten Tag. Scholz hier. Kein Small Talk. Direkt zum Thema. Und dann: Wiederhören. So lassen sich schon mal fünf Gespräche in einer Stunde unterbringen. Gern am Wochenende, per Handy von Potsdam aus.

**A**uf diese Weise hat Scholz zuletzt die Widerspenstigen weichgeklopft, die der Ukraine den Weg in die EU versperren wollten, den Niederländer Rutte, Spanien und Portugal, die Sozialdemokraten im Norden. Am Ende stimmten alle 27 EU-Staaten auf dem Gipfel Ende voriger Woche zu. Keine Kleinigkeit. Und für Ukraines Präsidenten Wolodymyr Selenskyj offenbar wichtiger sogar als die nächste Waffenlieferung.

Scholz reist viel in diesen Wochen. Lernt die Welt kennen, wie sie ist. Lernt, dass Blickwinkel vom Standpunkt des Betrachters abhängen. Will seine Schlüsse ziehen. Will nicht überheblich wirken. Und doch: Nicht alles ist in Kompromissformeln zu kleiden, selbst wenn man bereit ist, die europäische Perspektive hintanzustellen.

In Johannesburg fragte ihn Südafrikas Präsident Cyril Ramaphosa, wie dieses Land eigentlich heiße, das da von Russland überfallen worden sei. Man kenne das hier unten am Kap nicht. Man wisse nur, dass die Sanktionen gegen Russland den Export der heimischen Südfürchte zusammenbrechen lasse. Aus Brasilien ließ ihm



der womöglich bald wieder neue Präsident Lula da Silva ausrichten: „Der Krieg ist schrecklich, aber eure Sanktionen töten hier Millionen Menschen.“ Und Albaniens Regierungschef Edi Rama sagte ihm, dass er seinem Volk nicht vermitteln könne, warum die Ukraine beim EU-Kandidatenstatus so bevorzugt werde.

**B**isweilen setzt es eben auch eine herbe Niederlage. So wie letzten Donnerstag in Brüssel. Scholz hatte vehement dafür geworben, die Staaten des Westbalkans, die zum Teil seit zwei Jahrzehnten warten, endlich in die EU aufzunehmen, allen voran Serbien und Nordmazedonien. Doch sein „Jetzt gilt es!“ scheiterte am anhaltenden Widerstand Bulgariens.

Scholz dürfte diese Niederlage in einem anderen Vorhaben bestärkt haben. Er will zumindest in außen- und finanzpolitischen Fragen das Einstimmigkeitsprinzip kippen, das die EU seit ihrer Gründung lähmt. Keine Entscheidung kann getroffen werden, solange nicht alle Mitgliedstaaten einwilligen. Je größer die Gemeinschaft,

Hier die G7 plus die Europäische Union, da der Zusammenschluss der Autokratien und der aufstrebenden Schwellenländer, der BRICS-Staaten Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika, denen sich weitere Staaten anschließen könnten. Europa und Deutschland wären die Verlierer. Deshalb hatte er fünf so getaufte Partnerländer nach Elmau eingeladen, Senegal zum Beispiel. Das Land will er auch bei der Erschließung neuer Gasfelder unterstützen. Die USA sind weniger begeistert davon.

In Elmau hatte Scholz als Gipfelgastgeber am Montag den ukrainischen Präsidenten per Videoschleife mit am Tisch. Es ist jener Wolodymyr Selenskyj, der ihn kürzlich tagsüber fragte, wie er Putin nach seinem letzten Telefonat einschätze, und der ihn abends im ZDF dafür kritisierte, dass er überhaupt mit dem russischen Präsidenten rede. Nun appellierte Selenskyj an die Runde, „alles dafür zu tun“, dass der Krieg in diesem Jahr ende. Es war als Auftrag an alle gemeint, vor allem aber an: Olaf Scholz. ✖

# NUR DABEI

etablieren. Das ist ambitioniert – und riskant

desto fauler werden zwangsläufig die Kompromisse. Diese Praxis will Scholz beenden. Sie mindert auch Deutschlands Einfluss.

Und manchmal ist es einfach nur kryptisch. Es gebe ein großes Feuer, was gedenke er, Scholz, zu tun?, fragte ihn kürzlich ein Staatsgast. Löschen, sagte Scholz. Nun, dann sei ja alles nass, wendete der Besucher ein, und der Kanzler war mit seiner Metapherndeutung am Ende, als der Staatsmann als Lösung vorschlug, aus dem großen lieber mehrere kleinere Feuer zu machen.

Dabei ist das Bild so falsch nicht: Die Welt brennt. Und die Zeit rennt. Ein Quantum Pech obendrauf, und Donald Trump hätte ihm den Gipfel auf Elmau geschreddert und den Nato-Gipfel gleich mit. In zwei Jahren könnte dieser Trump zurück auf der Bühne sein. Schon nächstes Jahr wird es heikel, wenn Biden entscheiden muss, ob er, dann schon 81, noch einmal kandidiert. Scholz, das sagt er in kleinem Kreis, ist gottfroh, dass Trump weg ist, „und die Welt kann es auch sein“. Eine Atempause. Geschichte kann gemacht werden.

Dabei geht es dem Kanzler um nichts weniger als die künftige globale Ordnung und darum, ob die Demokratien darin weiter eine tragende Rolle spielen. Das ist ambitioniert, und ohne Risiko ist es nicht. Scholz will verhindern, dass die Welt in zwei Lager zerfällt:



Gipfel-Bilder  
gestern: Angela  
Merkel und Barack  
Obama 2015

... und heute: Olaf  
Scholz mit Joe Biden  
vor Panzerglas  
beim G7-Treffen am  
Sonntag





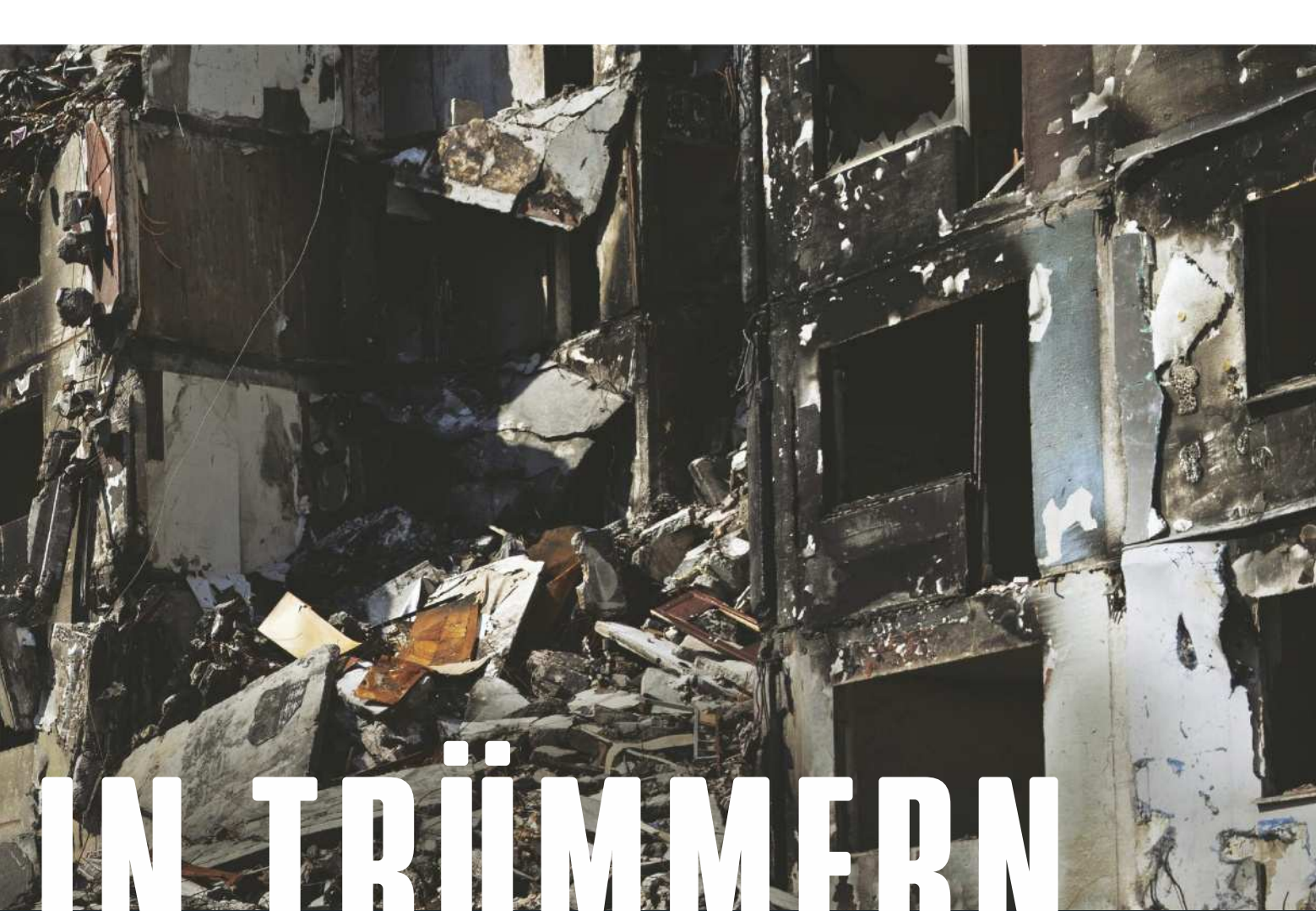
Heimatbesuch: Ofelyja Jerschowa, 35, inspiziert, was von ihrem Wohnhaus im Charkiwer Viertel Saltiwna nach einem Raketenangriff übrig ist. Die längste Zeit ihres Lebens hat sie hier gewohnt. Sie brachte ihre Mutter zwei Tage vor dem Angriff in Sicherheit

✶ GESELLSCHAFT

# EIN SOMMER

In der Gegend von Charkiw hat die Besatzer zum Vorschein. Die Menschen





# IN TRÜMMERN

**ukrainische Armee den Feind zurückgedrängt. Nun kommen die Gräueltaten der russischen Armee – und leben in Angst vor neuen Angriffen**

Von Bettina Sengling; Fotos: Joseph Sywenkyj







Im Dorf Biskwitne östlich von Charkiw sitzt der fünfjährige Pawel auf seinem mit einer Plane abgedeckten Bett. Nach Granatbeschuss ist die Zimmerdecke undicht, es regnet hinein. Unten: ein Soldatenfriedhof am Stadtrand von Charkiw





A



**Mykola Sikalenko, Bürgermeister des Dorfs Zyrkuny, wurde von russischen Soldaten verschleppt und gefoltert**

An einem kalten Morgen im März wachte der Bürgermeister des Dorfes Zyrkuny von einem Schuss auf. Der fiel nicht auf der Straße: Die Kugel schlug direkt neben seinem Bett in den Fußboden ein. Das Loch ist immer noch da. Als brauche Bürgermeister Mykola Sikalenko, 63, eine Erinnerung an diese Woche, in der er fest mit seinem Tod gerechnet hatte. Die Kugel hatte ein russischer Soldat abgefeuert, der in seinem Schlafzimmer stand.

Zyrkuny liegt direkt am Stadtrand von Charkiw, in die Innenstadt der zweitgrößten Stadt der Ukraine fuhren die Menschen vor dem Krieg nur 20 Minuten mit dem Auto. Die meisten der 10 000 Dorfbewohner pendelten dorthin zur Arbeit. Zyrkuny war nicht arm vor dem Krieg. Die russischen Besatzer, die bereits in den ersten Kriegstagen Ende Februar auf ihren Panzern in das Dorf rollten, wunderten sich über die großen Häuser, die asphaltierten Wege und die Laternen, die sie in der Nacht beleuchteten. Das behaupten die Dorfbewohner jedenfalls, aber vielleicht ist es auch nur eine Geschichte, die davon erzählt, wie sehr die Ukrainer die russischen Soldaten verachten. Jetzt, im Sommer, duft-



**„RUSSLAND HAT UNS FÜR DIE NÄCHSTEN 150 JAHRE VERLOREN“**

tet die Luft in Zyrkuny in manchen Straßen nach Pinien.

Sikalenko schlägt als Treffpunkt das Wäldchen an der Krankenstation vor, es ist ein ruhiger Sonntag im Juni. Für die Menschen im Dorf bedeutet das, dass die russische Artillerie mehrere Stunden lang eine Pause einlegt. Derzeit geschieht das nicht oft. Der Krieg lässt Zyrkuny nicht los.

Mehr als zwei Monate lang hatten russische Soldaten das Dorf besetzt, erst im Mai befreiten es die ukrainischen Truppen. Jetzt stehen die russischen Panzer nur wenige Kilometer entfernt in benachbarten Dörfern. Fast jeden Tag schlagen Brandbomben ein, abgeschossen von Raketenwerfern. Im Dunkeln sieht es aus, als segelten Sterne auf Zyrkuny herab. „Jeden Tag brennt es irgendwo“, sagt Sikalenko. Etwa ein Drittel der Häuser sei zerstört oder beschädigt. Wie viele Menschen in den Bomben starben, weiß er nicht. Manche der Toten liegen noch immer verscharrt in den Höfen.

Sikalenko ist ein ernster Mann, Übertreibungen liegen ihm fern. In Zyrkuny habe es keine besonderen Exzesse während der Besatzung gegeben, sagt er. Damit meint er, dass keine Leichen auf den Straßen lagen wie in Butscha, keine Massengräber gefunden wurden wie in Irpin. Zehn Männer verschwanden, sie wurden abgeführt und sind nun verschollen. Im Dorf suchten die Russen nach ehemaligen ukrainischen Soldaten und deren Angehörigen, nach Polizisten und Grenzschützern. Sogar Mitarbeiter der Verwaltung versteckten sich wochenlang aus Angst. Der Bürgermeister wurde abgeführt, denn er wollte nicht mit den Besatzern kollaborieren. Wer das tat, ist jetzt in der Ukraine in Haft. Mitleid hat Sikalenko nicht mit den Kollaborateuren.

**D**er Terror im okkupierten Land hat System: Über Dutzende illegaler Foltergefängnisse in den von moskautreuen Separatisten kontrollierten sogenannten Volksrepubliken berichteten Menschenrechtler schon 2014, von Verschwundenen und Misshandelten. Heute werden Kriegsverbrechen überall öffentlich, wo Russlands Truppen abziehen.

In Trostjanez im Gebiet Sumy richteten die Russen Gefängnisse unter der Polizeistation und dem Bahnhof ein, die Wände sind immer noch blutverschmiert. Bei Tschernihiw hielten Soldaten 350 Menschen in einem Schulkeller gefangen, ►





**Mala Rohan im Osten von Charkiw war wochenlang von russischen Truppen besetzt. Ein ausgebrannter Panzer zeugt von schweren Kämpfen. Dann eroberte die ukrainische Armee den Ort zurück**

unter ihnen viele Kinder. An die Wände schrieben die Gefangenen die Namen der Toten. Die Menschenrechtsorganisation Human Rights Watch dokumentierte bereits im April 31 Hinrichtungen und sieben Fälle von Folter in Dörfern in der Zentralukraine. Was heute in den besetzten Städten Mariupol und Cherson geschieht, ist kaum bekannt. In den Separatistenrepubliken werden Männer im wehrpflichtigen Alter Berichten zufolge auf der Straße aufgegriffen und an die Front geschickt.

Von Zyrkuny aus sind es bis zur russischen Grenze nur 30 Kilometer, in die ukrainische Hauptstadt Kiew ist es etwa 15-mal so weit. „Die meisten Menschen hier haben sich immer loyal zu Russland verhalten“, sagt Bürgermeister Sikalenko. Viele haben Familie oder Freunde in Belgorod jenseits der Grenze, und fast alle sprechen selbstverständlich Russisch. Als Sikalenko vom Einmarsch der russischen Truppen in sein Land hörte, dachte er, das müsse ein Albtraum sein. Es dauerte Tage, bis er es glauben konnte: Ein Krieg mit dem Nachbarn lag jenseits seiner Vorstellungskraft. „Russland hat uns für die nächsten 150 Jahre verloren, mindestens.“

Der Soldat, der am frühen Morgen neben seinem Bett stand, trieb den Bürgermeister aus dem Haus in einen Militärwagen.

Sikalenko schaffte es gerade noch, sich Mütze, Handschuhe und Jacke anzuziehen. Männer stülpten ihm einen Sack über den Kopf und fuhren ihn zu einem Verschlag.

Eine Woche lang verbrachte er in Kellern, wo genau, weiß er bis heute nicht. Einmal übernachtete er in einer Gefängniszelle. Er weiß, dass es solche Zellen im Gebiet um Charkiw nicht gibt, deshalb ist er sicher, dass man ihn über die Grenze nach Russland gebracht hatte.

**S**ikalenko litt Hunger, erst am fünften Tag schob ihm ein Soldat einen Eimer mit Graupenbrei durch die Tür, als sei er ein hungriges Tier. Er musste auf Brettern schlafen, konnte es aber nicht, weil es dazu viel zu kalt war. Nickte er doch mal ein, wurde er davon wach, dass jemand mit einem Stock an die Tür schlug. Einmal sah er in seinem Keller einen Sessel und einen Fernseher und begriff, dass er in der dunklen Kammer halluzinierte. Manchmal hatte er keine Ahnung, ob es Tag war oder Nacht.

Vor lauter Stress lösten sich zwei Nierensteine, Sikalenko ertrug den Schmerz. „Ich hätte nicht gedacht, dass mein Organismus das alles übersteht“, sagt er. „Ich war mir sicher, dass sie mich erschießen wollen. Ich hoffte darauf, dass es ein Kopfschuss sein wird und ich nicht langsam verbluten muss.“

Einmal führten ihn die Soldaten auf die Straße. Wieder warf man ihm einen Sack über den Kopf. Sie schossen in die Luft. Dann sagten sie ihm: „Wir bringen dich jetzt um.“ Sie taten es nicht.

Er begegnete in einem Keller zwei anderen Gefangenen, Männer aus einem Nachbardorf. Der eine war Vater eines ukrainischen Soldaten und deshalb in Haft. Der andere hatte keine Ahnung, warum die Soldaten ihn verschleppt hatten.

Nach einer Woche wurde Sikalenko zu einem Verhör gebracht. „Offensichtlich dachten sie, dass sie mich gebrochen hatten“, sagt der Bürgermeister verbittert. Dabei hatte er sich in der Zwischenzeit mit dem Tod arrangiert. „Machen Sie mit mir, was Sie wollen“, erklärte er ihnen. Die Soldaten ließen ihn und die beiden anderen Männer mitten in der Nacht auf einem Feld frei.

Zu Hause stellte er fest, dass die Soldaten ihn nicht nur verschleppt und gequält, sondern auch ausgeraubt hatten. Während seiner Gefangenschaft hatten sie seine Frau mit Waffen bedroht, das Haus durchwühlt, sie nahmen Computer und Telefone mit, klauten den Schmuck seiner Frau, einen Fotoapparat und Uhren. Auch das Auto war nicht mehr da.

Seine Frau würde nun am liebsten fliehen, aber Sikalenko hat sich dagegen ent-



schieden, aus Prinzip, nicht etwa, weil er an Frieden glaubt. „Ich bin nicht besonders optimistisch“, sagt er. An den Schusswechseln glaubt er zu hören, dass die Russen wieder näher kommen. Ihm scheint, dass die Einschüsse lauter werden. „Sie wollen uns wieder einnehmen“, sagt er.

**V**or einem Monat klangen die Nachrichten aus dem Charkiw-Gebiet noch ganz anders: nach einem Sieg der Ukrainer. In der Stadt hatten die Menschen wochenlang in Kellern und U-Bahn-Stationen ausgeharrt, während Bomben und Artilleriegeschosse auf die Stadt niedergingen. Dann drängten die Ukrainer die russischen Truppen zurück. Ende Mai beschloss der Bürgermeister, die U-Bahn wieder fahren zu lassen. Das Schlimmste schien vorbei.

Doch ruhig ist es auch in der Stadt nicht: Vergangene Woche starben bei einem Artillerieangriff fünf Menschen, elf wurden

## “ AM ORT DES GRAUENS VORBEIZUGEHEN, DAS IST DAS SCHLIMMSTE“



Jelena Malachowa kehrte in ihr Dorf zurück, drei Monate nachdem ein russischer Soldat ihre Tochter vergewaltigt hatte (o.). Die Bewohner dieses Hauses in Biskwitne ließen bei ihrer Flucht den gedeckten Küchentisch zurück (u.)

verwundet. Im nahen Donbas gewinnt die russische Armee stetig Gelände. Die Menschen in Charkiw fürchten, die russischen Truppen könnten ihre Angriffe auf ihre Stadt wieder verstärken, sobald sie den ganzen Donbas kontrollieren.

Der Alltag ist selbst dort fern, wo nicht mehr geschossen wird. Wer aus Charkiw hinaus in das Dorf Mala Rohan fährt, sieht auf grünen Wiesen die Überreste der Besatzungszeit. Einen verbrannten Hubschrauber, verkohlte Panzer, Autowracks.

Am Dorfeingang zeigt die Abgeordnete und Unternehmerin Ljubow Slobina, was von ihrem Landwirtschaftsbetrieb übrig geblieben ist. Ein Drittel aller Schafe, Kühe und Schweine verendete während der Schießereien. Einmal hörte sie die Kühe im brennenden Stall schreien und schrie selbst, weil sie das nicht ertragen konnte.

150 Hektar Felder mit Sonnenblumen, Mais und Weizen können in diesem Jahr nicht abgeerntet werden, neulich rollte ein Traktor auf eine Mine. Das Dach des Lagerhauses mit der Ernte vom vergangenen Jahr ist von Einschusslöchern durchsiebt. Slobina kann das Vieh nicht verkaufen, weil niemand mehr Geld hat, schon gar ➤







**Not der Befreiten: Dorfbewohnerinnen zeigen einer Mitarbeiterin der ukrainischen Hilfsorganisation Proliska ihre Meldebestätigungen. Die Helfer verteilen Tüten mit Lebensmittelpenden. Die Versorgung in den rückeroberten Gebieten ist katastrophal**

nicht für Fleisch. „Wir wurden in die 90er-Jahre zurückgeworfen!“, klagt sie.

Die meisten Dorfbewohner in der Umgebung leben von humanitärer Hilfe. Manche haben nicht einmal ein Dach über dem Kopf. Die Rentnerin Ljubow Terich aus Biskwitne kann von ihrem Bett aus in den Himmel sehen, seit ein Geschoss das Dach zersplitterte. Nebenan lebt ihr Sohn mit Frau und Enkel Pawel, 5. Am Tag decken sie ihre Betten mit Plastikfolie ab, weil es überall reinregnet. Die Nachbarn haben im Wohnzimmer Regenschirme aufgestellt.

Das Land ist selbst dort verheert, wo es nicht danach aussieht. Jelena Malachowa\*, 53, ist erst seit einem Tag wieder zurück in Mala Rohan und hält es kaum aus. Sie ist eine ernste Frau, ihr Gesicht fahl. Die ukrainischen Truppen befreiten das Dorf Ende März, mehr als einen Monat früher als Zyrkuny. „Ich muss nun an der Schule vorbei“, sagt Malachowa. „Das ist das Schlimmste.“

Malachowa suchte im Frühjahr gemeinsam mit 40 anderen Dorfbewohnern im Schulkeller Zuflucht vor den Bomben. Alle drängten sich in die Umkleidekabinen unter der Turnhalle. Auch ihr 20-jähriger Sohn Jurij, ihre Tochter Olga\*, 33, und deren fünfjährige Tochter waren dabei.

In einer Nacht stürmte ein russischer Soldat in den Keller, bewaffnet mit einem

Gewehr und einer Pistole. Niemand kann genau sagen, ob er betrunken war oder Drogen genommen hatte. Vielleicht hatte er einen Nervenzusammenbruch. Die Menschen im Keller spürten, dass er nicht zurechnungsfähig war. Sie spürten die Gefahr. Er stellte sich als Wladimir vor. Malachowa glaubt, dass er nicht älter war als 20 Jahre.

**M**it dem Gewehr schoss er zuerst in die Decke, die Lampe zersplitterte. Dann zwang er alle auf die Knie. Malachowas Familie hockte am Rand, ihre Tochter trug ihr schlafendes Kind auf dem Arm. Der Soldat wählte zunächst ihren Sohn aus. Aus den zerstörten Kioskbuden der Umgebung sollte er unter vorgehaltenem Gewehr Essen besorgen. Das dauerte länger als eine Stunde, Malachowa wurde in dieser Zeit fast verrückt vor Angst. Als der Soldat und ihr Sohn zurückkehrten, knieten die Menschen im Keller noch immer, vor Angst.

„Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie sehr ich nach Hause will“, klagte der Soldat. Daran erinnert sich nicht nur Malachowa, das erzählen auch andere Zeugen. Jemand gab ihm ein Brot, um ihn zu besänftigen, er wollte sich hinlegen, überlegte es sich dann aber anders. Er wählte Olga aus, Malachowas Tochter, und trieb sie mit

dem Gewehr aus dem Keller ins Schulgebäude. Ihre schlafende Tochter blieb bei der Oma zurück.

Olga erinnere ihn an eine ehemalige Klassenkameradin, erklärte er ihr laut einem Bericht der Menschenrechtsorganisation Human Rights Watch, die den Fall dokumentierte. Im Klassenzimmer musste sie sich ausziehen. Dann vergewaltigte er sie.

Als die junge Frau nach mehreren Stunden zurückkam, waren die meisten Leute aus dem Keller geflohen. Jelena erinnert sich, dass Olga ein Bündel Haare in der Hand hielt: ihre eigenen. Der Soldat hatte sie abgeschnitten. Im Gesicht und am Nacken klafften Schnittwunden.

Malachowa erzählt, er habe nach der Vergewaltigung versucht, ihre Tochter umzubringen. Er gab ihr Schmerzmittel und versuchte, sie zu erwürgen. Aber das gelang ihm nicht. Mit einem Messer ritzte er in ihrem Gesicht herum. Schließlich ließ er sie laufen.

Panisch beschloss die Familie danach, das Dorf zu verlassen. Sie setzten das Kind auf einen Schlitten und flohen auf Schleichwegen aus Mala Rohan, unter Beschuss, in ständiger Angst, unterwegs russischen Soldaten zu begegnen. Die Nachricht von der Vergewaltigung verbreitete sich in Windeseile in die Nachbardörfer,

\*Name von der Redaktion geändert



und sogar von dort versuchten die Frauen verzweifelt zu fliehen.

Malachowas Tochter ist heute in Polen und hat dort eine Therapie begonnen. Die Mutter vermisst sie und macht sich große Sorgen. Sie fragt sich, ob Olga je nach Mala Rohan zurückkehren kann. Olga will das und fürchtet sich zugleich davor. Malachowa hat keine Ahnung, wie es nun weitergehen soll.

Nicht alle Dörfer im Charkiwer Gebiet wurden befreit. Mehr als ein Dutzend werden seit Kriegsbeginn von russischen Truppen kontrolliert. Von Borschtschowa aus beschießen die Truppen die Außenbezirke von Charkiw und die umliegenden Dörfer. Von dort gelang Wadim Nikulin und seiner Frau Natalja Powerennaja die Flucht.

Wenn ihr Sohn Artjom, 14, in die Schule ging, lebte die Familie in Charkiw, aber im Sommer und an den Wochenenden zogen sie auf die Datscha ins Dorf. Nikulin ist Bauunternehmer, das Haus hat er selbst er-



**STIFTUNG STERN**

Hilfe für Menschen e.V.



Russlands Überfall auf die Ukraine führt zu Zerstörung und Not. Die Stiftung stern unterstützt Initiativen vor Ort wie Proliska. Deren Helfer evakuieren Menschen aus zerstörten Dörfern. Zugleich treffen die Folgen des Krieges auch andere Teile der Welt. Die Länder Ostafrikas zum Beispiel, die ohnehin unter einer dramatischen Dürre leiden, können wegen der Blockade Russlands kein Getreide mehr aus der Ukraine importieren. Mehrere Millionen Menschen sind von einer Hungersnot bedroht. Helfen Sie uns zu helfen – hier wie dort. Bei Spenden über den QR-Code oben oder unter dem Stichwort „Menschen in Not“ fließt ein Teil der Gelder in die Ukraine, ein anderer unterstützt unter anderem Projekte gegen den Hunger in Ostafrika. Mehr Infos: [www.stiftungstern.de](http://www.stiftungstern.de)  
**IBAN** DE90 2007 0000 0469 9500 01  
**Stichwort** „Menschen in Not“

Alexander Sultanow war in seinem Ferienhaus, als die Russen kamen. Zwei Monate saß er fest, dann floh er durch den Fluss

richtet. Als der Krieg begann und die Familie aus Charkiw fliehen wollte, fiel den Eltern auf, dass ihre Dokumente im Wochenendhaus lagen. Ihrem Sohn sagten sie, er solle schon mal seine Sachen packen, und brachen zur Datscha auf. In ein paar Stunden seien sie wieder da. Doch als sie zurückwollten, hatten russische Panzer schon die Straßen versperrt. Sie saßen fest.

Das Ehepaar aus Charkiw war nicht allein in der Datschensiedlung, insgesamt strandeten dort 15 Menschen. Einer von ihnen war Alexander Sultanow, ein ehemaliger Taxifahrer aus Charkiw. Jewgenij Iwanow, Schenja genannt, arbeitete als Wachmann in der Siedlung. Er bekreuzigte sich oft und wiederholte, das Wichtigste sei, nur irgendwie zu überleben.

Abends schickten sich die Datschen-Bewohner gegenseitig Lebenszeichen per Handy. Anfangs hofften alle auf einen Korridor zurück nach Charkiw, aber den gab es nicht.

Das Ehepaar verzweifelte. Sie beobachteten, wie die Soldaten die Siedlung plünderten. „Morgens brachten sie auf Militärfahrzeugen die Munition für die Raketenwerfer“, erzählt Nikulin. „Abends schafften sie alles aus den Datschen weg, was sie tragen konnten.“

Nach etwa einem Monat erschienen Soldaten bei einem der Datschen-Bewohner



“  
**MORGENS  
BRACHTEN SIE  
NEUE MUNITION,  
ABENDS  
PLÜNDERTEN SIE  
DIE DATSCHEN**“

und jagten ihn mit vorgehaltenen Gewehren aus seinem Haus. „Danach war klar, dass wir fliehen mussten“, sagt Nikulin. „Wir waren nicht mehr sicher.“ Sie beschlossen, für die 15 Kilometer nach Hause einen Umweg einzuschlagen: durch das besetzte ukrainische Gebiet über die russische Grenze bis nach St. Petersburg, dann nach Estland und über Lettland, Litauen und Polen zurück nach Hause. „Wir reisten alle zusammen“, sagte Nikulin. „Wir hatten uns überlegt, dass es dann nicht so leicht ist, uns alle umzubringen.“ Geld und Dokumente versteckten sie in den Autos, SIM-Karten schoben sie in die Knopflöcher ihrer Jogginghosen. Nur der Rentner und der Wachmann blieben zurück: Beide hatten keine Dokumente.

„Wir hatten große Angst“, sagt Powerennaja. Unterwegs kamen sie an zerschossenen Dörfern und Ruinen vorbei. Sie sahen einen toten Zivilisten am Straßenrand und begriffen, wie wenig ihr eigenes Leben wert war. „Wir hatten das Gefühl, in einem rechtlosen, gesetzlosen Gebiet zu sein.“

An der russischen Grenze verhörte ein Soldat Nikulin, dann stellte er ihm einen Passierschein aus. Eine Woche verging, bis sie, von Polen kommend, wieder in die Ukraine einreisten.

**E**nde Mai floh auch der ehemalige Taxifahrer Sultanow aus der Datschensiedlung. Er watete durch einen Fluss, das Fahrrad auf der Schulter. Als ihn später ukrainische Truppen aufgriffen, glaubten sie kaum, was er geschafft hatte.

In Charkiw kümmert sich der alte Mann nun um seine Wohnung. Sultanow lebt im zerbombten Viertel Saltiwka am Stadtrand. Auch sein Haus wurde getroffen. Die Wände der Erdgeschosswohnung sind feucht. Auf dem Boden wellt sich das Parkett. Die Fenster sind zerborsten. Sultanow zeigt seine Küche: Der Splitter eines Geschosses durchbohrte die Wand des Kühlschranks. Aber er beschwert sich nicht. „Die ukrainischen Soldaten haben mir gratuliert, weil ich so ein Glückspilz bin.“ Er überlebte die Besatzung und die Flucht.

Von Schenja Iwanow, dem Wachmann, der so viel Angst hatte zu sterben, fehlt jede Spur. ✱



stern-Reporterin **Bettina Sengling** und Fotograf **Joseph Sywenkyj** berichteten schon 2013 gemeinsam vom Aufstand auf dem Kiewer Majdan, später aus dem Donbas und dem heute besetzten Mariupol. Der US-Amerikaner Sywenkyj hat ukrainische Wurzeln



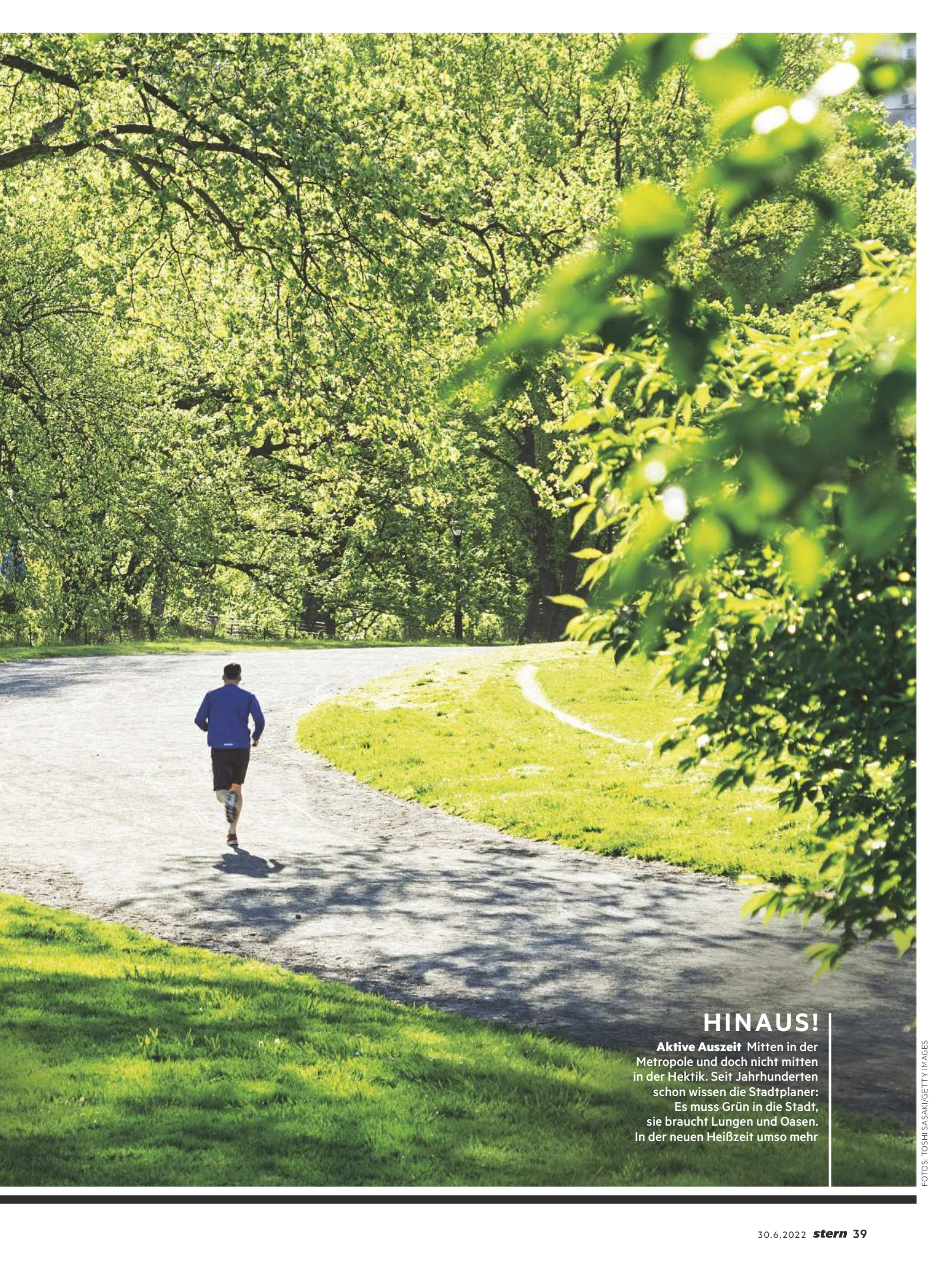


**✱ EXTRA** | GESUNDHEIT

# DIE FARBE DER FITNESS

Sport im Grünen und Gärtnern sind  
Megatrends. Ihre Gemeinsamkeit: großer Nutzen  
für Gesundheit und Glück





## HINAUS!

**Aktive Auszeit** Mitten in der Metropole und doch nicht mitten in der Hektik. Seit Jahrhunderten schon wissen die Stadtplaner: Es muss Grün in die Stadt, sie braucht Lungen und Oasen. In der neuen Hitzezeit umso mehr





## TRAUMBERUF

**Mitten im Welterbe** Ina Schöнемann ist Gärtnerin im Schlosspark von Sanssouci in Potsdam. Wenn morgens die Läufer kommen, ist sie oft schon am Werk bei ihren Pflanzen

FOTO: DANIEL SCHREIBER/STERN



# D

Den besten Rat bei komplexen Fragen findet man ja oft in der eigenen Verwandtschaft. Was beispielsweise wirklich in eine Wurst gehört, weiß mein Schwager, Fleischermeister in einer Generationenreihe von 300 Jahren. Andere Familienmitglieder verstehen sich auf die Herstellung von Fahrradreifen, die Lösung sämtlicher Elektroprobleme, das Löschen von Bränden. Und Dieter, auch einer meiner Schwager, ist Gärtner. Also gibt es vom Mehltau nichts zu fürchten, und er liefert Einsichten zur Beziehung von Menschen und Gewächs: Warum lieben die tiefsten Tiefen unseres Hirns die Bäume so sehr? Und weshalb schotten sich dennoch manche Zeitgenossen Steingärten vor die Tür, eingefasst von Bruchbasaltkäfigen?

„Damit sie keine Arbeit haben“, sagt der Schwager. Und damit sie jene Vorstellung von Aufgeräumtsein und Ordnung pflegen könnten, die der Vorstadtvorgarten traditionell durch rigide gemähten Rasen und kupiertes Buschwerk projizierte. Es komme sogar vor, dass die Privatwüste als zeitgeistgerecht, modern, sogar ästhetisch empfunden werde. „Gärten des Grauens“ sieht dagegen der Biologe Ulf Soltau darin, der 2019 begann, sie auf einem sehenswerten Instagram-Kanal zu geißeln.

Bald darauf schon wurde der Wildwuchs des Leblosen illegal: Der Landtag von Baden-Württemberg änderte 2020 das Landesnaturschutzgesetz so, dass private Flächenversiegelung mit unterirdischer Plastikplane und Gestein nun verboten ist. Unbebaute Flächen, so gebietet die Landesbauordnung „müssen Grünflächen sein, soweit

diese Flächen nicht für eine andere zulässige Verwendung benötigt werden“. Für ordnungsliebende Menschen ist das die beinahe letzte Chance auf Grau statt Grün: Wer Steine will, kann sich allenfalls auf die Nachfolger der Reichsgaragenordnung von 1939 berufen, um zu pflastern. Aber nur auf angemessener Fläche. Ansonsten gilt, im Südwesten und zunehmend auch anderswo: Grün ist Pflicht.

Das ist Gebot. Denn Grün liegt in unserer Natur. Die britische Psychiaterin Sue Stuart-Smith, die ein grandioses Buch über die Heilkraft des Gärtnerns geschrieben hat, fand beim Abt Bernhard von Clairvaux dazu ein weises Zitat: „Der Kranke sitzt auf grünem Rasen“, schrieb der Heilige im 12. Jahrhundert, „um seine Schmerzen zu lindern, duften alle Arten von Gräsern in seiner Nase ... das liebliche Grün von Kräutern und Bäumen nährt seine

## HEILSAM IST DAS GRÜN

Augen ... der Chor der bunten Vögel streichelt seine Ohren ... die Erde atmet vor Fruchtbarkeit, und der Kranke selbst trinkt mit Augen, Ohren und Nasenlöchern die Wonnen der Farben, Gesänge und Düfte.“

Heilsam ist das Grün auch für den modernen Stadtmenschen, denn es verbessert das Klima der Metropolen enorm: Wo Stein die Hitze hält, auch über Nacht, kühlen Bäume durch Schattenwurf und Verdunstung. Grünflächen fördern die Biodiversität, regulieren den Wasserhaushalt, nähren nützliche Insekten. Und sie schaffen reichlich Bewegungsraum. Die größten Gärten, die sich dafür öffnen, sind unsere Parks. Einer der berühmtesten umgibt Sanssouci, das Schlossensemble der Preußenkönige in Potsdam.

Ina Schönmann hat das Glück, dort als Gärtnerin zu arbeiten, als eine von fast fünf Dutzend, die auf 300 Hektar Park- und Garten- ➤



## Haarverlust? Jetzt spürbar reduzieren!

Mit Coffein, Ginkgo und dem gesunden pH-Wert 5,5

ANTI-HAARVERLUST<sup>1</sup> SHAMPOO

- NHE-Pflegeformel regt die Durchblutung in der Kopfhaut an
- aktiviert die Haarwurzel
- 90% der Frauen und Männer bestätigen: dichteres Haar<sup>2</sup>

<sup>1</sup> erblich bedingt

<sup>2</sup> Klinisch-dermatologische Anwendungsstudie an 40 Männer und Frauen mit erblich bedingtem Haarausfall über 6 Monate; Prof. P. Arenberger, Hautklinik, 3. Med. Fak. Karls-Univ. Prag 2009

sebamed Produkte sind in über 120 Studien dermatologisch-klinisch getestet.

In Apotheken und Drogeriefachabteilungen und

erhältlich bei **amazon**

MADE IN GERMANY

[www.sebamed.de](http://www.sebamed.de)



ensemble das Grün hegen. Aktuell blüht der Holunder auf, und Linsenblüten tupfen das Bild; man setzt gerade Sommerpflanzen. Friedrich der Große, der Sanssouci von 1743 an plante und es 1747 bezog, sei den Kirschen sehr verfallen gewesen: „Allzeit wollte er frische haben“, sagt Ina Schöнемann, und so habe Friedrich auf eine Bepflanzung mit Obstbäumen Wert gelegt; auf den Schlossterrassen wächst Wein. Ganz im Geist fürs Preußisch-Praktische, das den König und Kartoffelförde-

oder haben virussichere Wanderungen gemacht.

Einen Boom erlebten auch die privaten Gärten. Selbst im Lockdown-Winter 2020/21 erzielten zwei Segmente Zugewinne: Gartenausstattung und Gartenmöbel. Der Sog des Grüns setzte ein.

Zwei Fraktionen der Gesundheitsbewussten profitieren besonders. Freizeitsportler mit regelmäßigem Bewegungspensum. Und Hobbygärtner mit Händchen für die Pflanzensorge. Die Verbindung zwischen beiden liegt keineswegs in agilen Beinen oder grünen Daumen. Sie liegt im Kopf. Ina Schöнемann, die nicht nur ihre Parkgärtnerei, sondern auch ein privates Gärtlein hegt, sagt: „Wenn ich dort gegärtnert habe, fällt mir auf, dass ich die Zeit vergessen habe. Ich spüre, dass ich etwas trinken sollte, zur Toilette gar, ich war in einem Flow.“ Es ist eine Konzentration von gänzlich anderer Art als jene, um die wir in Videokonferenzen ringen, eine Konzentration, die sonst durch unzählige Verabredungen zerhackt wird, in der stets irgendwer irgendwas will. Es ist eine Konzentration mit innerer Mitte. Und die kennen Draußen-Sportler

ganz genauso: Ein naher Freund etwa hat sie beim stundenlangen Slackline-Gehen für sich entdeckt, beim Niedrig-Seiltanz auf dem Kunstfaserband, barfuß zwischen zwei Stadtpark-Eichen. So sehr füllten Gleichgewichtssinn und Sohlensensorik seinen Geist aus, dass von Hektik und Zerstreuung nichts mehr blieb, und hinterher, sagt er, konnte er viel mehr riechen, Hunderte von Blüten. Er staunte.

Warum sind das Grün, in dem man wandert, und das Grün, das wir hegen, so wohlthuend für Körper und Seele? Eine Langfristerklärung hat die gärtnernde Psychiaterin Sue Stuart-Smith parat: Von der Evolution in den Savannenlandschaften Afrikas geprägt, wo Bäume Schutz und Schatten bieten und die Weite sowohl ausdauernde Bewegung als auch Agilität fordert, brauchten wir Natur um uns, damit wir unsere Gesundheit erhielten. Umgekehrt seien Jäten und Pflanzenpflegen ein kreativer Akt, selbstbestimmt und erfüllend.

Ina Schöнемann, die Gärtnerin an Friedrichs Schloss, rät darum, nur zu säen, was man mag. Und Dieter, Schwager und Gärtner, rät von falschem Ehrgeiz ab: Auch für ihn, den Profi, bleibe die Nacktschnecke ein veritabler Sparringspartner; auch bei seinen Kirschbäumen sei manchmal über den Tag die Hälfte der Früchte ein Raub der Vögel geworden. Es nervt ihn mäßig.

Denn es geht bei „Green Exercise“ wie beim Ziehen der eigenen Zwiebel nicht um Wettkampf, sondern um klaren Kopf und gesundes Körpergefühl. Dass mehr Fitness herauskommt als auf dem Laufband, konnten Studien nicht belegen. Hingegen ist klar, dass das Draußensein ein Antidot gegen eine wahre Plage ist: gegen die Pandemie der „directed attention fatigue“, der Aufmerksamkeits-Erschöpfung. Sie kommt vom Bemühen, sich im Minutentakt auf mehrere Dinge zu konzentrieren, dem Verlust der Mitte. Regelmäßige Fluchten ins Grüne wirken Wunder dagegen. ✨

Christoph Koch

## LAUFSCHUH ODER SPATEN?

rer prägte, beweiden seit 2018 wieder Schafe die Wiesen im Park.

Es ist die Praxis von Nützlichem im Weitläufigen, die uns Pandemiegeschädigte lehren kann, warum „Green Exercise“, eine Disziplin, die Bewegung und Aktivität konsequent ins Grüne verlegt, so gesund ist. Millionen Städter, so hört man aus den Metropolen, haben seit 2020 reichlich Zeit in Parks und Stadtwäldern zugebracht. Sind gelaufen



### BEI SICH

**Ran ans Kraut** Die Sorge um das, was gedeiht, ist für viele erfüllend. Gesund ist sie auch, denn sie verbindet körperliche Aktivität mit einer spezifischen Achtsamkeit, sagen Gartenpsychologen



**ENERGIELEVEL?**  
Check! Wenn der Körper bekommt, was er braucht, quittiert er das mit erfreulichen Vitalwerten



### **tetesept Magnesium 500 + B<sub>12</sub> Forte – versorgt kurz- und langfristig**

Das Magnesium in dem 2-Phasen-Depot-Produkt trägt zur normalen Muskelfunktion bei. Vitamin B<sub>12</sub> und Magnesium sind an einer normalen Funktion des Nervensystems, der Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und einem normalen Energiestoffwechsel beteiligt



### **tetesept Magnesium 500 Direkt Sticks – jederzeit einsatzbereit**

Sie sind besonders praktisch für unterwegs und bei akutem Bedarf ohne Wasser einfach einzunehmen. Das hochdosierte Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei und versorgt so aktive Muskeln. Die Sticks schmecken schön fruchtig nach Orange

# Läuft's bei Ihnen?

Falls Sie das Gefühl haben, nicht mehr genügend Leistung abrufen zu können, bringen Sie Ihre Work-Life-Balance wieder ins Lot. Dann können Sie sich neuen Herausforderungen stellen

**IM BERUF ODER BEIM SPORT** – natürlich wollen wir auf allen Gebieten eine gute Performance abliefern. Und um aktiv und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir nicht nur eine mentale Stärke, sondern auch ausreichende Muskelkraft. Wenn allerdings jobtechnisch oder auch sportlich die Herausforderungen steigen, kann unsere Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht geraten. Kein Wunder, dass sich laut einer Forsa-Studie 60 % der Deutschen gestresst fühlen. Ein bewusster, gesunder Lebensstil kann eine Menge Druck abpuffern. Dazu gehören regelmäßiger Schlaf, eine ausgewogene Ernährung, ein Sportprogramm an der frischen Luft und der Austausch

mit Freunden und der Familie. Sie haben keine Zeit dafür? Time is not found, time is made! Delegieren Sie Aufgaben. Oder lehnen Sie sie einfach ab. Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu sich selbst. Wenn Sie Ihrem Körper zusätzlich helfen wollen, physisch fordernde Zeiten möglichst gut zu überstehen, dann achten Sie auf eine optimale Magnesiumversorgung. Dieser Mineralstoff ist existenziell wichtig für den Körper und unterstützt die Muskelfunktion, der Körper kann ihn jedoch nicht selbst herstellen. Deshalb braucht er manchmal Unterstützung. Lesen Sie mehr dazu in unserem Special: [stern.de/raus-aus-dem-schongang](http://stern.de/raus-aus-dem-schongang)



## Schnelle Tipps

### **FIT IM OFFICE**

Schreibtischtüter können ihre Nacken- und Schultermuskulatur lockern, indem sie erst die Schultern und dann langsam den Kopf kreisen lassen. Um Verspannungen zu lösen, sind auch kleine Faszienrollen oder -bälle ideal, die man mit den Schultern oder dem ganzen Rücken an der Wand hin- und herrollt. Falls ein Energietief droht: Wacher und frischer fühlen Sie sich sofort, wenn Sie am Fenster tief durchatmen, an Rosmarinöl schnuppern – oder einen kurzen Sprint um den Block machen.

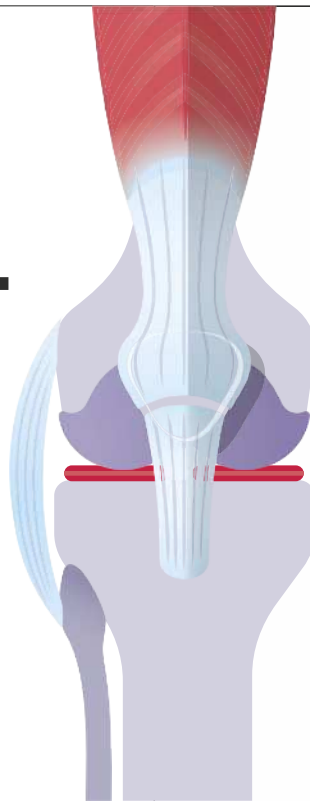
Mehr zum Multitalent Magnesium und den Präparaten finden Sie auf **TETSEPT.DE** oder per **QR-Code:**





# WAS UNS BEWEGT

Für körperliche Höchstleistung, nicht nur im Grünen, brauchen wir fitte Knorpel, Fasern und Bänder



## SEHNEN UND BÄNDER

**Was sind sie?** Sehnen verbinden Muskeln mit Knochen, Bänder dagegen sind stets zwischen zwei Knochen gespannt. Zu mehreren angeordnet, verleihen sie Gelenken Stabilität und die notwendige Beweglichkeit.

**Wann machen sie Probleme?** Die Sehnen und Bänder des Körpers sind nicht so elastisch wie Gummibänder. Wird ein Gelenk zu stark in eine nicht vorgesehene Richtung bewegt, werden die umliegenden Bänder zunächst überdehnt, bevor sie ein- oder ganz abreißen. Dann ist Ruhigstellen die beste Therapie. Anders als Sehnen regenerieren Bänder sich innerhalb einer gewissen Zeit meist selbst. Operiert werden müssen sie selten.

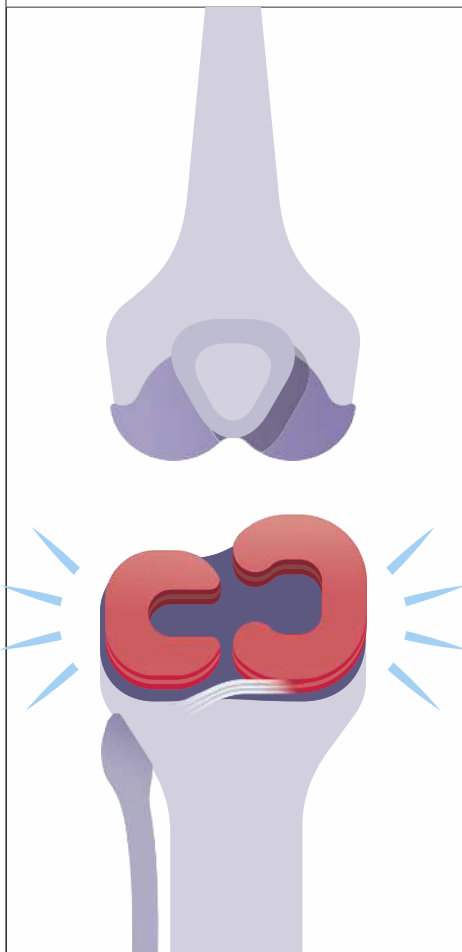
**Was kann ich für sie tun?** Regelmäßige sanfte Bewegung stärkt die Halteapparate der Gelenke. Besonders hilfreich sind Balanceübungen. Sie aktivieren die umliegenden Muskeln und bereiten sie auf etwaige unvorhergesehene Bewegungen vor.

## MENISKUS

**Was ist er?** Eine halbmondförmige Knorpelscheibe, die Stöße zwischen Ober- und Unterschenkel abfedert. Pro Kniegelenk gibt es zwei Menisken, den Innen- und den Außenmeniskus. Neben den Bändern tragen beide wesentlich zur Stabilität des Knie bei. Ohne sie kommt es zum vorzeitigen Verschleiß des am stärksten belasteten Gelenks im Körper.

**Wann macht er Probleme?** Eine zu starke mechanische Belastung lässt den Meniskus platzen oder einreißen. Dabei tritt die in ihm enthaltene Flüssigkeit aus und fließt in den Gelenkspalt. Zugleich verliert das Knorpel-element seine Pufferwirkung. Die Knochen von Oberschenkel und Schienbein treffen schmerzhaft aufeinander, und der Gelenkknorpel leidet.

**Was kann ich für ihn tun?** Wie alle Knorpel im Körper sind auch die Menisken nicht durchblutet. Leichte, regelmäßige Bewegung versorgt sie mit Nährstoffen aus dem umgebenden Gewebe. Sportarten mit abrupten Stößen vermeiden.

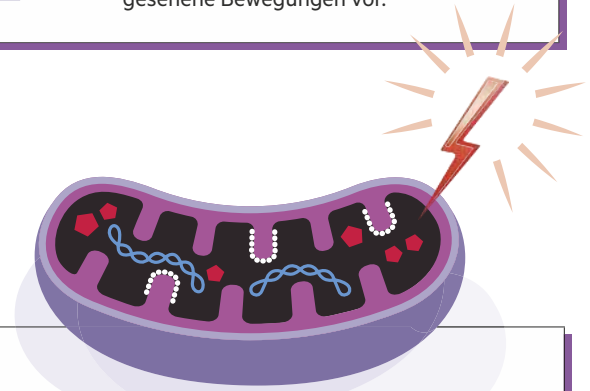


## MITOCHONDRIEN

**Was sind sie?** Meister der biologischen Energiebereitstellung. Sie sind vermutlich vor zwei Milliarden Jahren in größere Zellen eingewandert und haben ihr eigenes Erbgut. Nach dessen Plan wird der Atmungsapparat der Zelle aufgebaut, der den Treibstoff für Ausdauerleistungen bereitstellt. Wie gut, hängt vom Fitnesszustand ab.

**Wann machen sie Probleme?** Wenn keiner der seltenen genetischen Defekte des Mitochondriums vorliegt, funktionieren sie zuverlässig. Bei schlechter Fitness und Unterbelastung schöpfen die Kraftwerke aber nicht ihr ganzes Potenzial aus.

**Was kann ich für sie tun?** Sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining helfen den Mitochondrien. Cardio-Fitness erlaubt ihnen, selbst großen Anstrengungen zu trotzen. Und auch im Muskel können Dichte und Effizienz der Mitochondrien trainiert werden.





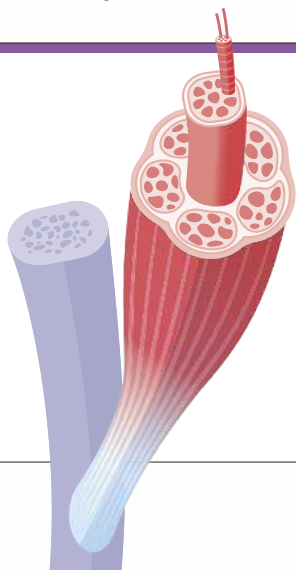


## MOTIVATION

**Was ist sie?** Ein psychisches Phänomen, das sich auf die Belohnungssysteme des Gehirns stützt. Sie zählt zu den besten Beispielen dafür, dass „zwei Seelen“ in uns wohnen, wie Goethes Faust sagt: Denn es ist oft schwer, sich zu Aktivitäten aufzuraffen, obwohl man hinterher belohnt wird und sich glücklich fühlt.

**Wann macht sie Probleme?** Wenn sie nicht „intrinsisch“ ist, wie Psychologen sagen, droht Trägheit. Denn dann sind wir permanent auf Anstöße von außen angewiesen, um etwas zu beginnen und durchzuhalten.

**Was kann ich für sie tun?** Statt sich immer neu aufraffen zu müssen, eine Routine schaffen. Mit Partnern oder im Verein trainieren oder den Hund als Begleiter nutzen. Mit kleinen Schritten beginnen und Fortschritte feiern. Und sie (zum Beispiel online) mit Gleichgesinnten teilen.

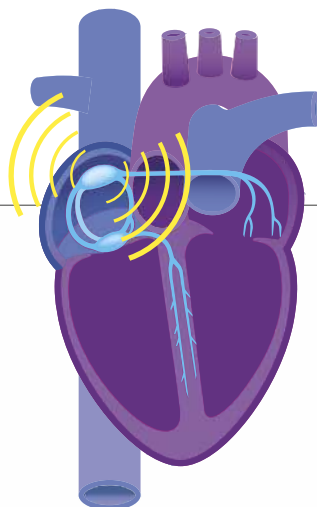


## MUSKELFASERN

**Was sind sie?** Die Grundeinheit der Skelettmuskulatur – spindelförmige Zellen, die sich in Bündeln zusammenschließen. Dank spezieller Eiweißfäden in ihrem Inneren können sich die Muskeln anspannen. Drei unterschiedliche Fasertypen zählt die Wissenschaft: für schnelle Höchstleistungen, für mittlere Beanspruchungen und für ausdauernde Bewegungen.

**Wann machen sie Probleme?** Bei ungewöhnlich großer Belastung können sie unter stechenden Schmerzen reißen. Werden Muskelfasern über die Maße gedehnt, spricht man von einer Zerrung. Ein Muskelkater entsteht nach winzigen Verletzungen der Muskelfasern, die innerhalb weniger Tage wieder ausheilen.

**Was kann ich für sie tun?** Muskeln wollen bewegt werden. Beim Training mit Gewichten verdicken die Fasern und sorgen für maximale Kraft. Ausdauersportarten sorgen für eine bessere Energieausbeute. Aber: unbedingt vorher aufwärmen und sich nicht zu viel zumuten!



## SINUSKNOTEN

**Was ist er?** Der Taktgeber unseres Herzens ist ein Zellstrang, etwa zwei Millimeter breit und ein bis drei Zentimeter lang. Er sitzt dort, wo die obere Hohlvene in den rechten Vorhof mündet. Mit gezielten Elektroimpulsen bringt er das Herz zum Pumpen – etwa 60 bis 70 Mal pro Minute. Beim Sport oder bei Aufregung treiben ihn Nerven und Hormone an, dann wird der Herzschlag deutlich schneller.

### Wann macht er Probleme?

Infektionen, einige Herz- oder Schilddrüsenleiden und Narbengewebe können die Arbeit des Sinusknotens stören. Dann schlägt das Herz zu schnell oder zu langsam. Manchmal braucht es dann einen Herzschrittmacher oder spezielle Medikamente.

**Was kann ich für ihn tun?** Mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung tut man ihm den größten Gefallen. Zigaretten, durchzechte Nächte oder Dauerstress dagegen stören die Schlagkraft des Herzens nachhaltig.



## DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

MODELL  
PICCADILLY



- AUSGEZEICHNETE PASSFORM
- SUPERBEQUEM-FUSSBETT
- OPTIMALE AUFTRITTSDÄMPFUNG
- GEEIGNET FÜR INDIVIDUELLE EINLAGEN
- GEFERTIGT IN DEUTSCHLAND

**FinnComfort Postfach**  
97433 Haßfurt/Main

**Katalog/Händler:**  
[www.finncomfort.de](http://www.finncomfort.de)



# WAS TUN GEGEN ZECKEN?

Sie lauern im Wald, Feld und im Garten: Die Insekten können durch ihre Stiche gefährliche Krankheitserreger übertragen

**F**ieber bis 39 Grad, Kopf- und Gliederschmerzen: Die ersten Anzeichen einer durch Zeckenstich übertragenen Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind oft unspezifisch. Im Gegensatz zu einer Sommergrippe verschwinden die Symptome bei bis zu einem Drittel der FSME-Infizierten für einige Zeit, bevor sie mit einem zweiten Krankheits Schub verstärkt zurückkommen. Das Fieber steigt dann bis auf 40 Grad, das Gehirn, das Rückenmark und die Hirnhäute (die namensgebenden Meningen) können sich entzünden, und es kommt zu neurologischen Ausfällen. Diese können noch mehrere Wochen und Monate nach der überstandenen Infektion anhalten.

Das Risiko, sich mit FSME zu infizieren, ist regional sehr unterschiedlich. Vor allem der Süden der Republik ist betroffen: Bayern und Baden-Württemberg, Südhessen, das südöstliche Thüringen und Sachsen. Einzelne Risikogebiete finden sich in Mittelhessen, im Saarland, in Rheinland-Pfalz und in Niedersachsen. Vergangenes Jahr kamen sechs weitere Stadt- und Landkreise hinzu; insgesamt liegt ihre Zahl bei 175 von 400. Die Grenze der Risikogebiete verschiebt sich seit Jahren weiter nach Norden. Als Ursache gelten die zunehmend milden Winter infolge des Klimawandels.

Doch es gibt auch gute Nachrichten. Die Zahl der im vergangenen Jahr gemeldeten FSME-Infektionen lag mit 390 deutlich unter der des Rekordjahrs 2020 mit 712 Fällen.

Auch wer in keinem Risikogebiet lebt, sollte die Gefahr einer Virus-

erkrankung nicht unterschätzen, warnt das Robert Koch-Institut (RKI). Vor allem, wenn ein Urlaub im Süden des Landes oder im Ausland geplant ist.

Allen, die in einer Region mit hohem FSME-Risiko leben und oft im Freien unterwegs sind, empfiehlt das RKI eine Schutzimpfung in drei Schritten. Bereits nach der zweiten Impfung besteht ein 82-prozentiger Schutz für ein Jahr. Nach der dritten Impfung steigt die Schutzwirkung auf 97 Prozent. Anschließend hält der Impfschutz bis zu zehn Jahre lang an. Impfen lassen können sich Erwachsene und Kinder ab einem Jahr.

Gegen eine ebenfalls durch Zeckenstiche ausgelöste Infektion mit Borrelien, eine sogenannte

Borreliose, gibt es bislang keine Impfung.

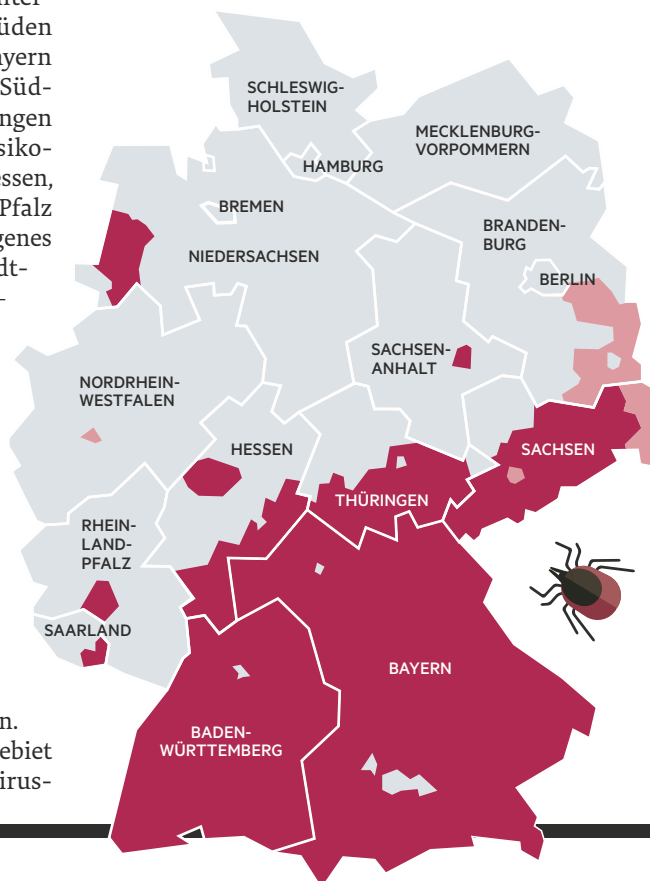
Der sicherste Schutz vor einer durch Zecken übertragenen Krankheit ist daher die Vermeidung. Wer sich sicher fühlt, weil er nur selten in den Wald geht oder durch Felder streift, unterschätzt das Risiko, sich einen Zeckenstich im heimischen Grün einzufangen. Am häufigsten findet sich in hiesigen Gefilden die Art *Ixodes ricinus*, der Gemeine Holzbock. Er krabbelt in den taufeuchten Morgenstunden an Grashalmen und Pflanzenstängeln empor und wartet darauf, von einem Arm oder Bein abgestreift zu werden. Aktiv auf ihren Wirt springen können die heimischen Zeckenarten nicht, im Gegensatz zu manchen Exoten.

Einen gewissen Schutz vor Bissen bieten Lotionen und Sprays mit speziellen Abwehrstoffen. Darüber hinaus empfiehlt sich nach dem Aufenthalt im Freien die gründliche Inspektion der eigenen Haut und die der Liebsten, denn Zecken bevorzugen Stellen, die man selbst nicht immer gut einsehen kann: Hautfalten, Achselhöhlen und bei Kindern häufig den Haaransatz. Meist krabbeln die zu den Spinnentieren zählenden Zecken einige Zeit, auf der Suche nach einer geeigneten Hautstelle, an der sie ihre Mundwerkzeuge ansetzen.

Doch sind nicht nur die gut zwei Millimeter großen erwachsenen Zecken auf der Suche nach einer Blutquelle, sondern auch ihre viel kleineren Larven. Festsitzende Holzböcke lassen sich am besten mit einer Zeckenkarte oder -zange entfernen. Auf keinen Fall sollte man die Tiere am Hinterleib packen und zusammenquetschen. Das befördert mögliche Krankheitserreger erst recht in die Wunde. ✖ Helmut Broeg

- Risikogebiete
- Risikogebiete, die 2022 erstmals ausgewiesen wurden
- Kein Risikogebiet

FSME-Risikogebiete in Deutschland







GEO  
SAISON  
Umfrage  
2022

# Ihr Reiseplan 2022: Wie wollen Sie in Zukunft reisen?

Die unsteten Bedingungen der letzten Jahre hatten großen Einfluss auf unsere Urlaubsplanungen und viele Traumreisen mussten vorerst auf Eis gelegt werden.

Doch hat die lange Zeit der Pandemie noch immer Einfluss auf Ihre Urlaubsziele? Oder hat die Zeit der eingeschränkten Möglichkeiten dazu geführt, dass Sie in Zukunft bewusster oder nachhaltiger reisen möchten?

**Unser Dankeschön für Ihre Meinung:**

- eine Ausgabe GEO SAISON kostenlos
- portofrei direkt nach Hause geliefert
- anschließend jederzeit kündbar

1x gratis  
für Ihre  
Teilnahme



**Bis zum 30.08.2022 teilnehmen  
und Dankeschön sichern:**

**[www.geo-saison.de/umfrage-2022](http://www.geo-saison.de/umfrage-2022)**



**A**m Rand der Halbmarathonstrecke hatten andere Läufer den Mann gefunden. Er wusste nicht, was passiert war, ob er gestürzt war, reagierte kaum auf Fragen. Die Sanitäter beobachteten zuckende Bewegungen des Patienten – wohl ein Krampfanfall –, dann wurde er bewusstlos. Daher brachten sie ihn in unsere Notaufnahme des Spitals Uster in der Schweiz, wo ich zu der Zeit als Assistenzarzt für Innere Medizin arbeitete. Ich sah mir den Patienten sofort an. Ein durchtrainierter Mann, etwa Anfang 30, lag vor mir, der erst wenige Wochen zuvor an einem Bergmarathon teilgenommen hatte, wie ich später erfuhr. Er litt an keinerlei Vorerkrankungen und nahm keine Medikamente ein.

Ich begann, ihn zu untersuchen. Auffällig war, dass er stark schwitzte, obwohl es an dem Tag gar nicht heiß war; die Außentemperatur betrug etwa 20 Grad Celsius. Der Puls war schwach und sehr schnell, der Blutdruck sehr niedrig. Die Körpertemperatur lag bei 39,9 Grad. Noch immer war der Patient nicht ansprechbar. Wir Ärzte messen den Bewusstseinszustand eines Menschen üblicherweise an der „Glasgow-Koma-Skala“. Je nachdem, ob und wie die Erkrankten auf Außenreize reagieren, erhalten sie mehr oder weniger Punkte. Der Mann erreichte nur die minimale Anzahl von drei Punkten, befand sich also in einem tiefen Koma. Da er begann, sich zu übergeben, ließ ich ihn sofort von den Anästhesisten intubieren und beatmen, um zu vermeiden, dass Erbrochenes in die Lunge geriet. Das kann zu einer lebensgefährlichen Lungenentzündung führen. Warum aber war der Mann bewusstlos? Grundsätzlich kam etwa eine Hirnhautentzündung als Ursache infrage oder eine Blutvergiftung. Dies erschien mir unwahrscheinlich, hatte er doch an einem Halbmarathon teilgenommen und zwei Drit-

tel der Strecke zurückgelegt. Auch leistungssteigernde Substanzen wie Amphetamine können zu den Symptomen führen, doch es gab keinerlei Anzeichen dafür, dass er diese eingenommen hatte. Auch eine Hirnblutung war als Auslöser denkbar, schließlich war der Patient offensichtlich gestürzt. Dazu passte auch das Erbrechen, das häufig nach Kopfverletzungen auftritt. Vorsichtshalber ließ ich eine Aufnahme des Kopfes im Computertomografen machen, darin war

aber glücklicherweise keine Schädelfraktur zu sehen und keine Hirnblutung.

Die Blutwerte sprachen jedoch dafür, dass in seinem Körper viel Muskelgewebe abgestorben war. Bei dieser sogenannten Rhabdomyolyse werden hohe Mengen von Myoglobin freigesetzt, einem Eiweiß, das die Nieren schädigen kann. Tatsächlich: Die Nieren des Patienten funktionierten nicht richtig. Für mich passte alles zusammen: Der Mann litt an einem Hitzschlag – nicht etwa, weil er bei zu hohen Außen-

temperaturen gelaufen war. Sein Körper selbst war überhitzt, weil er vermutlich zu schnell gerannt war und zu wenig getrunken hatte. Um dieser Überhitzung entgegenzuwirken, stellt der Körper sich um: Die Haut wird deutlich mehr durchblutet, die Organe im Bauch dagegen viel weniger. Damit wird der Darm durchlässiger für Krankheitserreger, die in die Blutgefäße gelangen und eine Entzündung im ganzen Organismus auslösen können. Wie oft ein solcher belastungsinduzierter Hitzschlag vorkommt, ist nicht dokumentiert. Klar war mir aber, dass ich als erste und wichtigste Maßnahme den völlig überhitzten Körper kühlen musste, mit speziellen Coolpacks und mit kalten Infusionen. Medikamente zur Behandlung des Hitzschlags gibt es nicht.

Bereits am Folgetag erwachte der Patient und musste nicht mehr künstlich beatmet werden. Nach zwei weiteren Tagen hatte er sich vollständig von dem Hitzschlag erholt.

Dieser Fall führte mir vor Augen, dass auch ein sportlicher und gesunder Mensch so rasch in einen lebensbedrohlichen

Zustand geraten kann. Daran werde ich bei Sportveranstaltungen immer denken. ✨

Diese Woche: **Dr. Salomon Manz**, Assistenzarzt, Innere Medizin, Spital Uster, Schweiz; derzeit Forschungsaufenthalt, School of Medicine, University of California, Riverside, USA

# DIE DIAGNOSE



## Eine heiße Spur

*Ein Sportler liegt verwirrt am Wegesrand.  
Hat er einen epileptischen Anfall? Ein Arzt entdeckt,  
was dem Körper so zugesetzt hat*



Die Diagnose gibt es auch zum Hören: Der gleichnamige **Podcast** mit **stern**-Redakteurin Dr. Anika Geisler erscheint alle zwei Wochen – auf Audio Now ([www.audionow.de](http://www.audionow.de)), der Plattform der Bertelsmann Content Alliance, und auf Spotify und iTunes. Die Bücher mit jeweils 80 rätselhaften Patientengeschichten, „Die Diagnose“ und „Die Diagnose – neue Fälle“, sind erschienen bei Penguin, je 256 Seiten, 10 Euro





Genossenschaftliche FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken

100

Jahre R+V

Jetzt  
Jubiläumsaktion  
entdecken!

# Ist Egoismus ein Muss?

Entdecken Sie die Versicherung  
mit der genossenschaftlichen Idee.

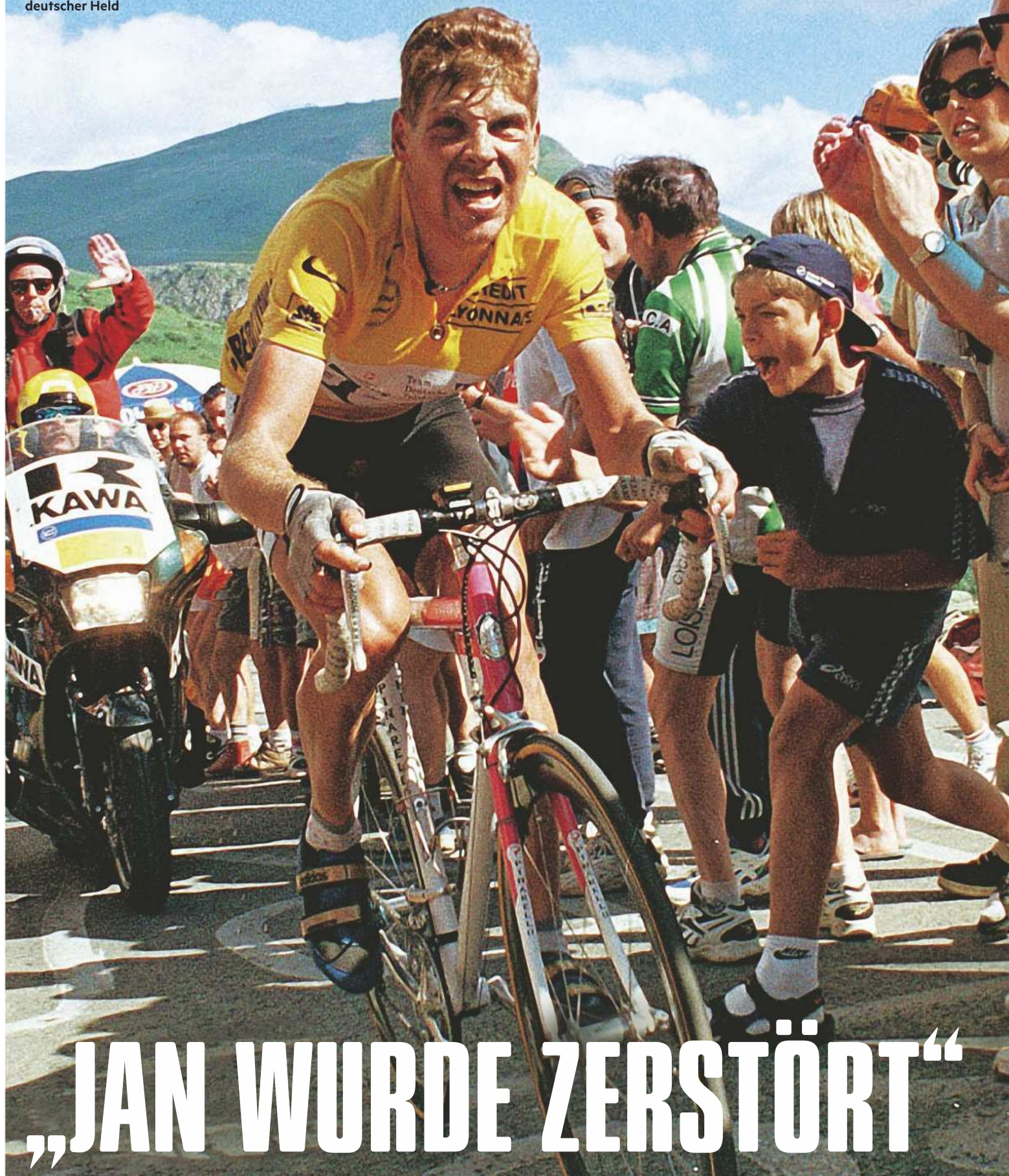
[www.ruv.de](http://www.ruv.de)

**R+V**

**Du bist nicht allein.**



Ullrich 1997 auf  
der Königsetappe  
nach Alpe d'Huez.  
Er gewinnt die  
Tour – und wird ein  
deutscher Held



„JAN WURDE ZERSTÖRT“





SPORT

## Rudy Pevenage war Sportlicher Leiter, als Jan Ullrich bei der Tour de France vor 25 Jahren allen davonfuhr. Bis heute sind sie Freunde. Ein Gespräch über Doping, Druck und Depressionen

Interview: Christian Ewers und Jonah Lemm

**W**er den Garten von Rudy Pevenage im belgischen Geraardsbergen betritt, trifft ihn gleich zweimal: Da ist der Pevenage der Gegenwart, ein kleiner Mann von 68 Jahren, der eine Bar betreibt, die er „Rudy's Lounge“ nennt, gelegen zwischen Swimmingpool und Koi-Teich, geöffnet von Donnerstag bis Sonntag.

Und dann hängt da noch ein Foto neben dem Tresen: Ein zweiter Pevenage blickt von der Wand, jünger, sommersprossenübersät, er sitzt er auf einem Rennrad. Ein überlebensgroßes Bild, das erzählt, wer Pevenage einmal war, als der Radsport ihn noch wollte und er auch noch den Radsport. 1980 trug er bei neun Etappen das Gelbe Trikot der Tour de France. Später dann arbeitete er als sportlicher Leiter des Team Telekom, als ein 23-jähriger Deutscher namens Jan Ullrich das berühmteste Radrennen der Welt gewann. 1997 war das. Und wer damals zusah, wird sich erinnern, „Quäl dich, du Sau!“, der zornige Zuruf von Ullrichs Helfer Udo Bölts, Legendienstoff, noch immer. Pevenage blieb auch danach an Ullrichs Seite, als Mentor, Assistent, Freund. Über all die Jahre, bis heute. In seiner Kneipe können Gäste signierte Trikots von Ullrich kaufen, 50 Euro das Stück.

Pevenage, gerade nach einer Kieferoperation aus dem Krankenhaus zurück, bittet an einen Tisch am Pool zum Gespräch.

**Herr Pevenage, in diesem Sommer jährt sich der Sieg von Jan Ullrich bei der Tour de France 1997 zum 25. Mal. Die Deutschen entdeckten damals ihre Liebe zum Radsport, das ganze Land wirkte wie in Magenta getaucht, der Farbe von Ullrichs Team Telekom. Wie blicken Sie heute auf diesen Triumph zurück?**

Ich kriege noch immer eine Gänsehaut, wenn ich an die Etappe von Luchon nach Arcalis in Andorra denke. Wie Jan da alle anderen abhängt in den Bergen, scheinbar mühelos, ohne aus dem Sattel zu gehen, und sich dann das Gelbe Trikot schnappt – ja, das ist groß, das ist Sportgeschichte. Wenn du da keine Gänsehaut kriegst, dann lebst du nicht.

**Sind Sie stolz auf Ullrichs Sieg?**

Natürlich. Sollte ich etwa nicht?

**Heute weiß man, dass ein großer Teil der Fahrer mit Erythropoetin nachgeholfen hat, einem Mittel, das die Sauerstoffaufnahme des Körpers erhöht, gleichzeitig aber das Blut verdickt, so dass es zu lebensgefährlichen Embolien kommen kann.**

Wir als Mannschaft standen damals vor der Frage, ob wir clean bleiben wollen und kein einziges Rennen mehr gewinnen – oder ob wir das machen, was spanische und italienische Teams schon seit Jahren taten, nämlich medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.

**Medizinische Hilfe, ein mildes Wort für Doping. Ullrich bestreitet zwar, bei seinem Sieg 1997 manipuliert zu haben – doch hätte man die Tour tatsächlich sauber gewinnen können?**

Du kannst gar nicht so viel Talent haben, um das auszugleichen, was Epo bewirkt. Deine Leistung verbessert sich um etwa 25 Prozent. Du schaffst plötzlich Dinge, die du zuvor niemals geschafft hättest. Ich habe 1,90 Meter große und 80 Kilo schwere Fahrer den Galibier und den Tourmalet hochfliegen sehen. Das war verrückt, das war irre, das ging nur mit medizinischer Hilfe.



Rudy vor Pevenage: Der Belgier war selbst Fahrer, bevor er Ullrich anleitete

**Neun Jahre später, 2006, wurde Ullrich von seinem Team T-Mobile suspendiert, wegen laufender Dopingermittlungen gegen ihn in Spanien. Einen Tag vor Beginn der Tour de France in Strasbourg wurde er aus der Mannschaft gestrichen. Sie waren damals als sein persönlicher Assistent vor Ort. Wie erinnern Sie sich an jene Tage?**

Jan wollte es nicht wahrhaben. Er saß im Hôtel Au Boeuf auf seinem Rennrad und sagte immer wieder: Rudy, es kann nicht sein, dass ich nicht mitfahren darf. Jan fühlte sich betrogen, er war in der Form seines Lebens. Er hätte die Tour gewonnen. Mit einem Bein. Niemand hätte ihn stoppen können. Das hat ihn fertig gemacht.

**Als er die Tour verließ, entstand ein legendäres Foto: Ullrich, wie er aus dem Hinterausgang des Hotels verschwindet. Sie behandelten uns wie Verbrecher. Unsere Handys wurden gesperrt. Sie ►**



schickten uns durch die Küche des Hotels nach draußen. Dort stand ein weißer Audi, der uns wegbrachte. Ich saß dann zu Hause, isoliert von allen, und schaute die Tour. Ich starrte in den Fernseher und fragte mich: Warum fahren die anderen weiter, warum sitze ich hier, warum sitzt Jan zu Hause?

**Die Antwort lautet: weil er betrogen hatte. Der Arzt, zu dem Ullrich damals ging, hieß Eufemiano Fuentes, ein spanischer Gynäkologe, der auf Blutdoping im Leistungssport spezialisiert war.**

**Wie kam es zu dem Kontakt?**

Ich kannte Fuentes und habe die Termine organisiert. Wir sind zusammen nach Madrid geflogen. Manchmal haben Fuentes und ich uns auch allein getroffen, zum Reden, dann saßen wir bis ein, zwei Uhr nachts zusammen und haben Bier getrunken. Da hat er mir auch von anderen Sportlern erzählt, die er versorgt.

**Welche waren das?**

Ich kenne die Namen, aber ich werde sie nicht verraten. Es waren verschiedene Tennisspieler und eine sehr bekannte Fußballmannschaft.

**Die Tour 2006, von der Ullrich ausgeschlossen wurde, bedeutete das Ende seiner Karriere. Aus dem einstigen Wunderkind war plötzlich ein Dopingsünder geworden.**

Die Deutschen gehen sehr hart mit ihren Helden um. Sie kennen keine Gnade, sie verzeihen niemals. So ist es derzeit auch bei Boris Becker. In Spanien, Italien, Belgien oder Holland ist Jan heute noch immer willkommen. In Deutschland wurde er zerstört.

**Man hätte Ullrich bestimmt verzeihen, wenn er gesagt hätte: Ich habe gedopt, es war ein Fehler, es tut mir leid. Aber solch einen Satz hat man bis heute nicht von ihm gehört.**

Jan hat damals den Rat seiner Anwälte befolgt. Es ging um viel Geld. Ich kann mir kein Urteil erlauben, ob ein Geständnis richtig gewesen wäre. Ich an seiner Stelle hätte es zugegeben.

**Ullrich hat nach seiner Karriere einige Zeit auf Mallorca gelebt. Es gibt heftige Geschichten über diese Phase: dass er mit einem Luftgewehr auf seinen Fernseher schoss, offenbar im Vollrausch. Er soll 2018 auf das Grundstück seines Nachbarn Til Schweiger eingedrungen sein und wurde dann in Handschellen von der spanischen Polizei abgeführt. Seit wann wussten Sie, dass Ullrich ernsthafte Probleme hat?**



Heute lebt Ullrich in Merdingen. Die Abstürze haben Spuren hinterlassen. Es gehe ihm aber gut, sagt Pevenage

Der Kontakt zu Jan ist nie abgerissen. Ich war damals alle zwei oder drei Wochen auf Mallorca, weil Jan mich brauchte. Er hat dort in einer Villa gewohnt mit Sara ...

**... seiner Ehefrau Sara Steinhauser ...**

... und den drei Söhnen. Irgendwann gingen die Probleme zwischen Sara und Jan los, und dann ist Sara plötzlich zurück nach Deutschland – mit den Kindern. Jan durfte nicht mal mit ihnen telefonieren. Er ist verrückt geworden, er liebt seine Kinder über

## „Ich an seiner Stelle hätte es zugegeben“

alles. Jan saß da allein in diesem riesigen Haus. Die Vorhänge hatte er immer zugezogen, weil nebenan in den Bäumen Paparazzi saßen. Er sprach kein Spanisch, er war allein auf sich gestellt. Es war schlimm.

**Wie hilft man so jemandem?**

Jedenfalls nicht, indem man ihm Beziehungsratschläge erteilt. Manchmal waren Freunde und Bekannte zu Besuch bei Jan, die ihm ein paar billige Tipps gaben und dann Party machen wollten. Jan hat solche Leute rausgeschmissen.

**Fehlende Menschenkenntnis war eine Schwäche von ihm?**

Jan hat an das Gute im Menschen geglaubt. Er hat oft länger gebraucht, um zu kapieren, wer es ehrlich mit ihm meint und wer nicht. Er war manchmal naiv. Er war schnell überfordert von Alltagsdingen.

**Von welchen zum Beispiel?**

Jan hat sich nie um Bankangelegenheiten gekümmert. Die Finanzen waren immer Saras Ding. Und dann war sie weg und Jan allein mit dem ganzen Papierkram.

**Wie haben Sie Jan helfen können?**

Ich habe Jan von alten Zeiten erzählt, als es besser lief. Ich habe ihn daran erinnert, wer er eigentlich ist. Wir sind auf Mallorca viel Rad gefahren, haben zusammen Spaß gehabt, auch mal ein Bier getrunken. Dabei habe ich dann versucht, ihn zu überzeugen, dass es noch eine Zukunft gibt.

**Den Glauben daran hatte Ullrich verloren?**

Er dachte damals, er darf seine Kinder nie wiedersehen. Darüber wurde er depressiv. Und dann hat er angefangen, Dinge zu tun, die er sonst nie gemacht hätte.

**Sie spielen auf seine Abstürze an. Das Thema Drogen begleitete Ullrichs Karriere allerdings schon lange.**

Ja, aber diese Depression auf Mallorca, das ist nicht vergleichbar mit dem, was er sich früher mal geleistet hat. Das waren doch Lappalien. Er hat mal betrunken mit seinem Porsche ein paar Fahrräder umgefahren. Klar, das macht man nicht. Aber wenn so etwas einem ganz normalen Menschen passiert, steht das nicht in der Zeitung. Bei Jan Ullrich steht das am nächsten Tag überall. Wegen dieses öffentlichen Drucks dachte er übrigens schon 1999 an seinen Rücktritt. Er hat mich damals im Winter angerufen und gesagt: „Rudy, ich hör auf mit dem Radfahren.“ Am nächsten Tag haben wir eine Krisensitzung am Brüsseler Flughafen abgehalten und ihn gerade noch so überzeugen können, weiterzumachen.

**Heute lebt Ullrich wieder in Merdingen im Schwarzwald, der Heimat seiner ersten Lebensgefährtin Gaby Weis. Wie geht es ihm jetzt?**

Ich habe vor einigen Wochen mit Jan zu Abend gegessen in Merdingen. Er machte einen hervorragenden Eindruck, auch körperlich. Das Verhältnis zu Sara hat sich entspannt, er sieht seine Kinder regelmäßig, alles bestens also.

**Wie kam es zu dieser Wende?**

Er hat dort gute Leute um sich. Gaby regelt viel im Hintergrund, und dann gibt es noch Dirk und Mike Baldinger, zwei radsportbegeisterte Männer, die Jan unterstützen.

**Fährt Ullrich noch Rad?**

Wir haben kürzlich eine kleine Tour zusammen gemacht. Jan auf einem normalen Rad, ich auf einem Rennrad mit E-Motor. Leider konnte ich Jan nicht folgen. ✖



Der gute Gastgeber Pevenage lud **Christian Ewers** und **Jonah Lemm** am Poolrand auf ein Bier mit Kirschgeschmack ein. Mittags um zwölf, bei brütender Hitze.

Die stern-Reporter blieben bei Kaffee und Wasser



**V**ielleicht ist es auch gut, wenn bald das Bargeld abgeschafft wird. Es werden sich andere Erklärungsnotstände ergeben, aber eben nicht diese unangenehmen Momente, wenn in der falschen Situation das Kleingeld fehlt.

So saß ich unlängst in meinem Lieblingscafé (ich habe derer drei) und las entspannt ein Buch, als ein Obdachloser um ein wenig Unterstützung bat. Ich kramte aus der Tasche ein paar Münzen und gab ihm welche. Wenige Minuten später riss mich eine erneute kleine Charity-Aktion aus der Lektüre. Es ist halt ein belebter Ort, und so tat ich das, woran sich in Großstädten sonst nur Touristen zu erkennen geben: Ich gab auch ihm Geld.

Selbstzufrieden genoss ich meine Besserverdienerbohnen in dem festen Bewusstsein, hier als St. Martin vom Großneumarkt karitativ über mich hinausgewachsen zu sein. Bis der dritte Clochard kam. Ich bedeutete ihm, dass ich kein Kleingeld bei mir trage und nichts (mehr) für ihn tun könne. Mit abschätzigem Blick wandte er sich ab von dem Lackel, der sich offenbar mit einer billigen Lüge aus der Solidaritätsgemeinschaft gestohlen hatte. Wie gern wäre ich hinter ihm her und hätte ihm Spendenquittungen meiner zwei vorherigen Wohltaten gezeigt, doch ach: In diesem Zeitfenster war ich einfach nur der ignorante Geizhals.

Auf einer höheren Ebene hat das schon Thomas Gottschalk beschrieben, der, sich in der Öffentlichkeit bewegend, für alle ein offenes Ohr und neuerdings sogar das Gesicht selfiekompatibel freigeschnitten hat. „Hundert Leuten gibst du bereitwillig ein Autogramm. Der Hundertunderste, dem du sagst, „Ich würde jetzt gern mal in Ruhe



KOLUMNE

# BEISENHERZ



## VOLL NETT, DU ARSCH!

*Unser Kolumnist hält Geld für Obdachlose bereit – und nachfolgenden Damen die Tür auf. Recht machen kann er es seiner Umwelt trotzdem nicht*

mein Schnitzel essen, der denkt natürlich: „arrogantes Arschloch!“ – Gut, klar, in Gottschalks Welt sind wir alle so etwas wie Stadstreicher, die nach seiner Zuwendung lechzen, aber in der Sache hat er recht.

Unsere Existenz ist nur eine Aneinanderreihung von Momenten. Eine Verkettung von Umständen, Situationen und Teilöffentlichkeiten. In der einen Gruppe

bist du der lässige, stets gut gelaunte „Steffmaster“, in einem anderen Kontext kennt man dich nur als maulfaulen, unentspannten Stefan, bei dem womöglich nur eine kleine, nie korrigierte Bemerkung zu jahrelangen graduellen Verschiebungen im Miteinander geführt hat. Eine kleine kommunikative Fehlstellung, die sich zum sozialen Bandscheibenvorfall ausgewachsen hat.

Ein stimmiges Bild von sich zu entwerfen, kohärent, ohne Abbrüche oder Widersprüche, es scheint unmöglich. Im besten Falle gelingt es uns, in so vielen Situationen wie möglich anständig, gut, ja, gewinnend zu sein. Wir müssen es auch hinnehmen, dass uns andere für einen Blödmann halten.

Du gehst eiligen Schrittes ins Kaufhaus und bemerkst hinter dir eine Frau, die sich nähert. Selbstredend gibst du für sie den Portier. Galant hältst du auch noch Person drei, vier und fünf die Tür auf. Irgendwann allerdings, da ist es dann auch gut. Und während die ersten fünf Menschen dich von deiner besten Seite kennenlernen durften, höflich, charmant und rücksichtsvoll, musst du Person Nummer sechs als egoistischer Widerling erscheinen.

Du kannst nicht gewinnen.

Morgen räume ich endlich die rote „Make America Great Again“-Kappe von ihrem prominenten Platz auf der Kommode. War nur ein Gag, ein Mitbringsel meiner Frau aus Texas. Aber ob meine chilenische Rei-

nigungsrau diese Info auch hat, da habe ich so meine Zweifel.

Zuletzt wirkte sie reservierter. Dabei bin ich doch ein Netter. ✖



**Micky Beisenherz freut sich**, von Ihnen zu hören. Schicken Sie ihm eine E-Mail an: [beisenherz@stern.de](mailto:beisenherz@stern.de)

Der Autor und Moderator **Micky Beisenherz** („Apokalypse & Filterkaffee“, „Ich bin ein Star, holt mich hier raus“, „Extra 3“) schreibt alle zwei Wochen – im Wechsel mit Jagoda Marinić – im *stern* und regelmäßig bei *stern.de*



# ÖKOBILANZ

DINGE DES ALLTAGS IM  
NACHHALTIGKEITS-CHECK

**D**er Verbrennungsmotor ist ein Auslaufmodell. Die Europäische Union hat ihn ab dem Jahr 2035 verboten. Sonderlich überraschend kam die Verordnung nicht. Die Autohersteller bereiten sich mit ihren E-Flotten schon länger auf den Tag vor, an dem sie ihre alte Technik einmotten müssen.

Revolutionär für den Umweltschutz aber wäre etwas anderes gewesen: die Autoreifen abzuschaffen.

In einer neuen Studie kommen Forscher aus England zu dem Schluss, dass der Abrieb eines gängigen, bereits gebrauchten Autoreifens eine Verschmutzung hinterlässt, die 1850-mal höher ausfällt, als es die Motorabgase des Fahrzeugs tun.

Gerade weil die Automotoren über die Jahre immer sauberer geworden sind, staunten die Studienautoren über ihre ermittelten Werte. **Es lösen sich bei der Fahrt deutlich mehr Kunststoffpartikel ab, als bislang angenommen. 36 Milligramm sind es pro Kilometer, bei neuen Reifen sogar 73 Milligramm. Und das bei einem durchschnittlich defensiven Fahrstil. Wer aggressiv unterwegs ist, sich beim Anfahren und Bremsen in geschlossenen Ortschaften eher wie ein Rennfahrer benimmt, produziert sogar 5760 Milligramm pro Kilometer.**

Das hat Folgen für Mensch und Natur. So, wie Reifen momentan hergestellt werden, enthalten sie eine Reihe von Kunststoffen mit krebserregenden Bestandteilen, etwa polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Und die werden vom Regen in Gewässer oder auf um-



## DIE GUMMI-GEFAHR

Wer bremst,  
schadet der Umwelt:  
Forscher haben ermittelt,  
wie hoch der Abrieb  
bei Autoreifen ist



Von Marc Winkelmann

liegende Felder gespült und vom Wind in die Atemluft gewirbelt. Das Umweltbundesamt nannte Autoreifen schon vor Jahren eine „bedeutende Feinstaubquelle“, die zu tödlichen Krankheiten führe. Die OECD prognostizierte, dass ab 2035 weltweit mehr Feinstaub durch Reifen verursacht werde als durch Verbrennungsmotoren.

**Die britischen Forscher unterstreichen die große Gesundheitsgefahr. Pro Fahrtkilometer zählten sie mehr als eine Billion Teilchen mit einer Größe von bis zu 23 Nanometer. Was medizinisch bedeutet: Diese Partikel sind so klein, dass sie in die Blutbahn gelangen können. Und das passiert bereits: Wissenschaftler der Universität Amsterdam konnten kürzlich erstmals Mikroplastik im Blut von Testpersonen nachweisen.** Ob es sich auch in Organen festsetzt, ist noch unklar.

Lässt sich gegen den Abrieb etwas tun? Am meisten bringt vorausschauendes Fahren, an Kreuzungen, Ampeln und in Kurven. An der TU Berlin fand man heraus, dass die Belastung durch Abrieb dort drei- bis siebenmal höher ist als auf geraden Strecken. Auch sollte der empfohlene Reifendruck eingehalten werden. Beim Reifen-Neukauf kommt es auf die Marke an, also am besten Testberichte studieren. Bei einer ADAC-Prüfung verlor der schlechteste Reifen 171 Gramm pro 1000 Kilometer, der beste nur 59 Gramm.

Erste Hersteller versuchen, den in Reifen enthaltenen Kautschuk durch Latexsaft aus Löwenzahn zu ersetzen. Andere experimentieren mit einer mexikanischen Gummipflanze oder wollen ihre Reifen durch ein neues Profil langlebiger machen. Kommunen überlegen, Straßen öfter kehren zu lassen. Techniker wollen Filter in die Radkästen einbauen. Vier junge Ingenieure und Designer aus London haben solch einen staubsammelnden Anbau entworfen. Aus dem Abrieb, so ihre Vorstellung, sollen Hersteller neue Reifen fertigen können. Ihr Start-up „The Tyre Collective“ wurde bereits ausgezeichnet und hat dabei Apples ehemaligen Chefdesigner Jonathan Ive als Mentor gewonnen.

Ohne regulatorische Vorgaben werden sich all die Ideen kaum im Markt durchsetzen. Deshalb fordern Umweltextperten die Politik dringend zum Eingreifen auf. Vielleicht nicht gleich mit Fahrverboten, aber mit sukzessiv sinkenden Grenzwerten. Das würde Hersteller dazu zwingen, den Autoreifen neu zu erfinden. ✖





# Investieren Sie doch mal in die Zukunft unseres Planeten.

**Jetzt zu nachhaltigen  
Finanzen beraten lassen –  
von Ihrer Sparkasse.**

Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](https://sparkasse.de/mehralsgeld)



**Weil's um mehr als Geld geht.**





**FOTOGRAFIE**

# WER BIN ICH?

Kleider machen Leute, Verkleidungen umso mehr. Der Modefotograf Thurstan Redding ist eingetaucht in die bunte Welt der Cosplayer



## MYSTIQUE, Gestalt- wandlerin

Im Alltag arbeitet diese Frau als Nagelpflegerin. Verwandelt sie sich mithilfe eines Turnanzugs und viel blauer Farbe in die Mutantin aus der Superheldenserie „X-Men“, könne sie „alle Sorgen und Belastungen loslassen“









## VAULT BOY, Maskottchen

Dieser junge Mann verdient sein Geld bei Tiktok, in seiner Freizeit schlüpft er am liebsten ins Kostüm der Kultfigur aus dem Computerspiel „Fallout“, die die Spieler hilfsbereit durch die Menüs navigiert. Der Herr im Hintergrund ist sein echter Großvater



ZU HAUSE  
UND  
DOCH  
WEIT WEG







A photograph of a person with long, flowing white hair, likely a cosplayer, in the foreground on the left. The background shows a suburban street at dusk or dawn, with houses, a street lamp, and a car visible in the distance. The sky is a mix of blue and orange.

# DER TRAUM VOM ANDERSSEIN

## **ECHO, kluge Roboterin**

Freunde haben diese Theatermitarbeiterin in die Cosplay-Welt mitgenommen, seitdem ist sie „süchtig“ nach Verkleidungen. Ihre Figur: eine hoch entwickelte Maschinenfrau aus dem Videospiel „Overwatch“







## **ALICE, neugieriges Mädchen**

Sie sind Architekturstudentin, Textilforscherin und Schauspielerin. Die Welt des Fantasy-Klassikers „Alice im Wunderland“ bringt sie immer wieder zum Träumen



# **WUNDERLAND, WIR KOMMEN**



## ASTOLFO, quirlicher Abenteurer

Fans streiten noch, ob die Figur aus der animierten Serie „Fate“ männlich oder weiblich ist, diese Bibliothekarin hat ihre eigene Antwort gefunden. Sie liebt den Charakter, der ausgezeichnet reiten kann



## SPIEGELBILD DER EIGENEN SEELE





**E**s war ein normaler Tag auf einer normalen Straße in der nicht immer vollständig normalen Stadt Los Angeles. Thurstan Redding, weltweit gern gebuchter Fotograf für Topmodels und Topmarken wie Chanel, Gucci und Dior, schlenderte durch die Gegend, als er eine Erscheinung hatte. Ein als Manga-Figur verkleidetes Mädchen kreuzte seinen Blick, also eine Figur aus jenem fernöstlichen Kosmos aus Comics und Animationen, in denen Helden oft Wunderkräfte haben und Heldinnen besonders kurze Röcke.

Der Kontrast zwischen Alltagsroutine und einer Alternativwelt aus Exotik und Exzentrik ließ Redding seitdem nicht mehr los. Nicht nur, aber auch, weil Menschen, die sich gern mit Selbstgeschneidertem in Schale werfen, durchaus Gemeinsamkeiten haben mit seinem Brotjob. „Das Handwerk ist vergleichbar“, sagt er, „die Nähkünste dieser Leute, ihre Liebe zum Detail sind wirklich erstaunlich.“

Doch während in der Modebranche ständig alles neu sein müsse, wird beim sogenannten Cosplay oft recycelt, Kostüme werden fortlaufend individuell angepasst, verfeinert und optimiert. Ein nachhaltiger Ansatz und nicht weniger kreativ.

Cosplay, dieses Kofferwort aus den englischen Bezeichnungen für Kostüm und Rollenspiel, wird oft unterschätzt, als Hobby für Außenseiter und Spätpubertierende abgetan. Dabei verbirgt sich dahinter eine extrem gut vernetzte Subkultur, in der jeder willkommen ist, egal, wie er aussieht, woran er glaubt oder wie erfolgreich er ist. Geschlechtergrenzen verwischen. Die Sexualisierung der Realperson hebt sich hinter der Verkleidung auf. Anfassen ist sowieso nur in Ausnahmefällen erlaubt, schließlich sind die Outfits, Perücken und Make-up-Effekte heilig und sehr ernst zu nehmen.

Als Pioniere gelten übrigens nicht Japaner, sondern ein kalifornisches Ehepaar, das bereits 1939 in futuristischen Anzügen auf einer Science-Fiction-Konferenz auftauchte, zum Erstaunen der anderen Anwesenden. Ihr Kommentar damals: „Wir dachten, das sei so üblich.“

Für sein Projekt „Kids of Cosplay“, dessen Früchte im November auch als Buch beim britischen Verlag Volume (Thames & Hudson) erscheinen sollen, hat Redding viel dazugelernt. Der 29-jährige – geboren in



## Stormtrooper, böser Soldat

Für sein Projekt „Kids of Cosplay“ hat der Modefotograf **Thurstan Redding** insgesamt 60 Verkleidungskünstler porträtiert. Warum er als eigenes Kostüm unbedingt die Rüstung der meist etwas dämlichen Einsatzkräfte aus dem „Star Wars“-Universum haben wollte?

Die Sturmtruppler seien schon als Kind seine Lieblinge gewesen, sagt der 29-jährige Wahl-Londoner. „Und ich mag ihre Outfits. Sie wirken so unheimlich schick!“

Hongkong, aufgewachsen in Frankreich und seit 2013 in London lebend – musste bei einigen seiner Protagonisten zudem erst Überzeugungsarbeit leisten, sie scheuten die Öffentlichkeit durch seine Kamera. Man denke zuerst, dass in dieser Szene extravagante Showeinlagen im Vordergrund stünden, sagt Redding, doch für viele Cosplayer sei ihr Paralleluniversum ein sehr privates. Es gehe mehr um ein Vergnügen hinter verschlossenen Türen, den diskreten Onlineaustausch mit Gleichgesinnten, nicht um Ruhm in den sozialen Medien.

Fragt man Cosplayer nach den Hintergründen ihrer Leidenschaft, hört man außer der Lust auf Eskapismus und der Freude, in die Haut der persönlichen Idole zu fließen, auch immer wieder Geschichten über Selbstermächtigung und Heilung. Einer Einzelhandelsangestellten aus Reddings Serie half ihr Look als Widerstandspilotin aus „Star Wars“, ihr „wahres Ich zu umarmen“, während sie sich einer Geschlechtsumwandlung unterzog. Und sie versöhnte sich endlich wieder mit ihrem Vater, einem „Star Wars“-Fan der ersten Stunde.

„Auch wir verkleiden uns ja den ganzen Tag“, sagt Redding, und sei es nur für eine Konferenz im Büro. „Um zu zeigen, wer wir jetzt sind. Um eine bestimmte Person mit einer Geschichte zu werden.“ Am Ende sind wir also alle Cosplayer. Und sehr normal. ✨ Matthias Schmidt



Nach den Familienangehörigen sind es meist die Pflegenden, die den engsten Kontakt zu den Patienten haben



WISSEN

# „Der Tod ist kein Feind“

Wie geht gutes Sterben? Ein Gespräch mit dem Palliativmediziner Matthias Thöns, der den Menschen die Angst vor dem Ende nehmen will

Interview: Ingrid Eiße

**H**err Thöns, wie oft denken Sie an Ihren Tod?

Etwa 400-mal im Jahr begleite ich Sterbende. Das bringt einen auf den Gedanken, wie es bei einem selbst sein wird, aber ich denke nicht jeden Tag an meinen Tod.

**Wie wünschen Sie sich Ihr Sterben?** Früher hoffte ich, wie viele, dass es mich im Schlaf trifft. Mittlerweile glaube ich, dass es schöner ist, wenn man das Ende kommen sieht, so, dass ich mich vorbereiten kann. Also bitte kein Verkehrsunfall.

**Sie begleiten Schwerkranke. Warum haben Sie sich dieser schwierigen Lebensetappe verschrieben?**

Als Medizinstudent saß ich am Bett von Sterbenden und stellte fest, dass sie kein gutes Angebot in der Klinik haben. Hinzu kam, dass meine Mutter sehr lange schwer krank war. Ich hatte schon damals verstanden, dass es Krankheiten gibt, bei denen der Tod kein Feind mehr ist.

**Was macht ein Palliativmediziner?** Zuhören! Ich schaue außerdem, dass die Beschwerden – Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Angst, Depressionen, Schlafstörun-

gen – gut behandelt und Schmerzen gelindert werden.

**Was ist ein guter Tod?**

Einer, den der Patient akzeptieren kann. Wenn ein Mensch während einer schweren Krankheit sagt: Jetzt habe ich alles geregelt, mit allen gesprochen, ich sterbe glücklich.

**Das klingt wie eine Illusion.**

Ich erlebe immer wieder, dass Menschen glücklich sind über die Liebe, die sie erfahren haben, dass sie die Versorgung ihrer Familie geregelt, ihren Frieden gemacht haben mit Menschen, die sie lange nicht gesehen haben. Mancher Patient berich-



tete mir, dies sei die schönste Phase seines Lebens.

### **Kann man vermeiden, dass sich ein Körper wehrt, dass er kämpft?**

Ja, wenn sich die Medizin zurückhält. Die Realität in vielen Kliniken ist aber so: Wer nicht mehr isst, wird künstlich ernährt, wer nicht trinkt, bekommt eine Infusion, wer nicht richtig atmet, kriegt Sauerstoff. Das macht den körpereigenen Mechanismus, Leiden zu lindern, oft zunichte. Beim natürlichen Sterben schaltet der Körper auf Hungerstoffwechsel um, er bildet Ketonkörper, die Hungergefühl unterdrücken. Als Nächstes versagt die Niere und schüttet Hormone aus, die schläfrig machen. Am Schluss sorgt der Sauerstoffmangel im Gehirn des Sterbenden für Glücksgefühle.

### **Die Mehrheit wünscht sich, in vertrauter Umgebung zu sterben. Tatsächlich stirbt nur jeder Vierte zu Hause. Fühlen sich Angehörige mit so einer Begleitung überfordert?**

Wenn wir mit unserem Palliativteam schwer kranke Patienten zu Hause versorgen, gelingt es bei 96 Prozent, dass sie bis zum Schluss in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

### **Wann ist Sterben daheim empfehlenswert?**

Fast immer.

### **Und wann nicht?**

Wenn jemand allein lebt, sehr schlimme Beschwerden hat und niemand da ist, der ihm Schmerzmittel reichen kann. Wir werden als Palliativteam oft viel zu spät ins Boot geholt, im Schnitt versorge ich meine Patienten nur noch 18 Tage bis zu ihrem Tod. Stattdessen wird immer noch viel zu viel Therapie gemacht. Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität in München mit Krebspatienten, die binnen eines Jahres gestorben sind, belegt, dass 60 Prozent noch eine Computertomografie bekamen, 40 Prozent Chemotherapie, obwohl sie quasi schon auf dem Sterbebett lagen. Eine Palliativversorgung aber, von der jeder dieser Patienten profitiert hätte, bekam nicht einmal jeder Fünfte.

### **Wann ist der richtige Zeitpunkt, einen todkranken Angehörigen nach Hause zu holen?**

Schon bei Diagnose einer unheilbaren Erkrankung sollte die Palliativ-

medizin mit einbezogen werden, da sich dadurch die Lebensqualität der Patienten dramatisch verbessern lässt. Der Anteil der Depressionen verringert sich um fast zwei Drittel, sie leben sogar länger als Patienten ohne Palliativversorgung. Ich nenne mich Facharzt für Lebensqualität, ich zielen darauf, die Lebensqualität zu verbessern.

### **Was können Angehörige in dieser Phase der Erkrankung tun?**

## **„Sterbende gehören nicht ins Krankenhaus“**

Sich nicht überfordern und professionelle Hilfe holen. Wenn sie einem geliebten Menschen den letzten Wunsch erfüllen und ihn zu Hause behalten, können sie außerdem die Trauer besser verarbeiten.

### **Nicht überall ist das Palliativnetz gut ausgebaut. Ist in solchen Fällen die Palliativstation eines Krankenhauses eine gute Lösung?**

Sterbende gehören nicht ins Krankenhaus. Ein großer Teil der Patienten stirbt auf der Intensivstation, wo Palliativmedizin selten stattfindet.

### **Wer gesund ist, hält es für unvorstellbar, mit massiven Einschränkungen zu leben. Aber es gibt Menschen, die dann doch dankbar sind, wenn die Ärzte alles versuchen, sie am Leben zu erhalten.**

Das erlebe ich jeden Tag, dass Menschen in einem objektiv schlimmen Zustand sind und ich mich frage: Meine Güte, wie erträgt er nur dieses Schicksal? Ein junger Mann beispielsweise, der plötzlich eine Querschnittslähmung erleidet. Was mir solche Patienten aber immer wieder sagen: Wenn die „Birne“ nicht mehr funktioniert, dann möchte ich nicht mehr leben.

### **Wie reagieren Sie, wenn unklar ist, was der Patient will?**

Die meisten Kranken haben keine Patientenverfügung, aber jeder hat einen Willen. Gewissenhaftes Nachfragen führt oft zu Hinweisen. Was hat er gesagt beim Besuch einer Verwandten im Pflegeheim? Oder Kinder erzählen, dass ihr Vater nie auf Pflege angewiesen sein wollte.



**Matthias Thöns** ist Facharzt für Anästhesie und Notfallmedizin im nordrhein-westfälischen Witten. Der 55-Jährige ist Autor mehrerer Bücher zur Palliativmedizin. 2020 war er als Mit-Beschwerdeführer vor dem Bundesverfassungsgericht gegen das Verbot der geschäftsmäßigen Beihilfe zur Selbsttötung erfolgreich

### **Können Sie als Palliativmediziner immer helfen?**

Wir können meistens Beschwerden lindern. Sind die sehr schlimm, kann ich einen Patienten auf seinen Wunsch in einen tiefen Narkoseschlaf legen. Das ist eine sehr sichere Methode, aber nur für die allerletzte Lebenszeit.

### **Sie helfen auch beim assistierten Suizid. Was treibt Sie da an?**

Ein Beispiel: Ich hatte eine Patientin mit unheilbarem Tumor, der aus ihrer Haut brach. Man kann eine Wundabdeckung machen, aber die Frau fand den Zustand, auch den Gestank, unwürdig. Gleichzeitig war sie noch so fit, dass sie Fahrrad fahren konnte. In dieser Situation wird sie kein Palliativmediziner in Narkose versetzen, bis sie gestorben ist. Das wäre aktive Sterbehilfe. Wenn Menschen in solch einer Lage nicht mehr leben wollen, müssen wir diesen Willen akzeptieren.

### **Wie oft haben Sie bisher bei Suizid assistiert?**

Zwölfmal. Bei der oralen Methode mischt sich der Patient das Medikament selbst und trinkt es. Er stirbt innerhalb von einer halben bis 20 Stunden. In vier bis acht Prozent der Fälle geht das schief, weil die Menschen sich erbrechen. Deshalb halte ich nicht viel davon. Die andere Möglichkeit ist eine Narkose mit einem zugelassenen Barbiturat. Der Patient dreht die Infusion selbst auf. Das ist eine fast hundertprozentig sichere Methode, der Mensch schläft ein und hört auf zu atmen.

### **Wann haben Sie zuletzt assistiert?**

Vor wenigen Tagen. Der Patient wartete mit seinem Sohn und einem Freund im Wohnzimmer auf mich. Er berichtete vom Krebs, der inzwischen überall wucherte, und den Einschränkungen, die er nicht mehr akzeptieren wollte. Er hatte keine psychischen Krankheiten, die seinen freien Willen beeinflussten, das bestätigte auch seine Hausärztin. Er zeigte mir zunächst mit einer wirkfreien Kochsalzlösung, dass er in der Lage war, die Infusion selbst aufzudrehen. Ich sagte ihm: „Wenn Sie mich dazu auffordern, wechsle ich zum überdosierten Schlafmittel. Sie werden dann noch etwa eine Minute wach sein, danach sehr schnell sterben. Sie entscheiden, wann ➤“



Sie die Infusion andrehen, niemand ist böse, wenn Sie das nicht machen.“ Er drehte das Rädchen auf, legte sich in das Kissen, schwieg, es verging eine lange Minute, dann sagte er: Ich liebe euch. Daraufhin kam noch ein tiefer Atemzug, dann war es totenstill.

### Gab es Anfragen von Sterbewilligen, denen Sie abgesagt haben?

Eine Frau hatte mich gebeten, ihrem Mann nach einem schweren Schlaganfall zu helfen. Aus seiner Lebensgeschichte ging hervor, dass er unter solchen Bedingungen nicht leben wollte. Aber in unserem Gespräch zeigte sich eine so schwere geistige Störung, dass er nicht freiverantwortlich entscheiden konnte. Deshalb musste ich das Ansinnen der Ehefrau ablehnen.

**Voraussichtlich im Herbst wird der Bundestag über eine Regelung der Suizidhilfe entscheiden, nach zwei Jahren, in denen private Sterbehilfevereine und Ärzte nahezu unkontrolliert über Leben und Tod entscheiden konnten. Erleichtert das Ihre Arbeit?**

Bei Gesunden ist eine strenge Kontrolle nötig. Bei Schwerstkranken aber sollte der Staat auf ärztliche Standards vertrauen, eine strenge Regelung wäre schnell ein Totalverbot. Juristen haben mich sattelfest gemacht, damit mir derzeit bei der Suizidhilfe kein Strafrecht droht. Das ändert nichts daran, dass mich die Staatsanwaltschaft als Beschuldigten vorlädt.

### Worum geht es?

Im Juni 2021 habe ich einer ALS-Patientin beim Suizid geholfen. Vor vier Monaten hat mich die Staatsanwaltschaft Bochum vorgeladen. Ebenso den Ehemann, die Tochter und die Medizinstudentin, die mich begleitet hatte. Alle fanden die Vorladung furchtbar. Kurz vor seiner Aussage hat sich der Ehemann tragischerweise das Leben genommen.

### Wie lautete der Vorwurf?

Es steht der Verdacht des Totschlags im Raum. Die Polizei ermittelt, ob die Frau psychisch krank war. In dem Fall wäre Suizidhilfe eine Straftat. Ich kann aber mit mehreren Arztbriefen, einem zweiten ärztlichen Attest und Zeugenaussagen belegen, dass die Patientin seelisch



## „Ich bin überzeugt: Der Übergang ist oft friedlich und schön“



### Reden über den Tod

Wie wollen wir sterben? Ein neuer *stern*-Podcast leuchtet das Thema umfassend aus

Der *stern* startet eine neue Podcast-Serie über die Frage, wie wir sterben wollen und dürfen. **Erzähler und Host ist Lukas Sam Schreiber**, dessen Mutter seit ihrer Diagnose Demenz mit dem Leben hadert. Für sie sucht er nach Antworten und spricht mit jenen, die es betrifft: mit **Menschen, die dem Tod nahe sind**. Schreiber besucht die schwer kranke Sabine Mehne (Folge 5), die entschieden hat, durch Fasten zu sterben. Er hat mit dem unheilbar kranken Matthias Tidden gesprochen (Folge 2), der inzwischen verstarb. Tidden hatte beschlossen, sein Leben zu beenden, assistiert vom Palliativmediziner Matthias Thöns. Dass **assistierte Suizide in Deutschland unter bestimmten Bedingungen** möglich sind, ist Ergebnis eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts aus dem Jahr 2020.



**Andreas Voßkuhle**, damals Präsident des höchsten Gerichts Deutschlands, erinnert sich ebenfalls in Folge 2, wie die Richter vor ihrem Beschluss mit sich gerungen haben. Mitten im Leben stand das Ehepaar Ernst aus Zürich (Folge 3), als Ärzte ihm sagten, es blieben dem Mann bloß Monate. Fünf Jahre lang lebte Patrick Ernst mit Einschränkungen weiter. Offen erzählt Ewa Ernst, **wie sich Beziehung und Lust verändern, wenn der Partner zum Pflegefall wird**. In Folge 4 spricht das Ehepaar Rohde über den geplanten gemeinsamen Suizid (*stern* Nr. 16/2022). Drei Teile von „Die Suche nach dem guten Tod“ sind ab sofort auf Audio Now und allen gängigen Podcastplattformen zu hören. Die weiteren Folgen der siebenteiligen Podcastserie erscheinen **ab dem 7. Juli jeden Donnerstag**.

Palliativ kommt vom lateinischen „palliare“, was „ummanteln“ bedeutet. Es geht nicht mehr um Heilung

gesund war. Das Verfahren ist noch nicht abgeschlossen.

### Wer hat es in Gang gesetzt?

Ich selbst. Ich muss die Polizei rufen bei Suizid, das ist das normale Verfahren bei nicht natürlichen Todesfällen. Doch in diesem Fall hat der Staatsanwalt den Leichnam toxikologisch untersuchen lassen, obwohl ich die Ampullen mitgegeben hatte.

### Um die Sterbehilfe wird viel Aufhebens gemacht. Zu viel?

Ja. Sie ist ein absoluter Randaspekt der Palliativmedizin, aber mit unglaublicher medialer Aufmerksamkeit. Bei meinen Patienten ist Suizid selten. Vielleicht einer von 400. Viele Palliativpatienten finden es extrem tröstlich, zu wissen, dass ich ihnen im Fall der Fälle helfen würde. Es kommt aber nicht dazu, sie sterben eines natürlichen Todes. Das Hauptproblem am Lebensende ist, dass eine geldmotivierte Übertherapie stattfindet und Menschen dadurch unglaublich leiden und zudem Ressourcen verschwendet werden. Das System der Fallpauschalen reizt dazu, dass man beatmet und reanimiert. Es gibt immer wieder das Versprechen, die Fallpauschalen abzuschaffen. Aber an ein System, das so viel Geld bringt, geht keiner ran.

### Was kostet Palliativtherapie?

Pro Patient im Schnitt unter 1000 Euro für die gesamte Versorgung. Eine Beatmung, die länger als 24 Stunden dauert, bringt dagegen bis zu 25 000 Euro.

### Sie sind seit 20 Jahren Palliativmediziner. Ist der Tod für Sie noch ein Geheimnis?

Natürlich. Wenn ich im Moment des Sterbens dabei bin, bin ich immer wieder beeindruckt, dass die Menschen, wenn das Herz schon stillsteht, die Augen aufmachen. Ich bin tief überzeugt, dass das der Blick ins Licht ist, das Erlebnis von Glück. Und der Übergang oft friedlich und schön ist. ✨



**Ingrid Eißele** sprach mit Matthias Thöns, während der zu einem Patienten fuhr, den er beim Suizid begleiten wollte. Für die Polizisten, die er danach rief, immer noch gewöhnungsbedürftig. Für Eißele auch



# Testen Sie den STERN!

Spannende Reportagen, beeindruckende Fotos, große Geschichten. **Bleiben Sie jetzt informiert und testen Sie den unabhängigen Journalismus und die umfassende Berichterstattung des STERN. Wir sind für Sie da.**

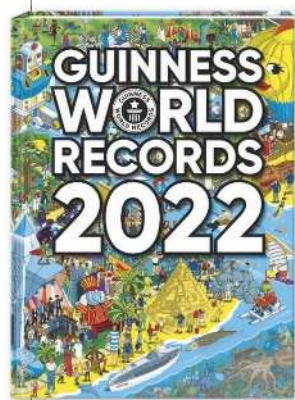
## Ihre Vorteile, wenn Sie jetzt den STERN testen:

- 8x den STERN für den schnellen Gesamtüberblick
- Jede Ausgabe frei Haus – inklusive TV-Magazin
- Vorteilspreis von zzt. nur 30,90 €
- Sie sparen über 29 %
- Mit attraktiver Prämie Ihrer Wahl

29 %  
sparen!



## IHRE PRÄMIE ZUR WAHL



### Buch „Guinness World Records 2022“

- Der Bestseller unter den Rekord-Büchern
- Unglaubliche Fakten, spektakuläre Fotos
- Gebundene Ausgabe, 256 Seiten
- Ohne Zuzahlung



### XIAOMI „Mi Band 4C“

- Fitness-Armband mit TFT-Touch-Farbdisplay
- Wasserdicht bis 5 ATM
- Bis zu 14 Tage Akkulaufzeit
- Zuzahlung 1,- €

**NOCH MEHR PRÄMIEN GIBT'S ONLINE: [www.stern.de/testen](http://www.stern.de/testen)**

Jetzt schnell und einfach bestellen: **[www.stern.de/testen](http://www.stern.de/testen)**

Anrufen unter:  
**040/55 55 78 00**  
(Bitte Bestell-Nr. 193 8145 angeben)

Oder per Post senden an:  
**STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg**

Oder Coupon ausfüllen, mit Smartphone fotografieren und per E-Mail an:  
**[kundenservice@dpv.de](mailto:kundenservice@dpv.de)**

### Ja, ich möchte den STERN mit über 29 % Ersparnis testen!

Senden Sie mir ab der nächsterreichbaren Ausgabe 8x den STERN zum Vorzugspreis von zzt. nur 30,90 € (ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie) statt 44,- € im Einzelkauf. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Meine Prämie erhalte ich nach Zahlungseingang. Ich kann jederzeit beim STERN-Kundenservice z.B. per Post oder E-Mail kündigen. Die Belieferung endet frühestens nach 8 Ausgaben. Wenn ich nicht zum Ende der Testphase kündige, beziehe ich den STERN für zzt. 5,50 € pro Ausgabe auch weiterhin. Im Rahmen des Abonnements erhalte ich Sonderhefte ebenfalls zu diesem Preis. Die Abrechnung erfolgt für 52 Ausgaben im Voraus. Zuviel gezahlte Beträge erhalte ich zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

### Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

☐ Frau ☐ Herr

Name   Vorname		Geburtsdatum	
Straße   Hausnummer		PLZ	Wohnort
Telefon		E-Mail	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass STERN und die Gruner + Jahr Deutschland GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserreisen, Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken per E-Mail und Telefon ansprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

### Als Prämie wähle ich: (Bitte nur ein Kreuz setzen)

- ☐ Buch „Guinness World Records 2022“ ☐ XIAOMI „Mi Band 4C“  
Ohne Zuzahlung Zuzahlung 1,- €

### Ich zahle bequem per Bankeinzug: (zzt. 30,90 € für 8 Ausgaben; ggf. zzgl. einmaliger Zuzahlung für die Prämie)

BIC		Geldinstitut	
IBAN		<input type="checkbox"/> Ich zahle per Rechnung	

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Widerrufsrecht:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040/55 55 78 00, E-Mail: kundenservice@dpv.de

Datum		Unterschrift
-------	---	--------------

Bestell-Nr.: 193 8145



# Gründer aus gutem Grund

Die Finalisten des Deutschen Gründerpreises für Schüler:innen zeigen, wo es langgeht – nachhaltiger soll die Welt werden. Und digitaler



**Robin, Bennet, Nora, Larissa und Sophie (v. l.) aus dem hessischen Geisenheim riss es von den Stühlen. Philipp freut sich im Sitzen. Mit ihrem Konzept einer Induktionsladestation für E-Bikes holten sie den ersten Platz**

**D**ie Idee kam Nadja während einer Deutschklausur zu Friedrich Schillers „Die Räuber“. Drei Stunden Analyse. Mit Füller und auf Papier. Eigentlich ist das genügend Zeit, um seine Gedanken zu formulieren, aber dennoch wurde es eng für Nadja. Und das lag ihrer Meinung nach auch an der Textverarbeitung. „Mit der Hand zu schreiben dauert so lange“, sagt sie. In dem Freiherr-vom-Stein-Berufskolleg, das sie be-

sucht, arbeiten die Schülerinnen und Schüler schon seit Langem ausschließlich mit Tablets. „Wir sind mittlerweile so schnell im Tippen, dass das Schreiben von Hand uns sehr umständlich vorkommt“, sagt Nadja. Gemeinsam mit einigen Mitschülerinnen und -schülern sprach sie über das Problem. Warum eigentlich, fragten sie sich, gibt es keine App, mit der man Klausuren schreiben und Examen ablegen kann und die zudem sicherstellt, dass man während der Prüfung nicht durch Googeln schummelt.

Da war sie geboren, die Idee für „Exam’s Easy“. Vier Monate lang entwickelten Nadja und ihre vier Mitstreiterinnen das Konzept für die App, kalkulierten die Kosten, entwarfen eine Vertriebsstrategie – und erzielten damit einen großen Erfolg: Beim Deutschen Gründerpreis für Schüler:innen (DGPS), der in der vergangenen Woche verliehen wurde, holten sie den zweiten Platz. 833 Teams hatten sich beworben mit 3500 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Der DGPS ist eines der größten Unternehmens-Planspiele Europas



und wird unterstützt vom *stern*, vom ZDF, von den Sparkassen, der Porsche AG und vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler für Unternehmensgründungen zu begeistern. Die Ideen der Nachwuchs-Gründer sind ein Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen. Dominierten in den vergangenen Jahren digitale Geschäftskonzepte, spielen aktuell nachhaltige Produkte eine große Rolle. Energiewende, Klimaschutz, Mobilität sind die Herausforderungen der Gegenwart, und die Schülerinnen und Schüler wollen für all diese Herausforderungen funktionierende Lösungen finden.

Wie anstrengend der Weg von der ersten Idee bis zum Erfolg sein kann, spüren die Teilnehmenden vom ersten Moment an. „Wir haben eine Gründung light gemacht, und schon da waren die Erfahrungen krass. Wie groß muss der Druck erst bei echten Start-ups sein“, sagt Tim Langer. Er besucht die John-F.-Kennedy Schule Esslingen und hat zusammen mit Laura, Hannah, Adisa und Gentiana das Team „Unique Nature“ gegründet. Die fünf haben sich überlegt, wie man eines der großen Probleme der Welt lösen könnte: Plastikfolien durch biologisch abbaubare Produkte zu ersetzen. „Wir haben im Erdkunde-Unterricht über den Gemüseanbau in Spanien gesprochen“, sagt Laura. „Die Satellitenaufnahmen von dem Plastikmeer werde ich nie vergessen.“

**„Dieses Gefühl, Mensch, ich kann etwas erreichen, motiviert ohne Ende“**

Paul Rauh, Lehrer

Weltweit setzen Landwirte Agrarfolien und Netze ein, damit ihre Pflanzen schneller und besser wachsen und Fressfeinde abgehalten werden. Auch die heimischen Gemüsebauern nutzen diese Vorteile. „Nach der Ernte werden die Plastikfolien oft auf den Feldern liegen gelassen, weil die Bauern es sich nicht leisten können oder wollen, das

Material zu recyceln oder zu entsorgen“, sagt Tim. Und so gelangen die Kunststoffe in die Böden, werden von Regenwürmern und Mikroorganismen aufgenommen, ausgeschieden und verbreitet.

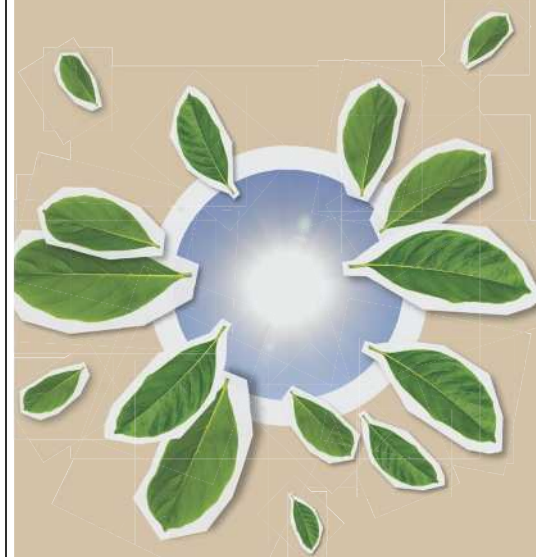
Wie schädlich die winzigen Partikel sind, darüber wird in der Wissenschaft noch gestritten. In hohen Konzentrationen konnte man zumindest im Labor ihre toxische Wirkung nachweisen. „Zudem ist klar, dass man das Mikroplastik nie wieder aus dem Boden herausbekommt. Deshalb wollen wir, dass es gar nicht erst hineingelangt“, sagt Hannah.

**A** Iso lasen sich die fünf Schülerinnen und Schüler ein in wissenschaftliche Studien über Alternativ-Möglichkeiten zu erdölbasierten Kunststoffen. „Das ist ein verzwicktes Thema, und wir brauchten den Rat unserer Chemie- und Biologielehrer. Maisstärke ist eine Möglichkeit, eine andere sind natürliche Polyamide“, sagt Tim. Die Recherche, so die fünf, habe ihnen großen Spaß gemacht. Mit ihrem Unternehmensplan errangen sie Platz drei beim DGPS.

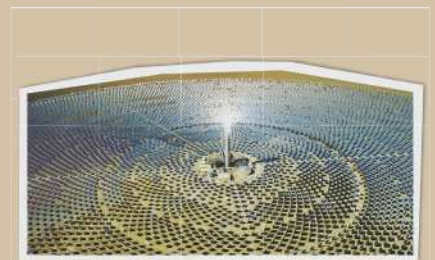
Was die Schülerinnen und Schüler im Lauf der vier Monate erfahren haben, nennt der Politik- und Englischlehrer Paul Rauh „Selbstwirksamkeit“. „Dieses Gefühl, Mensch, ich kann etwas erreichen, das motiviert ohne Ende“, sagt er. Wo sonst erhalte man mit 16 oder 17 die Chance, mit Unternehmerinnen oder Uni-Professoren auf Augenhöhe zu sprechen? Seit mehr als 20 Jahren coacht er Schülerinnen an der Internatsschule Schloss Hansenberg im hessischen Geisenheim. Die Schule ist eine Brutstätte für unternehmerisches Denken, jedes Jahr schickt sie gleich mehrere Projekte ins Rennen um den Deutschen Gründerpreis für Schüler:innen. Und für „VoltVoyage“, eine Induktionsladestation für E-Bikes, holte eines der Hansenberg-Teams den ersten Platz. Seine Arbeit führt Rauh fort, nachdem er in den Ruhestand gegangen ist. „Die Liebe zur Magie solcher Wettbewerbe ist zu meinem Lebenselixier geworden“, sagt er. Für sein Engagement erhielt auch er einen Preis: Paul Rauh ist „Lehrer des Jahres“ 2022. ✨ Doris Schneyink

DESERTEC

## DIE SONNE SCHENKT UNS STROM FÜR DIE ENERGIEWENDE



**Bäume schenken  
uns Zeit, hunderte  
Solarparks in Wüsten  
zu bauen**



**So schaffen wir sauberen Wohlstand  
in Afrika und Europa und Deutschland  
schafft seine Klimaziele.**

Mach mit  
und erfahre  
mehr unter:



Plant-for-the-Planet unterstützt das  
Umweltprogramm der Vereinten Nationen






KULTUR

# „SIE WOLLEN DEINE

60 Jahre Rolling Stones, und immer war





19 Songs in zwei Stunden: die Stones bei ihrem Konzert in München am 5. Juni. Zweimal machen sie in diesem Sommer noch Halt in Deutschland: am 27. Juli in Gelsenkirchen und am 3. August in Berlin

FOTO: MARTIN HANGEN/HANGENFOTOS/RETNA

# STADT NIEDERBRENNEN“

was los. Hier kommen 60 Fakten über Sex, Drogen und einen Kinnhaken

Von Jochen Siemens und Hannes Roß





**1**  
Keith Richards spielt seine Gitarre nur mit fünf Saiten. Er verzichtet auf die tiefe E-Saite

**2**  
Die Rolling Stones haben inzwischen zusammen 19 Kinder, 17 Enkelkinder und drei Urenkel

**3**  
Sowohl Angela Merkel als auch Donald Trump nutzten Stones-Songs für ihre Wahlkämpfe. Mit unterschiedlichem Erfolg: Mit „Angie“ wurde Merkel 2005 Kanzlerin, Trump verlor 2020 seine Wiederwahl passenderweise mit „You Can’t Always Get What You Want“

**4**  
Mick Jagger hält sich unter anderem mit Balletttänzen jung. Seine amerikanische Freundin Melanie Hamrick ist eine ausgebildete Balletttänzerin

**5**  
Sie waren jung und brauchten das Geld: 1964 nahmen die Stones einen Werbesong für Frühstücksflocken auf

**6**  
*„Ich dachte,  
er sei der Dealer  
meines  
Sohnes Marlon“*

Keith Richards über seine erste Begegnung mit dem Schauspieler Johnny Depp

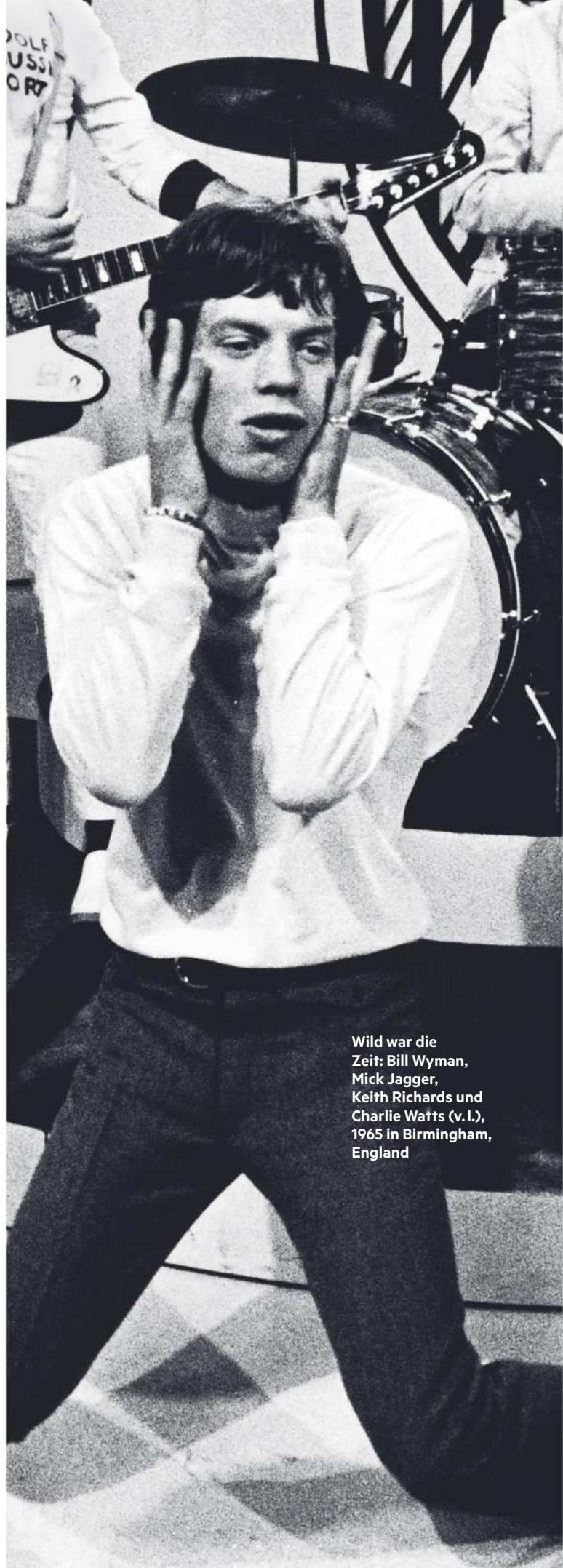
**7**  
Im Mai 1965 konnte Keith Richards in einem Hotel in Florida nicht in den Schlaf finden. Er spielte auf seiner Gitarre ein Riff mit fünf Tönen, das er noch aufnahm, bevor er einschlief. Es war das legendäre Riff von „Satisfaction“. Später sagte Richards: „Live ist ‚Satisfaction‘ verdammt schwer zu spielen“

**8**  
*„Ich glaube nicht, dass ich  
sehr alt werde. Das Gefühl hatte  
ich schon immer“*

Mick Jagger 1969, mit 25 Jahren. Er ist heute 78

**9**  
Der Bandname war eine Notgeburt: Als Brian Jones 1962 am Telefon von einem Journalisten nach dem Namen seiner Band gefragt wurde, lag vor ihm eine Platte von Muddy Waters mit dem Song „Rollin’ Stone“

**10**  
Albert DeSalvo, ein Serienmörder, auch bekannt als „Würger von Boston“, war für Jagger und Richards 1968 die Inspiration für „Midnight Rambler“



Wild war die Zeit: Bill Wyman, Mick Jagger, Keith Richards und Charlie Watts (v.l.), 1965 in Birmingham, England



11

Richards sah Mick Jagger das erste Mal, als er als Teenager Eis in ihrem Heimatort Dartford verkaufte. 1961 trafen sie sich am Bahnhof wieder, Richards beneidete Jagger um die Platten, die er unter dem Arm trug, und überlegte, wie er daran käme

12

Mick Jagger wurde 2002 vom britischen Königshaus zum Ritter geschlagen.

Keith Richards giftete dazu: „Ritterschläge“ seien etwas für Kriecher und Leute wie Phil Collins

13

Mit über 1187 Mal ist „Jumpin' Jack Flash“ der meistgespielte Konzertsong der Band; „Low Down“ etwa spielten sie nur einmal

14

*„Man muss mit der Gitarre ins Bett gehen. Wenn gerade kein Mädchen greifbar ist, gehst du mit ihr ins Bett. Sie hat sogar die richtige Form“*

Keith Richards

15

Die ersten Worte von Marlon, dem Sohn von Keith Richards, waren:

*„room service“*

16

**3 Millionen Dollar**

beträgt 2015 die Gage für ein Privatkonzert der Band

17

1979 spielten die Stones zwei Benefizkonzerte vor Blinden in Kanada. Das war die Auflage des Richters, nachdem Keith Richards mit Drogen erwischt worden war

18

Das berühmte Zungen-Logo der Stones entwarf ein 25-jähriger Kunststudent, der dafür 250 Pfund bekam. Inspiriert ist es von der Hindu-Göttin Kali, die für Macht und Zerstörung steht

19

Mick Jagger besuchte die London School of Economics, bevor er sich für eine Musikkarriere entschied. Bis heute liest Jagger jeden Vertrag, den die Band unterschreibt

20

„Goin' Home“ von 1966 ist mit 11 Minuten, 35 Sekunden der längste Song der Rolling Stones; der kürzeste ist „Not Fade Away“ mit 1 Minute und 48 Sekunden

21

1973 erwischte Angie Bowie, die Ehefrau von David Bowie, ihren Mann mit Mick Jagger nackt im Ehebett. Auch künstlerisch blieben sich die zwei Musiker verbunden:



1985 sangen Bowie und Jagger den Hit „Dancing in the Streets“

22

Keith Richards trug lange Jahre einen Hut mit einer Feder, die mit einer Nadel befestigt war. Es war seine Heroinnadel

23

1989 wollte Keith Richards in der Broadway Hall in Atlantic City Donald Trump mit einem Messer verjagen, weil der sich ungebeten in den Mittelpunkt einer Stones-Veranstaltung rückte

24

„Brenda“ lautet der höhnisch-ironische Spitzname von Keith Richards für Jagger

25

Nach geschätzt einer halben Million gerauchten Marlboro-Zigaretten hat Keith Richards mit 76 das Rauchen aufgegeben

26

Bill Wyman wurde 1962 nicht Mitglied der Band, weil er so ein guter Bassspieler war, sondern weil er einen Verstärker mitbrachte

27

„Beobachter notieren geistige Abwesenheiten ohne Bewusstseinsverlust.“ – Die „Deutsche Wochenschau“ im September 1965 über das erste Rolling-Stones-Konzert in Münster

28

*„Die Beatles wollen deine Hand halten, die Stones wollen deine Stadt niederbrennen“*

Schriftsteller Tom Wolfe über die Rolling Stones

29

**19 Kilometer**

legt Mick Jagger angeblich bei einem Stones-Konzert auf der Bühne zurück

30

Bei ihrem ersten Fernsehauftritt in den USA machte sich Gastgeber Dean Martin über die Stones lustig: „Die sind hinter der Bühne und suchen sich gegenseitig nach Flöhen ab“

31

Mick Jagger heiratete Jerry Hall 1990 auf Bali im Rahmen einer Hindu-Zeremonie.

Als sich das Paar neun Jahre später trennt, wird die Verbindung von englischen Gerichten nicht als Ehe anerkannt – was die Scheidung für Jagger erheblich billiger macht. Er zahlt Jerry Hall „nur“ einige Millionen Pfund

32

*„Ich hatte kein Interesse daran, ein Pop-Idol zu sein. Für kreischende Mädchen zu spielen, das“* ➔







*ist nicht meine Welt. Ich finde es  
immer noch albern“*

Charlie Watts

**33**

Nach einem Streit in den 60er-Jahren stürzte sich Brian Jones theatralisch in einen Wassergraben von Keith Richards' Haus. Mick Jagger sprang hinterher, in den nur 1,20 Meter tiefen Graben, in dem Jones auf dem Grund kniete, um wie ein Ertrinkender zu wirken. Jagger schrie: „Du blöder Idiot! Du hast meine Samthosen ruiniert!“

**34**

Brian Jones, Mick Taylor, Bill Wyman und Charlie Watts sind vier Rolling Stones, die die Band verlassen haben oder verstorben sind

**35**

Nach einem Konzert in Rotterdam in den 70er-Jahren ging Keith Richards mit dem deutschen Model Uschi Obermaier ins Bett, beim Sex riss sie ihm den Ohring raus – bis heute ist die Verletzung an seinem rechten Ohr läppchen sichtbar

**36**

Britische Zeitungen berichteten im Frühjahr, dass, nach dem Geschäftsbericht der Rolling-Stones-Firma „Promogroup BV“ mit Sitz in Amsterdam, die Band 2021 zwar 61 Millionen Euro Vermögen und 41 Millionen Euro ausstehende Einnahmen hatte, aber nach Abzug aller Kosten angeblich nur 1,5 Millionen Euro Profit gemacht habe, von denen sie 377 000 Euro Steuern zahlte

**37**

*„Es ist wie eine Ehe ohne  
Scheidung“*

Keith Richards über seine Beziehung zu Mick Jagger

**38**

Im Herbst 1969 verbreitete ein West-Berliner Radiomoderator das Gerücht, die Stones würden ein Konzert auf dem Dach des Springer-Hochhauses in der Nähe der Mauer geben. Tausende Rockfans aus der ganzen DDR kamen nach Ost-Berlin. Die Stasi und die Volkspolizei verhafteten mehrere Hundert Stones-Fans. Die Konzert-Ankündigung war nur ein Scherz

**39**

Als Brian Jones 1969 starb, hinterließ er angeblich sechs uneheliche Kinder von sechs verschiedenen Frauen

**40**

Als Mick Jagger in den 80er-Jahren auf Solopfad wandelte, verglich Keith Richards sein Soloalbum „She's The Boss“ mit Adolf Hitlers „Mein Kampf“: „Jeder hat es gehabt, aber keiner hat es gehört“

**41**

Auch Mick Jagger war genervt. Er nannte die Stones in den Achtzigern mal einen „Mühlstein an meinem Hals“



Alt? Vielleicht.  
Müde? Noch  
lange nicht.  
Ron Wood,  
Jagger und  
Richards am  
9. Juni 2022  
in Liverpool,  
England



# 42 1,5 Millionen

Zuschauer verfolgten 2006 den Auftritt der Stones an der Copacabana in Rio, eines der größten Rockkonzerte aller Zeiten

43

## „Verpiss dich endlich, und lass Billy wieder ran“

Keith Richards zu Elton John, der nach einem Gastsong mit den Rolling Stones Billy Preston nicht wieder ans Keyboard lassen wollte

44

Bei einem Stones-Konzert im Londoner Hyde Park 1969 sollten in Gedenken an den verstorbenen Brian Jones Tausende Schmetterlinge auffliegen. Als die Behälter geöffnet wurden, fielen die meisten davon aber einfach zu Boden. Sie waren noch vom Transport benommen

45

Keith Richards lebt in den USA, Ron Wood in England, Charlie Watts lebte in England, aber niemand weiß, wo eigentlich Mick Jagger wohnt. Als der *stern* ihn das einmal fragte, sagte er: „Ich kann immer sein, wo ich sein will“

46

Das berühmte „Sticky Fingers“-Album (1971), gestaltet von Andy Warhol mit einem original Hosenreißverschluss, ist heute unter Sammlern bis zu 600 Euro wert

47

2008 enthüllte ein FBI-Mitarbeiter im BBC-Radio, dass Anhänger der Hells Angels 1969 Mick Jagger töten wollten. Grund: Bei einem Konzert in Kalifornien hatte ein als Sicherheitsmann angestelltes Klubmitglied den 18-jährigen Afroamerikaner Meredith Hunter vor der Bühne erstochen. Jagger entschied daraufhin, die Rocker nicht mehr zu beschäftigen. Als die Hells Angels mit einem Boot zu Jaggers Ferienhaus auf Long Island fahren wollten, wurden sie jedoch von einem heftigen Sturm überrascht und kamen gerade so mit dem Leben davon

48

Charlie Watts heiratete 1964 seine Frau Shirley, verschwiegte das aber den anderen Stones, weil er glaubte, es passe nicht zum Image der Band. Die Ehe hielt bis zu seinem Tod 2021

49

## „Ich konnte diese Songs besser als die anderen Stones“

Ron Wood über die ersten Proben mit der Band 1975

50

Mick Jagger stand in diversen Filmen vor der Kamera, darunter in „Kelly, der Bandit“, „Performance“ und in „Freejack“ an der Seite von Anthony Hopkins. Keith Richards spielte in fünf Filmen, darunter als Edward Teague,



Vater von Jack Sparrow (Johnny Depp), in zwei „Fluch der Karibik“-Filmen

51

Mit „I Wanna Be Your Man“ überließen die Beatles 1963 den Rolling Stones einen eigenen Song, der zu einem Hit wurde

52

## „Als ich noch trank, spielte ich gut, aber das war kein Vergleich zur neuen Situation. Plötzlich wusste ich, was ich spielte“

Ron Wood über seinen Entzug 2002

53

Bei einem Bandtreffen in Amsterdam im Herbst 1984 nannte Mick Jagger Charlie Watts „my drummer“. Watts verpasste ihm daraufhin einen Kinnhaken

54

„Cocksucker Blues“ heißt eine Doku über die Stones aus dem Jahr 1972. Der Film wird so gut wie nie gezeigt, weil Szenen von Drogenkonsum und anderen Exzessen zu sehen sind

55

1955 sang Keith Richards mit einem Schulchor in der Londoner Westminster Abbey vor der Queen Handels „Hallelujah“

56

## „Ich hatte mehr Frauen als Mick. Mehr Frauen als alle. Ich habe einmal gezählt. In zwei Jahren zum Beispiel 278!“

Bill Wyman

57

Die Rolling Stones nahmen in 60 Jahren 422 eigene Songs auf

58

## „Was für ein brasilianisches Model? Es gibt keines“

Mick Jagger, als der *stern* ihn 2005 nach seinem Verhältnis zu dem brasilianischen Model Luciana Morad fragte, mit dem er ein Kind hat

59

1975 hatten die Rolling Stones einen riesigen aufblasbaren Penis als Bühnendekoration, den sie „müder Großvater“ nannten. Die Polizei in Memphis drohte, das Konzert abbrechen, wenn der Penis gezeigt würde

60

149,99 Euro kostet das Stones-Zungenlogo von Lego. Es hat 1998 Teile ✖



**Hannes Roß** hat die Rolling Stones nie getroffen, aber trotzdem das Gefühl, die Gruppe besser als viele andere zu kennen. Das liegt an seinem Kollegen **Jochen Siemens**, der den Stones oft begegnet ist und die besten Geschichten über sie kennt



**A**m Morgen des 31. Januar geht um 4.19 Uhr in der Polizeiinspektion Kusel, einer Kleinstadt in Rheinland-Pfalz, der Funkspruch eines Kollegen ein. Er sagt, man habe da dubiose Personen festgestellt, sie hätten den Kofferraum voller Wild. Es könne sich um Wilderei handeln.

4.20 Uhr, der nächste Funkspruch: „Komm schnell, die schieße, die schieße, komm schnell! Hilfe.“

Im Hintergrund ist ein Schuss zu hören.

Als zwölf Minuten später weitere Polizisten am Ort des Geschehens eintreffen, an einer Landstraße im hügeligen Nirgendwo zwischen den Dörfern Ulmet und Mayweilerhof, sehen sie dort, in der Dunkelheit, nur das zivile Einsatzfahrzeug. Das Licht ist eingeschaltet, die Fahrertür einen Spalt weit offen. Auf der Erde liegt eine Frau. Neben ihrer linken Hand eine Taschenlampe. Der Lichtkegel leuchtet in ihr Gesicht. Jemand hat ihr in den Kopf geschossen.

Funkspruch, 4.33 Uhr:

Eine tote Person, so melden es die eingetroffenen Beamten. Es sei die Praktikantin ihrer Schicht.

Hinter dem Fahrzeug bilden einige Patronenhülsen, Kaliber 9 Millimeter, eine Art Spur, zunächst die Straße entlang, dann hinein ins Feld. Etwa 50 Meter vom Fahrzeug entfernt finden sie, neben seiner leer geschossenen Dienstwaffe, den Leichnam eines Mannes.

Die Toten sind Yasmin B., 24, Polizeischülerin, und Alexander K., 29, Polizeikommissar.

Die Tat erschüttert das gesamte Land. Michael Denne, Präsident des Polizeipräsidiums Westpfalz, ringt auf einer Pressekonferenz um Fassung und Worte. Man sei schockiert, entsetzt, traurig. Seit dem letzten Funkspruch, den Alexander K. abgesetzt hat, gelte eine „neue Zeitrechnung“. Bundesinnenministerin Nancy Faeser (SPD) sagt, die Tat erinnere sie an eine „Hinrichtung“.

Seit vergangener Woche muss sich der 39-jährige Andreas S. vor dem Landgericht Kaiserslautern verant-

 **GESELLSCHAFT**

# „DER JÄGER



**Andreas S. soll zwei Polizisten erschossen haben, um Wilderei zu vertuschen. Er beruft sich auf Notwehr. Aber Ermittlungsunterlagen zeichnen das Bild einer kaltblütigen Tat**

Von Matthias Bolsinger und Jonah Lemm







**Oben: Andreas S. beim Prozessauftakt vor dem Landgericht Kaiserslautern in der vergangenen Woche**  
**Unten: Die Polizisten Yasmin B. und Alexander K. erwischten in der Nacht zum 31. Januar Andreas S. beim Wildern. Und wurden wohl deshalb von ihm getötet**

worten. Die Staatsanwaltschaft wirft ihm vor, die beiden Polizisten in der Tatnacht ermordet zu haben, aus Habgier, weil er vertuschen wollte, dass er gewerbsmäßig wilderte. Auch Florian V., der ihn in der Nacht begleitet hatte, ist angeklagt. Dem 33-Jährigen legt man neben Wilderei die versuchte Vereitelung einer Straftat zur Last. Er soll geholfen haben, die Spuren der Tat zu beseitigen. Der Prozess läuft vermutlich noch bis September.

Lange hat S. zu den Tatvorwürfen geschwiegen. Zum Auftakt lässt er seinen Verteidiger eine überraschende Erklärung verlesen. Er habe aus Notwehr gehandelt. Nur auf Alexander K. geschossen, um selbst nicht beschossen zu werden. Den Mord an Yasmin B. habe Florian V. begangen. Es ist eine Version, die vollständig gegen die bisherigen Ermittlungsergebnisse spricht.

Hunderte Seiten Akten, die der *stern* exklusiv einsehen konnte, zeichnen ein Bild von einer Nacht, in der S. mutmaßlich kaltblütig gemordet haben soll. Sie erzählen von einem Mann, der vor nichts zurückschreckte, um zu bekommen, was er

wollte. Und S. wollte in seinem Leben vor allem eins: Tiere töten.

Andreas S., geboren 1983 in Zweibrücken. Schon als Junge nahm der Vater, ein Bäcker und Jäger, Andreas S. mit zum Waffenkauf, sonntags mit auf die Jagd. Als Schüler baute S. eine Softairpistole so um, dass sie stark genug schoss, um Vögel zu töten. Mit 14 Jahren wurde er Schützenmeister im Verein. Keine Schießübung ließ er aus, traf besser als der Trainer. Nahm an deutschen Meisterschaften teil. Mit 16 machte er seinen Jugendjagdschein. Andere Jäger merkten an, er sei so schießwütig.

Das alles geht aus Befragungen von alten Freunden und Klassenkameraden von S. hervor.

S. machte den Realschulabschluss, eine Lehre zum Bäcker und Konditor, schließlich den Meistertitel. Er begann in der Familienbäckerei. Lernete eine Auszubildende kennen. Sie wurden ein Paar, heirateten. Vier Kinder, der Älteste kam 2014 zur Welt, die Jüngste 2020.

Auch als Erwachsener ging S. jagen, vielleicht leidenschaftlicher denn je. Über den Eingang seines Hauses hängte er Tierschädel wie Trophäen. Im Innern haben er und seine Frau fünf Waffenschränke, manche Gewehre und Pistolen, so sieht die Polizei später, liegen offen herum. Seine Jägerfreunde sagen über ihn in Vernehmungen, er sei der beste Schütze, den sie kennen. Aber auch ein überpassionierter Jäger. Sah er Wild, habe er geschossen. Ihm sei es weniger ums Jagen gegangen, sondern um die Beute.

Da sei so eine Art an ihm, die einem Angst machen könne.

Einmal, sagt ein Freund aus, habe S. eine erlegte Ente in sein Fahrzeug gebracht, dort gemerkt, dass sie noch lebte und unter Qualen litt. Statt sie zu erlösen, lachte S. und filmte das Tier beim Sterben.

Ein anderes Mal schrieb er in einer Textnachricht an einen Jagdfreund: Er habe aus Langeweile sieben Rehe geschossen, davon vier Kitze – alle mit Kopfschuss, wie immer.

Doch eigentlich durfte S. da schon gar nicht mehr jagen. Immer wieder ermittelte die Polizei gegen ihn. Insolvenzverschleppung, Steuerhinterziehung, Bedrohung, Brandstiftung, Versicherungsbetrug. Insgesamt 40 Verfahren wurden bis 2021 gegen ihn eröffnet. Wiederholt musste S. deswegen seinen Jagdschein abgeben, zum ersten Mal 2008.

samt 40 Verfahren wurden bis 2021 gegen ihn eröffnet. Wiederholt musste S. deswegen seinen Jagdschein abgeben, zum ersten Mal 2008.

**D**amals, weil er auf Hugo R. geschossen hatte. R. ist auch Jäger und ein Mann, der für S. wie ein Vater gewesen sein soll. Eigentlich. Einmal aber waren sie zusammen auf Hasenjagd. S. drückte ab, das Schrot traf R. am Auge und am Hals, verletzte ihn schwer. Lange Zeit war nicht klar, ob S. mit Absicht seinen Mitstreiter traf. Er wurde verurteilt wegen fahrlässiger Körperverletzung. Mittlerweile aber liegen der Staatsanwaltschaft Informationen darüber vor, dass S. aus Rache auf R. geschossen haben soll, weil der immer seine Jagdhunde bei der Prüfung durchfallen ließ. Anschließend soll S. seinem Opfer 25 000 Euro gezahlt haben, damit der ihn nicht wegen eines versuchten Tötungsdeliktes anzeige.

Zuletzt verlor S. 2020 seinen Jagdschein und seine Erlaubnis, Waffen zu besitzen. Die Behörde hielt ihn für nicht zuverlässig. Auch weil er mitten in der Insolvenz steckte. 2016 hatte S. erst die Familienbäckerei und dann sich selbst übernommen. Mehr Filialen. Mehr Autos. Ein Bekannter spricht von Zuständen kurz vor Wiedereinführung der Sklaverei. Am Ende: 107 Gläubiger, 2,5 Millionen Euro Schulden.

Und S. begann, gegen seinen Bankrott anzuwildern. Die Waffen waren mittlerweile auf seine Frau gemeldet, die, so sagen Zeugen, nur ihrem Mann zuliebe einen Jagdschein gemacht hatte. Wenn er ein Gewehr brauchte, nahm er es sich.

Er brauchte es oft. S. wilderte erst in fremden Gebieten, dann in solchen, die Freunden und Bekannten gehörten. Und machte daraus kein Geheimnis. Stattdessen gab S. denen, die seine nächtlichen Beutezüge bemerkten, zu verstehen, dass sie besser nichts sagten. Er trage immer eine abgesägte Schrotflinte unter seinem Mantel.

Sollte er kontrolliert werden beim Wildern, würde er sich damit den Weg freischießen. Das erzählte S. mehreren Jägerfreunden.

Einer von ihnen berichtet später bei der Polizei von S. als einem ►





Mann, der nur eine Rechtsprechung kannte: jene, die er gerade in seinem Kopf habe. Menschen um ihn herum seien ihm egal.

Würde S. Gewalt anwenden, gegen Polizisten? Ja, glaubt der Mann.

2021 lernte S. einen jungen Mann kennen, der ihm beim Zerlegen der Tiere helfen sollte. Später sollte er das geschossene Wild zum Transporter tragen, weil S. sich nicht zu sehr verausgaben wollte, um einen ruhigen Puls für das Schießen zu behalten.

Dieser junge Mann ist Florian V.

S. ist vorgewarnt: Der V. sei ein Kiffer. Bei ihrem ersten Treffen holte S. eine Pistole, schoss vor V. das ganze Magazin in den Rasen. Wenn er einmal mitbekomme, sagte S. zu V., dass er bekifft sei oder rumerzähle, dass er bei ihm schwarzarbeite – dann würde ihn niemand finden.

In den folgenden Monaten wilderten S. und V. mehrmals in der Woche, immer nachts, zwischen September und Ende Januar an insgesamt 75 Tagen. So geht es aus Aufzeichnungen hervor, die S. selbst angefertigt hat. Das Geschäft lohnte sich, S. verdiente durch den Weiterverkauf des Fleisches in weniger als einem halben Jahr 89 174,53 Euro. V. zahlte er für jedes Tier, das der für ihn zum Wagen zerrte, zehn Euro.

Auch am Tatabend holt S. seinen Helfer V. um kurz nach 23 Uhr zu Hause ab. Mit dem weißen Renault Trafic fahren sie los, S. hat den Wagen umbauen lassen, an der Decke der Ladefläche ist nun eine Vielzahl von Haken befestigt, zum Transport großer Wildmengen.

**W**as in den folgenden Stunden geschieht, rekonstruieren die Ermittler seit Monaten mit enormem Aufwand. Unter anderem anhand der Aussagen von Florian V., Gutachten von Rechtsmedizinern, DNA-Untersuchungen, Tatort-Vermessungen. Manche Analysen sind zum Zeitpunkt der Anklageerhebung noch nicht abgeschlossen.

Andreas S. und Florian V. fahren in der Nacht zum 31. Januar, so schreibt es die Staatsanwaltschaft in der Anklage, durch den Wald nahe der Gemeinde Ulmet. Bei sich hat S. eine doppelläufige Schrotflinte, Kaliber 12/70, und eine Kipplaufbüchse, Marke Bergara, mit Schalldämpfer und einem in Deutschland verbotenen Nachtzielgerät, made in Russia. Mit einer Wärmebildkamera suchen die Männer in der Dunkelheit nach Wild. S. schießt aus dem Fahrzeug heraus, das Gewehr hat er am Armaturenbrett angelegt. V. schleppt die Tiere. Gegen vier Uhr morgens haben sie mindestens 22 Rehe und Hirsche getötet. Als V. ein geschossenes Wildschwein aus dem Feld zieht, nähern sich Scheinwerfer. Ein Fahrzeug, darin Polizisten. Es sind Alexander K. und Yasmin B.

Sie bemerken das Wild im Laderaum. Und bitten die Männer um ihre Ausweise.

Kommissar Alexander K. setzt den ersten Funkspruch ab, da holt Andreas S. den Ermittlungen zufolge die Schrotflinte. Aus nächster Nähe schießt er Yasmin B. in den Kopf. Danach schießt er auf Alexander K., er trifft ihn am Unterkörper, K. sucht

hinter dem Dienstwagen Deckung, feuert zurück. Seine Schüsse treffen den Kastenwagen, die Scheibe der Beifahrertür zersplittert, aber S. treffen sie nicht. K. flüchtet, rennt hinaus auf das Feld.

S. nimmt das Jagdgewehr vom Armaturenbrett, legt an. Ein Schuss durchschlägt K.s rechten Arm und die Brust. Ein weiterer den Bauch. Der Kommissar fällt in den Schlamm. Andreas S. läuft zu ihm, etwa 50 Meter, das Gewehr in der Hand. Er dreht K. auf den Rücken. Und schießt auch ihm in den Kopf.

So rekonstruiert die Staatsanwaltschaft die Tat.

Auch Yasmin B. liegt zunächst auf dem Bauch. Nicht tot, sondern bewusstlos. Noch etwa acht Minuten nach dem ersten Schuss zeichnet die Smartwatch an ihrem Handgelenk einen Herzschlag auf. Dann nähert sich S. mit der Schrotflinte. Er dreht sie auf den Rücken, sucht ihren Notizblock. Er merkt, dass sie noch lebt. Zielt auf den Kopf. Drückt ab.

Die Männer flüchten. Nach wenigen Kilometern bleibt ihr Wagen liegen. Ein Freund schleppt sie ab, er sagt später aus, dass die beiden Jagdkleidung voller Blut trugen. Auf der Fahrt kein Wort. Sie halten in der Bahnhofsstraße in Sulzbach; dort, im Erdgeschoss eines weißen Mehrfamilienhauses, zerlegten S. und V. in den letzten Monaten heimlich die geschossenen Tiere. Darüber wohnt V. mit seiner Freundin und dem gemeinsamen Sohn. Als sie ankommen, so erinnert sich V.s Freundin, fällt der Freund ihr in die Arme und weint. Er habe über S. gesagt: Der habe heute Nacht zwei Bullen erschossen.

Kurz danach erfährt das Land von der Tat. Die Polizei fahndet öffentlich nach Andreas S. Gegen 17 Uhr stürmt ein Spezialeinsatzkommando das Haus. Drei vermummte Männer führen Andreas S. über das graue Kopfsteinpflaster ab, die Hände auf dem Rücken, den Kopf nach unten.

Er trägt eine Metzgerschürze. ✖

**Im Februar wurde Polizeikommissar Alexander K. in seiner Heimat in Freisen im Saarland beerdigt. „Er wurde in seinem Dienst für uns alle ermordet“, sagte ein Polizeiseelsorger**



**Matthias Bolsinger** (l.) und **Jonah Lemm** rekonstruierten seit der Tatnacht zu dem Fall.

Sie fuhren mehrmals an die Orte des Geschehens, besuchten die Beerdigungen der beiden getöteten Polizisten und sprachen mit Verfahrensbeteiligten



**Für alle, die Verantwortung übernehmen  
und immer da sind. Die sich immer  
kümmern, aber niemals fordern.**



Lore, Oma

Noah, Enkel

**FÜR EUCH. Bild**





**ARTEMIDE Leuchte „Tolomeo Micro“**

- Design: Michele de Lucchi
- Glänzendes und eloxiertes Aluminium
- Höhe bis auf 73 cm verstellbar, Ø Fuß: 17 cm



**HABAU Hochbeet „Klara“**

- Perfekt geeignet für Balkon und Garten
- Material: Holz, wetterbeständig lasiert
- Maße: ca. 119 × 89 × 57 cm

Wählen  
Sie Ihre  
Prämie!

**JET Gutschein**

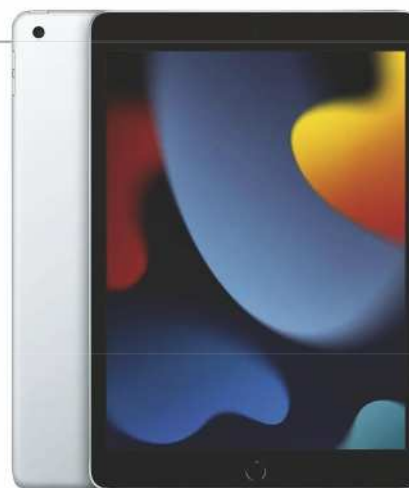
in Höhe von **€120**

[www.jet-tankstellen.de](http://www.jet-tankstellen.de)

**JET**  
Schlauer ist das.

**JET-Gutschein, Wert 120,- €**

- Bargeldlos tanken und waschen
- Auch zum Shoppen an der Tankstelle
- Gilt an allen JET-Tankstellen in Deutschland



**APPLE „iPad (2021) 64 GB WiFi“**

- 10,2 Zoll Retina-Display mit True Tone
- Farbe nach Wahl: Silber oder Spacegrau
- **Zuzahlung nur 179,- €**

**NOCH MEHR PRÄMIEN GIBT'S ONLINE: [www.stern.de/praemie](http://www.stern.de/praemie)**



# Jetzt den STERN empfehlen und Prämie sichern.

Empfehlen  
Sie den  
STERN!

## Gute Argumente für ein STERN-Abonnement:

- 52 x den STERN für den schnellen Überblick auf die Welt
- Jede Ausgabe inklusive TV-Magazin
- Garantierte Lieferung bequem frei Haus

Sie brauchen kein Abonnent zu sein,  
um eine Prämie zu erhalten



Gleich einen neuen Leser werben: [www.stern.de/praemie](http://www.stern.de/praemie)



Anrufen unter:  
**040/55 55 78 00**  
(Bitte Bestell-Nr. 193 8125 angeben)



Oder per Post einsenden an:  
**STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg**



Oder Coupon ausfüllen, mit Smartphone fotografieren und per E-Mail an:  
**kundenservice@dpv.de**

## Ja, ich möchte meine Wunschprämie für einen neuen STERN-Leser!

### Ich habe den STERN empfohlen und erhalte die Prämie.

Ich muss nicht Abonnent sein, um zu werben. Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Der Versand der Prämie erfolgt nach Zahlung, die Lieferzeit beträgt dann ca. 4 Wochen. Prämien mit Zuzahlung werden per Nachnahme geliefert.

Ich bekomme die Prämie: (bitte unbedingt ausfüllen) ☐ Frau ☐ Herr

Name   Vorname		Geburtsdatum	
Straße   Hausnummer		PLZ	Wohnort
Telefon		E-Mail	

Als Prämie wähle ich: (Bitte nur ein Kreuz setzen)

☐ **ARTEMIDE Leuchte „Tolomeo Micro“**  
Ohne Zuzahlung

☐ **HABAU Hochbeet „Klara“**  
Ohne Zuzahlung

☐ **JET-Gutschein, Wert 120,- €**  
Ohne Zuzahlung

☐ **APPLE „iPad (2021) 64 GB Wifi“**  
Zuzahlung nur 179,- € ☐ Silber ☐ Spacegray

Bestell-Nr.: 193 8125

Die rechte Spalte bitte vom neuen STERN-Leser ausfüllen lassen

## Ja, ich möchte den STERN inklusive TV-Magazin lesen.

Senden Sie mir den STERN ab der nächsterreichbaren Ausgabe zum Preis von zzt. nur 5,50 € pro Ausgabe. Das STERN-Abonnement umfasst 52 Ausgaben zum Preis von 286,- €. Die Abrechnung erfolgt im Voraus. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Im Rahmen des Abonnements erhalte ich Sonderhefte ebenfalls zum Preis von zzt. 5,50 € pro Ausgabe. Ich kann jederzeit beim STERN-Kundenservice z.B. per Post oder E-Mail kündigen. Das Abonnement endet frühestens nach 52 Ausgaben. Zuviel gezahlte Beträge erhalte ich zurück. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Versand. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht. Auslandsangebote auf Anfrage.

Ich bin der neue Leser: (bitte unbedingt ausfüllen) ☐ Frau ☐ Herr

Name   Vorname		Geburtsdatum	
Straße   Hausnummer		PLZ	Wohnort
Telefon		E-Mail	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass STERN und die Gruner + Jahr Deutschland GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserreisen, Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken per E-Mail und Telefon ansprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ich zahle bequem per Bankeinzug: (zzt. 286,- € für 52 Ausgaben)

BIC		Geldinstitut	
IBAN		<input type="checkbox"/> Ich zahle per Rechnung	

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

**Widerrufsrecht:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: STERN-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: 040/55 55 78 00, E-Mail: kundenservice@dpv.de

Datum	Unterschrift
-------	--------------





**Wütende Proteste**  
in Washington am  
vergangenen Sonntag  
gegen den Spruch des  
Supreme Courts.  
Viele Demonstranten  
fürchten, dass ihre  
Bürgerrechte nun  
immer weiter einge-  
schränkt werden



✧ GESELLSCHAFT

# KAMPF DER KULTUREN

Der Gerichtsentscheid zur Abtreibung stürzt Frauen in die Verzweiflung und vertieft die Spaltung der USA. Ein Klinikbesuch in Alabama

Von Jan Christoph Wiechmann



**N**un kann Alesia Horton keiner Frau mehr helfen. Selbst nach einer Vergewaltigung nicht. Selbst im Fall von Inzucht nicht. Selbst wenn die Frauen um Hilfe flehen und drohen, sich in ihrer Verzweiflung umzubringen. „Es tut mir leid“, muss Alesia Horton ihnen nun sagen. „Abtreibungen sind jetzt illegal, von einer Minute auf die andere. Ich kann 99 Jahre Gefängnis bekommen, wenn ich eine vornehme.“

Alesia Horton, 41, ist die Direktorin des West Alabama Women's Center, eines unscheinbaren Flachbaus am Rand der Universitätsstadt Tuscaloosa. Bis vergangenen Freitag war es die einzige Abtreibungsklinik in dem konservativen Bundesstaat, die noch Schwangerschaftsabbrüche durchführte – und entsprechend überfüllt.

„Die Frauen rannten uns zuletzt die Türen ein“, sagt Horton, die noch immer schwer mitgenommen ist. „Sie sind aus Mississippi zu uns gekommen, aus Louisiana und Oklahoma, wo seit Wochen alle Kliniken geschlossen haben. Sie wussten, dass die Zeit drängt.“

Am Freitag um elf Uhr erhielt sie die Nachricht, dass der Supreme Court, das Oberste Gericht der USA, das bundesweite Recht auf Abtreibung, das 1973 im Fall „Roe v. Wade“ erstritten wurde, gekippt hat. Die Entscheidungshoheit liegt wieder in den einzelnen Bundesstaaten, eine historische Kehrtwende. Sofort danach traten in vielen konservativen Staaten Abtreibungsgesetze in Kraft, die die Republikaner bereits zuvor erlassen hatten. Texas lässt kaum noch Schwangerschaftsabbrüche zu,



auch Louisiana und Missouri nicht. Am strengsten aber ist das Gesetz in Alabama, wo nicht mal Ausnahmen in Fällen von Inzucht oder Vergewaltigung erlaubt sind.

Es ist damit strenger noch als in Katar. In Algerien. In Bahrain. In Marokko. In Polen, das die Bestimmungen nochmals verschärft hat. Sogar als in Saudi-Arabien, wo das Gesetz Ausnahmen vorsieht, wenn die mentale Gesundheit der Frau in Gefahr ist.

Alesia Horton musste noch im selben Moment vor ihre wartenden Patientinnen treten und ihnen mitteilen: „Ab zwölf Uhr mittags ist die Klinik für Abtreibungen geschlossen.“ Einige Frauen waren mehr als 1000 Kilometer angereist. Horton musste Hunderte schon vereinbarte Termine canceln. Die meisten waren zu schockiert, um die Lage zu begreifen.

## Dein Bauch gehört jetzt Gott

„Wir erahnen noch gar nicht, was das anrichtet“, sagt Horton. „Bei den Frauen. Aber auch im Land. Alte, privilegierte, weiße Männer treffen eine Entscheidung für alle Frauen, von ➤

**Alesia Horton** ist die Direktorin des West Alabama Women's Center in Tuscaloosa, einer der wenigen Abtreibungskliniken im konservativen Alabama. Von einer Sekunde auf die andere darf sie Frauen in Not nicht mehr helfen





## ALS NÄCHSTES KÖNNTE ES UM DIE HOMO-EHE GEHEN UND UM VERHÜTUNGSMITTEL

**„Hier werden Babys ermordet“:**  
Die Protestierenden vor der Klinik, meist Männer, sind nicht zimperlich. Die Direktorin Horton werde in der Hölle schmoren, sagen sie

denen viele arm und hilflos sind. Zwei Drittel meiner Patientinnen leben unterhalb der Armutsgrenze.“

Wenn sie hinausblickt vor ihre Klinik, auf den Parkplatz am Jack Warner Highway, muss sie mitansehen, wie die Demonstranten dort feiern. Vor allem weiße Männer stehen da vor Plakaten mit dem blutroten Schriftzug: „Hier werden Babys ermordet“. Sie verteilen Broschüren mit den Fotos getöteter Föten. Ihr Siegesmotto lautet jetzt: Dein Bauch gehört nicht mehr dir, sondern Gott.

„Wir halten hier Wache“, sagt Dan, 74, ein weißer Mann aus dem Vorort West Blocton, der mit seiner Bibelgruppe angereist ist. „Um sicherzustellen, dass sie die Massenmorde an den Babys nicht weiter heimlich verüben und die Föten in den Müllcontainer werfen. Hier fand ein Genozid statt“, sagt er dem *stern* voller Inbrunst.

Noch schwerer zu ertragen ist es für die gläubige Christin Alesia Horton, wie Politiker jetzt triumphieren, die sich „Pro-Life“ nennen. Donald

**In das West Alabama Women's Center** kamen in den letzten Wochen Frauen von weit her. Seit vergangenen Freitag, 12 Uhr, dürfen die Ärzte den Abbruch hier nicht mehr vornehmen. Andernfalls drohen bis zu 99 Jahre Haft



Trump sagte in einer ersten Reaktion, Gott persönlich habe die Abtreibungsfrage nun geklärt. Alabamas Gouverneurin Kay Ivey, 77, feierte die Entscheidung auf Twitter mit den Worten: „Unsere Gebete wurden erhört. Es ist ein großer Schritt für unser Land.“ Sie zeigte sich voll Stolz, „eines der härtesten Abtreibungsgesetze im Land“ zu haben, dem sie vor drei Jahren den Titel „Alabama Human Life Protection Act“ gab.

Durchgesetzt wurde ihr Gesetz im Senat von Alabama mit 25 zu

sechs Stimmen. Alle 25 waren weiße Männer. Ihr Stellvertreter, Will Ainsworth, fügte hinzu: „Wir sollten jetzt für die 64 Millionen unschuldigen Seelen beten, die zum Opfer der Abtreibungsindustrie wurden.“

Genozid, Massenmord, Abtreibungsindustrie – das ist die Sprache von zig Millionen konservativen Christen in den USA. Wer ihnen zuhört, fragt sich, wie es kommen konnte, dass rechte Fundamentalisten in dieser modernen Demokratie an so vielen Stellen die Macht übernahmen.



Und womöglich ist das nur der Anfang. Am selben Tag kündigte der erzkonservative Verfassungsrichter Clarence Thomas an, dass der Supreme Court sich jetzt auch die Legalität der Homo-Ehe vornehmen werde, ebenso von Verhütungsmitteln und von gleichgeschlechtlichem Sex.

Alesia Horton fühlt sich angesichts solcher Drohungen zurückversetzt in die 1950er-Jahre, in die Zeit ihrer Großmutter – oder noch weiter zurück. Während katholische Länder wie Kolumbien, Argentinien und Mexiko weitgehende Abtreibungsrechte erlassen und die Homo-Ehe feiern, fallen die USA zurück ins Mittelalter.

Dabei ist die klare Mehrheit der Amerikaner gegen diesen Kurs. Zwei Drittel lehnen es laut einer Umfrage ab, „Roe v. Wade“ zu kippen. Gleichzeitig sprechen sich 70 Prozent gegen eine völlige Freigabe von Schwangerschaftsabbrüchen aus.

Aktivisten von links kündigen nun einen „Sommer des Zorns“ an. Aktivisten von rechts kündigen Kampagnen an, um Abtreibungen auch in liberalen Staaten komplett zu verbieten. Präsident Joe Biden spricht von einer „furchtbaren Entscheidung“ des Obersten Gerichts und will das Thema zu den Midterm-Wahlen im November groß fahren. Einzelne Unternehmen bieten ihren Mitarbeiterinnen bereits an, die Reise in andere, liberale Bundesstaaten zu bezahlen, um dort eine Abtreibung vornehmen lassen zu können, darunter H & M, Disney, Google, Starbucks und Bank of America.

Auch die Wirtschaft muss sich nun bekennen, wie in so vielen sozialen Fragen derzeit.

Man ahnt, was Amerika bevorsteht. Aber wenn bisher schon ein Kulturkrieg tobte, wenn das Land schon jetzt so tief gespalten ist wie nie zuvor – was droht dann nun?

Alesia Horton war immer ein Teil der Kulturkriege. Sie ist selbst evangelikale Christin, eine große, schlanke Afroamerikanerin, die unablässig redet und sich dann dafür entschuldigt – „ich bin in diesen Tagen sehr nervös“. Sie wuchs selbst in Armut auf, am Rand von Tuscaloosa, und wurde schwanger, als sie 16 war. Ihre Mutter brachte sie zum West Alaba-

ma Women's Center – „die beste Entscheidung ihres Lebens“, sagt Horton. „Ich war jung und naiv und nicht in der Lage, ein Kind großzuziehen.“

Horton fühlte sich fortan verpflichtet, anderen Mädchen in ähnlicher Lage zu helfen, und stieg schon bald in der Klinik ein, zunächst als Technikerin für die Sterilisation medizinischer Geräte, später wurde sie Direktorin der ganzen Klinik. „Ich habe mein gesamtes Leben mit dem Thema verbracht. Alesia und Abtreibung – das ist lebenslang.“

Vor allem sieht sie es als ihre christliche Verantwortung, Frauen in der Not zu helfen. „Die Demonstranten da draußen rufen mir zu: Du kommst in die Hölle, Babymörderin! Aber ich lese die Bibel genauso treu wie sie. Als Christin bin ich auf dieser Welt, um meinen Nächsten zu helfen. Jesus hat sich auch um Prostituierte, Arme, Ausgestoßene gekümmert. Das ist für mich: Pro-Life.“

Sie zeigt auf die Wand in ihrem Arbeitszimmer. Da hängen ärztlichen Diplome und Botschaften wie „I'm on your side“ und ein kämpferisches Plakat mit dem Spruch: „Gut erzogene Mädchen machen selten Geschichte.“ An einer Pinnwand hängen Dankeskarten der Patientinnen: „Du hast mein Leben gerettet. Ich habe wieder Hoffnung.“ Und eine andere: „Wenn es euch nicht gegeben hätte, hätte ich mich umgebracht.“

### „Wer hilft jetzt diesen Mädchen?“

Noch in der vergangenen Woche hatte sie eine völlig verunsicherte minderjährige Patientin, die für eine Abtreibung das Einverständnis ihrer Eltern brauchte, es aber nicht bekam. „Das muss sie sich als Minderjährige vor Gericht erkämpfen, aber dafür reichte die Zeit nicht mehr. Ich frage mich, was die Kleine jetzt durchmacht.“

Eine andere Geschichte bewegt Horton noch heute: „Das Mädchen war erst 13 und sagte, sie wurde vergewaltigt von ihrem Freund und deswegen schwanger. Wir mussten das der Polizei melden. Dann verriet sie aber anderen Mädchen unter Tränen, dass ihr Vater der Täter sei. Der Mann wurde festgenommen. Wir

haben das Mädchen gerettet. Vor der ungewollten Schwangerschaft. Und vor dem Vater. Fragen Sie sich mal, wer diesen Mädchen jetzt hilft.“

Ihr stehen nun Tränen in den Augen, wie häufiger in dem Gespräch. Alesia Horton ist eine Frau, die die Realität in den armen Südstaaten aus dem eigenen Erleben kennt und zu der die Patientinnen deswegen Vertrauen haben.

Ein anderes Mal hatte sie eine Patientin, die an Krebs erkrankt war, aber die Chemotherapie während der Schwangerschaft nicht fortführen konnte. „Was ist nun mit solchen Frauen?“, fragt sie anklagend.

Ja, was ist jetzt mit ihnen?

Horton überlegt einen Moment. Dann sagt sie: „Viele Mädchen und Frauen werden ins Unglück stürzen, weil wir ihnen nicht helfen können. Viele werden sich in Gefahr begeben, weil sie Abtreibungen allein durchführen.“

Was also ist ihre Empfehlung für diese neue Epoche?

Die Pille danach könnten sich die Frauen noch per Post nach Hause schicken lassen, sagt sie, aber einige konservative Abgeordnete arbeiten bereits an einem Verbot. In den Nachbarstaat Georgia könnten die Patientinnen noch reisen, Atlanta ist 300 Kilometer entfernt, aber auch das Parlament in Georgia arbeitet längst an einem drakonischen Abtreibungsverbot.

Fast im gesamten Süden der USA, auf einer Fläche etwa fünfmal so groß wie Deutschland, werden Abtreibungen nur noch in Ausnahmefällen erlaubt sein, etwa dann, wenn das Leben der Mutter in Gefahr ist.

Und sonst? Es bleiben New York (1600 Kilometer entfernt) und Kalifornien (3000 Kilometer).

Oder Saudi-Arabien?

Saudi-Arabien? Sie muss kurz lachen, dann bleibt ihr das Lachen im Hals stecken. ✱



Die Recherchen in Alabama erinnerten **Jan Christoph Wiechmann** an das drakonische Abtreibungsverbot in El Salvador, wo er betroffene Frauen im Gefängnis besuchte. Die Gesetze in Alabama sind ähnlich brutal





 GESELLSCHAFT

# SAG NICHT!

Von Jagoda Marinić

**E**in Sonntagnachmittag, ich komme zu spät zu einem Termin. Mit einem Augenzwinkern sage ich: „Entschuldigt bitte, mein Zeitgefühl ist eher mediterran.“ Meine Familie stamme aus Dalmatien. Ein Deutscher ohne Migrationshintergrund verbessert mich sogleich: „Wieso Mittelmeer? Du kommst aus Schwaben! Es ist rassistisch, deine Herkunft auf die deiner Eltern festzulegen.“

Er klärt mich auf, woher ich zu kommen habe und wann ich rassistisch zu mir selbst bin. Ich entgegne: „Woher ich komme, entscheide ich schon noch selbst.“

Gelernt hat der engagierte Deutsche vermutlich von den „Woken“. So werden derzeit Kämpfer für Minderheitenrechte genannt. Der Begriff stammt aus den USA und beschreibt eine Gruppe, die kritisch wachsam, also „woke“ ist, wenn es um Rassismus, Sexismus, Klassis-

mus und andere Formen der Diskriminierung geht. Zu Beginn wollte ich Teil dieser Bewegung sein, vor allem als es um #MeToo ging. Mittlerweile merke ich, wie ich mich abgrenze. Ich spreche selbst von den „Superwoken“ (siehe auch Glossar auf Seite 90), die es übertreiben und mir zu viel werden. Viele andere, die mit dem Thema und der Bewegung sympathisieren, tun das auch. Sie gehen bei der Art der Diskussion nicht mehr mit.

Warum nicht?

Wir stehen in Deutschland an einer Wegscheide: Wie wollen wir in einer pluralistischen Demokratie für Minderheitenrechte streiten? Reden wir derzeit tatsächlich über die wichtigsten Themen, die das Zusammenleben in den Mittelpunkt stellen? Oder dienen viele Debat-



# DAS

**Unsere Autorin wollte mal zur Bewegung der Woken gehören – heute distanziert sie sich von ihr. Über eine eskalierte Debatte**

ten auch der Selbstprofilierung eines bestimmten Milieus? Als vor ein paar Monaten die Fridays-for-Future-Bewegung in Hannover eine Musikerin mit Dreadlocks auslud, weil die verfilzten Haare eine Form der kulturellen Aneignung seien und nur von Schwarzen getragen werden dürften, verloren die Woken ein paar Unterstützer mehr. Sie dürfe auftreten, wenn sie die Locken abschneide, so schrieben ihr die Aktivisten in der Absage. Um kulturelle Aneignung zu unterbinden, wird einer Frau vorgeschrieben, welche Frisur sie tragen darf, wenn sie auftreten will. So frisst die Revolution ihre Kinder.

Ich schreibe all das als migrantisch gelesene Frau, wie es so schön heißt, wobei mich bereits diese Ausdrucksweise stört. Ich finde den Kampf für ein demokratisches, gerechtes Zusammenleben richtig, und ich verfolge

ähnliche Ziele wie viele jener Menschen, von denen ich mich nun in Teilen distanzieren. Wokeness ist an sich nichts Schlechtes, wie viele Rechte behaupten, nur sind Teile der Debatte zu unversöhnlich geworden. Anfangs dachte ich, es sei ein Generationenkonflikt. Es geht jedoch um die Art, wie wir miteinander – und oft: übereinander – reden.

**W**enn man über Rassismus diskutiert, belehren mich inzwischen aufgeklärte deutsche Linke darüber, wie es um das Thema steht. Sie beziehen ihr Wissen schließlich von Leuten, die angeblich noch diskriminierter seien als die Gastarbeiterkinder. Diese aufgeklärten Linken wissen ganz genau: Menschen mit weißer Haut können beim Thema Rassismus nicht ganz gleichrangig mitreden. Der Autor David Baddiel hat dieses Problem in seinem Buch „Und die Juden?“ beschrieben: Derzeit wird die Hautfarbe von vielen zum alles entscheidenden Faktor gemacht. Selbst Juden seien zu weiß für Rassismuserfahrungen. Im Zweifelsfall werde Baddiel als Jude heute eher als alter weißer Mann gelesen, also als ein Privilegierter, schreibt Baddiel.

Die Schauspielerin Whoopie Goldberg machte unfreiwillig eine Schattenseite dieses Trends sichtbar. Sie behauptete in einer Fernsehdebatte ernsthaft, beim Holocaust sei es „nicht um Rasse“ gegangen, sondern um „zwei weiße Gruppen von Menschen“.

Geht man, wie Goldberg, davon aus, dass Menschen mit weißer Haut die Dominanzgesellschaft bilden, dann können weiße Minderheiten wie Juden nicht von Rassismus betroffen sein. Es brauchte die Widerrede des Holocaust Memorial Museums, das an den Rassismus gegen Juden erinnerte: Offensichtlich waren nicht alle Weißen Teil der Dominanzgesellschaft der Nationalsozialisten.

Nach der Ermordung George Floyds im Mai 2020 sprach man auch in Deutschland über strukturellen Rassismus. Die Debatte verengte sich bald auf Themen wie das koloniale Erbe. Die Einwanderungsgeschichte der letzten Jahrzehnte aber geriet aus dem Blick und einiges in Schieflage. Aktivisten verweisen oft auf den Terroranschlag von Hanau, um zu zeigen, wie tödlich Rassismus auch in Deutschland ist. Gleichzeitig werden Menschen mit vergleichbaren Biografien wie die Opfer von Hanau regelmäßig ab einem gewissen Punkt aus den Debatten herausdividiert, weil sie eben doch „nur“ People of Color sind und nicht Black People of Color. Letztlich sind wir, die Einwanderer und die Kinder der Eingewanderten, zu weiß für diese Debatte.

Serpil Temiz Unvar, die Mutter des in Hanau ermordeten Ferhat Unvar, erzählte mir: „Es scheint für manche in Deutschland leichter zu sein, den strukturellen Rassismus in den USA anzuprangern, als wahrzunehmen, was hier in Deutschland geschieht.“ Während Black Lives Matter auch in der Pandemie Demonstrationen durchführen durfte, mussten die Hinterbliebenen in Hanau am Gedenktag ihre Demonstration ➤

## Die Autorin



**Jagoda Marinić** ist Schriftstellerin, *stern*-

Kolumnistin und Podcasterin. Ihre Eltern sind kroatische Einwanderer aus dem ehemaligen Jugoslawien. 2016 erschien von Marinić das Buch „Made in Germany – Was ist deutsch in Deutschland“, in dem sie die Republik als Einwanderungsland abklopft.



unterlassen, ihr Erinnern wurde reglementiert. So entsteht eine Opferkonkurrenz, die Deutschland auf Dauer schaden wird. Eine, die wächst, weil die Superwoken und Linksliberalen eine merkwürdige Allianz bilden. Letztere ziehen es oft vor, die akademischen und hippen Thesen einer bestimmten Gruppe für die zehn Gebote aller Minderheiten zu halten. Sie übersehen dabei eine Vielzahl der Minderheiten: die Unhippen, die Ärmern, die Älteren.

Einige Vertreter der lauten Minderheiten wollen uns in Talkshows lehren, wie wir uns gegenüber Minderheiten allgemein zu verhalten hätten. Ihre Perspektive wird medial extrem verstärkt: Die Wütendsten, die aus ihrer Empörung die beste Show machen, bittet man vor die Kameras, weil sie auf Twitter und Instagram gut gebrüllt haben. Dadurch entsteht das Bild einer vermeintlich einheitlichen Gruppe, die Regeln für alle setzt und genau zu wissen meint, wer von Rassismus betroffen ist und wie. Das Gleiche beim Feminismus: Echte Feministinnen müssten um jeden Preis gendern! Echte Feministinnen müssten bei Transidentitäten einer Meinung sein, sonst sind sie keine Feministinnen!

Ein zentraler Aspekt aller Frauenrechtlerinnen war immer die Selbstbestimmung. Damit haben es die Superwoken aber nicht so. In ihrer Gruppe gibt es eine Lehre, und jeder, der dazugehört, kann sie auswendig herunterbeten. Alle anderen sind „noch nicht so weit“. Wer kritische Fragen stellt oder sich anders positioniert, wird schnell als Gegner angesehen. Etwa bei der eingangs beschriebenen Frage, die da lautet: „Woher kommst du?“ Schwarze Deutsche, die bereits in der vierten Generation in Deutschland sind, erleben diese Frage als rassistisch. Doch es gibt Einwanderer und Geflüchtete der letzten Jahre und Jahrzehnte, die gefragt werden möchten. Sie leiden darunter, dass ihre Ge-

schichte eine Leerstelle sein soll, auf die sie nicht mehr angesprochen werden.

Als Elke Heidenreich bei Markus Lanz von einer Taxifahrt erzählte, bei der sie den Fahrer nach seiner Herkunft fragte, wurde sie vom Twittermob als Rassistin bezeichnet. Die Eltern des Taxifahrers kamen aus Marokko. Heidenreich hatte ihn gefragt, ihn mit keinem Wort ausgegrenzt, im Gegenteil: Sie meinte, er sei Kölner, mit typischem Dialekt. Am zweiten Tag der Empörungswelle machte ich mit zwei Tweets darauf aufmerksam, dass die vermeintlich rassistische Frage nicht für alle Minderheiten gleich klinge. Manche möchten gefragt werden, andere nicht. Alle Gruppen haben berechtigte Gründe für ihre Haltung.

**M**anche sahen in mir daraufhin eine Abtrünnige, die Rassismus verharmlost. Ich hätte, forderten sie mich auf, Solidarität zu leisten und nicht den Weißen nach dem Mund zu reden. Ich sei ein „Token“, eine Frau mit Migrationsgeschichte, die von Weißen benutzt wird, ja sich benutzen lässt, zum eigenen Vorteil. Zumal ich, meiner hellen Haut und Haare wegen, sicherlich nie wirklich Rassismus erfahren hätte. Eine Diskussion, in der die Haarfarbe über Glaubwürdigkeit entscheiden soll, ist an ihrem Nullpunkt angekommen. Soll ich das nächste Mal meiner Friseurin für das Wasserstoffperoxid danken? Die Meinung des Taxifahrers, den Heidenreich erwähnte, interessierte übrigens niemanden, erst recht nicht die woken Aktivisten.

Das schrille Handwerk der Superwoken füttert paradoxerweise die Gegner der offenen Gesellschaft. Das zeigt der Fall der Autorin Chimamanda Ngozi Adichie: Die Ikone des Feminismus und der schwarzen Bewegung wurde von Trans-Aktivistinnen angegriffen, als sie der Meinung ist, Transfrauen müssten natürlich alle Rechte haben. Doch, so Adichie weiter, müsse man auch darüber reden, dass Transfrauen und Frauen unterschiedliche Welterfahrungen mitbringen. Seitdem gilt sie für viele Aktivistinnen als eine transfeindliche Frau. Diese Aktivistinnen räumen zwar ein, Adichies Argument eigentlich richtig zu finden, werfen ihr aber vor, mit solchen Sätzen die Gegner der Transfrauen zu stärken. Deshalb dürfe eine Berühmtheit wie sie solche Gedanken nicht öffentlich äußern. Adichie warf nach einigen Konflikten mit den Superwoken ihren Angreifern Selbstsucht vor. Sie hätten kein echtes Interesse am demokratischen Austausch.

Zurück zu der Frage „Woher kommst du?“. Noch Helmut Kohl hätte die Einwanderer samt ihren Kinder gern getrennt im Wohnsilo belassen und irgendwann „zurück in die Heimat“ geschickt. Doch die meisten der Einwandererkinder sind längst Deutsche geworden. Sie mischen mit. Sie haben Bürgerrechte, im Gegensatz zu ihren Eltern. Sie sind nicht mehr nur Geduldete, die auf Aufenthaltsberechtigungen warten. Sie kämpfen heute gemeinsam mit schwarzen Deutschen, mit Sinti und Roma, mit jüdischen Gemeinden und Teilen der queeren Szene für die Rechte von Minderheiten.

Statt die eigene Geschichte aufzuarbeiten, schauen viele der Bewegungen vor allem in die USA und kopieren die dortigen Diskurse. Dadurch hängen die Minder-



## Kleines Lexikon der Wokeness

**Ally** Verbündeter, der sich für eine diskriminierte Gruppe einsetzt, zu der er nicht gehört

**Bindestrichdeutsche** Selbstbezeichnung von Menschen mit internationaler Geschichte

**People of Color (PoC)** Selbstbezeichnung für Menschen mit Rassismuserfahrung

**Black People of Color (BPoC)** PoC mit Schwarzem Hintergrund

**Kartoffel** Ironischer umgangssprachlicher Begriff für Deutsche ohne Migrationshintergrund

**Schwarz** Meint nicht Hautfarbe, sondern Gegensatz zu weiß, politische Selbstbeschreibung

**Postkolonialismus** Forschungsdisziplin, die die Folgen bis heute fortbestehender kolonialer Denk- und Handlungsmuster untersucht

**Superwoke** „Superwache“ Menschen, denen die Wokeness anderer zu oberflächlich ist

**Token** Vertreter einer diskriminierten Gruppe, der benutzt wird, um Vielfalt vorzutäuschen oder diskriminierende Haltungen zu legitimieren



**Sie hat mich  
Boomer genannt!**



heitenrechtler in Deutschland Teile der eigenen Reihen ab. Einige der radikalen Aktivisten behaupten, in Deutschland habe sich in Sachen struktureller Rassismus nichts getan. Doch es hat sich etwas getan, das wird jeder Migrationsforscher bestätigen: Das Blutrecht wurde abgeschafft. Millionen Menschen werden nicht mehr ausgegrenzt durch das Staatsbürgerschaftsrecht. Das aber passt nicht in die Blase der Woken. Und so feiert man lieber gar keine Erfolge als die Erfolge mancher. Doch wer Erfolge nicht gemeinsam feiert, vergibt sich die Chance, Gemeinschaft zu stiften. Ist diese überhaupt erwünscht? Oder nur zu bestimmten Bedingungen?

Jetzt, da Putin einen Vernichtungskrieg gegen die Ukrainer führt, ist das Mantra der Antirassismus-Bubble, es gebe keinen Rassismus gegen Weiße, schwieriger denn je. Ja, auch Menschen weißer Hautfarbe sind Genoziden ausgesetzt gewesen oder verfolgt worden, siehe Holocaust. Die Hautfarbe entscheidet nicht immer über Privilegien, auch die religiöse, sexuelle und ethnische Zugehörigkeit tut das. Die Wokeness-Anhänger erwidern gern, es gehe bei dem Konzept nicht nur um die Hautfarbe als solche. Doch im Zweifelsfall tut es das doch. Nach dem Angriff auf die Ukraine stritten auf Instagram zwei Frauen miteinander, deren Arbeit ich grundsätzlich schätze. Die eine slawischer Herkunft, die andere eine schwarze Aktivistin. Bei ihrem Streit geht es um Slawenfeindlichkeit, die in den Diskussionen über Russlands Angriffskrieg sichtbar wird. Irgendwann erklärte die schwarze Aktivistin die Debatte für beendet: Ihr sei das alles zu „toxisch“. Der slawischen Aktivistin warf sie nach: „Alles, was weiße Minderheiten über Rassismus wissen, haben sie von braunen und schwarzen Menschen gelernt.“ Der triste Höhepunkt eines Diskurses, in dem Aktivisten sich in ihrem Weltbild eingemauert haben, das mit den tatsächlichen Vorkommnissen, siehe Ukraine, nur noch wenig zu tun haben will.

In jeder Demokratie sollte der Kampf um mehr Gerechtigkeit für Minderheiten Thema sein. Der Kampf,

wie er derzeit geführt wird, verbessert die Lage der Minderheiten aber kaum. Barack Obama wies bei einer Podiumsdiskussion 2019 auf diese paradoxe Situation hin. Angesprochen auf die Tendenz zum „Outcalling“, zum Anprangern in der Öffentlichkeit, sagte er, das Verhalten sei an Universitäten besonders verbreitet. Manche, so Obama, verwechselten ihre grelle Empörung mit Aktivismus. Sie träten einen Shitstorm los, weil jemand ein falsches Wort verwendet habe, nicht auf der Höhe der Zeit sei, und schon sei dieser Mensch ein Sexist, ein Rassist, ein Menschenfeind. Obama sagte, das verändere aber die Gesellschaft nicht, sondern diene bloß dem Wohlgefühl jener, die anprangerten. Denn so ein Twitter-Tribunal vergisst, dass die Angeprangerten jenseits des Skandals Menschen mit komplexen Lebenswelten sind, mit Lebensleistung, mit Kindern vielleicht, die sie lieben, verwundbare Wesen kurzum.

**V**ieles von dem, was ich über Minderheitenkämpfe denke, habe ich in den USA gelernt. Obamas Sätze trafen mich, im besten Sinne. Ich verstand, dass Empörung einen demokratischen Diskurs zwar aufheulen lässt wie einen Motor, es deshalb aber nicht besser läuft. Dauernde Shitstorms gefährden vielmehr den Dialog, da Teile der Gesellschaft sich zurückziehen. Obama sagte auch, nur wer sich tief in den Schlamm begeben, in dem Auseinandersetzungen mit allen Beteiligten geführt werden, könne tatsächlichen Wandel bewirken.

Unsere Aufmerksamkeit sollte sich nicht nur auf die extremen Positionen richten, es braucht einen Austausch, in dem unterschiedliche Meinungen gehört werden. Der Lauteste und Schrillste hat nicht zwingend das Dringlichste zum Thema zu sagen.

Die rechtsreaktionären Kräfte befinden sich weltweit auf dem Vormarsch, Russland bekämpft den Westen und seine Werte. Es ist Zeit, uns im Inneren neu aufzustellen, wenn wir dem Angriff etwas entgegensetzen wollen. ✨



FILM / BUCH / MUSIK / HUMOR / REISE / GENUSS / NACHFRAGE

# KULTUR







FILM

# King Size

Elvis lebt! Und er wird von Austin Butler  
gespielt. Wer ist der Typ, der in einer schillernden  
Rock'n'Roll-Party alle verrückt macht?

*Von Matthias Schmidt*

„Du musst ihn  
fühlen, nicht  
imitieren“: Butler  
sorgt als Elvis  
für Hysterie

30.6.2022 **stern** 93



## FILM



Wer sein Werk „**Der beste Film aller Zeiten**“ nennt, kann eigentlich nur scheitern. Umso beglückender, dass die spanische Satire tatsächlich beste Laune hinterlässt. Es geht, zumindest oberflächlich, ums Filmemachen. Ein alter Milliardär will sich ein kulturelles Denkmal setzen und heuert dafür eine angesagte Regisseurin und zwei Stars mit großem Ego an, fulminant gespielt von Penélope Cruz, Antonio Banderas und Oscar Martínez. Ähnlichkeiten mit der Realität: nicht ausgeschlossen. (im Kino) ★★★★★

## SERIE



Eine Navy-Seals-Einheit gerät bei einer Geheimoperation in Afghanistan in einen Hinterhalt. Alle sterben, bis auf den Anführer (Chris Pratt), der Jagd auf die Verantwortlichen macht. Unzählige Filme ähnlichen Inhalts haben gezeigt, dass knackige 100 Minuten für so eine Geschichte reichen. Die Serie „**The Terminal List**“ dauert acht Stunden, was es nicht besser macht, doch Langweile kommt immerhin auch nicht auf. Kann also, muss aber nicht. (Amazon) ★★★★★



Seit Jahren wächst die Branche der Reproduktionsmedizin; nicht nur in den Großstädten laufen Kinderwunschkliniken über. In „**Befruchtet**“ ist Nana (Josephine Park) als erfolgreiche Fertilitätsmedizinerin sehr gefragt. Privat läuft's eher mäßig. Als ihre große Ex-Liebe seine Samen im Labor ihrer Praxis hinterlegt, kommt Nana auf eine vielleicht nicht nur gute Idee. Unterhaltsam und trotzdem ernsthaft zeigt die dänische Mini-Serie das Leid vieler kinderloser Menschen. (Netflix) ★★★★★

**D**u sollst dich in Elvis verwandeln, ausgerechnet. In den Gott des Rock 'n' Roll und des Hüftschwungs. In einen der größten Showmacher aller Zeiten, der auf der Bühne erst einem Regen aus Damenunterwäsche trotzte, am Ende seiner 42 rasant gelebten Jahre am liebsten im Sitzen auftrat, aufgedunsen und voll mit Medikamenten. Und dabei auf ewig im Ohr: diese Stimme zwischen Samtkissen und Bärenröten. Wie spielt man so jemanden glaubwürdig?

Austin Butler, Schauspieler seit Teenietagen, weiß: Elvis zu werden und Elvis zu sein kann das Leben eines bislang eher Namenlosen dauerhaft verändern. Also las, schaute, hörte er alles, was er finden konnte über den King. Jedes Buch, jeden Film, jeden Song. Dann nahm er im Bademantel seine Version von „Unchained Melody“ auf und schickte sie dem Regisseur Baz Luhrmann.

Wir treffen den 30-Jährigen in Cannes, kurz nach der Premiere seines Films. Er wirkt aufgekratzt vom vielen Reden und Feiern. Doch wenn seine Stimme erklingt, tief und vibrierend, wenn er sich eine Strähne der Wuschelfrisur aus der Stirn schnipst, ähnelt er tatsächlich Elvis Presley. Man versteht schnell, warum Butler diese Wirkung hat auf Frauen wie Vanessa Hudgens (Ex-Freundin) und Kaia Gerber (Jetzt-Freundin).

„Ich habe zwei Jahre Arbeit in diese Rolle gesteckt“, sagt er. Für die gesungenen Manierismen, die Bewegungen der Finger und Arme, die berühmte Schnute. „Sobald die Kamera läuft, darfst du nicht mehr nachdenken“, ergänzt er. „Du musst Elvis fühlen, nicht imitieren.“ Rat dazu hat er sich bei Rami Malek geholt, der als Freddie Mercury in „Bohemian Rhapsody“ Erfahrungen gesammelt hatte mit der Darstellung einer Ikone. „Die Leute wollen kein Wachsmuseum sehen“, verriet ihm der Kollege. „Eure Seelen müssen sich vereinen, erst dann geschieht etwas Neues.“

Bleibt die Frage: Wie hat Butler diese Jahrhundertrolle bekommen, wie

hat er angebliche Konkurrenten wie Harry Styles, Ansel Elgort und Miles Teller ausgestochen? Geholfen hat seine musikalische Allgemeinbildung. Bevor er mit der Schauspielerei anfang, hatte Butler bereits mit Gitarre und Klavier eigene Songs aufgenommen. 2005 startete er im US-Fernsehen durch, spielte in Serien und Familiendramen. Sein bislang größter Leinwand-Moment war eine Nebenrolle in Quentin Tarantinos „Once Upon a Time in ... Hollywood“ (2019). Seine Figur, ein Mitglied der Sekte von Charles Manson, will Brad Pitt mit seiner Pistole einschüchtern und wird von dessen Hund übel zugerichtet.

Ein Jahr zuvor hatte Butler an der Seite von Denzel Washington im Alkoholdrama „The Iceman Cometh“ sein Debüt am Broadway gegeben. Und bessere Kritiken bekommen als sein berühmter Bühnenpartner. Washington empfahl den Newcomer umgehend an Luhrmann weiter – wegen seiner Hingabe an den Job, seines Arbeitsethos. Der Regisseur ließ sich überzeugen.

Der „Elvis“-Film ist unverkennbar ein Werk von Baz Luhrmann, dem Schöpfer von Knallbonbons wie „Moulin Rouge“ und „Der große Gatsby“. Einem Spektakelprofi, der selten besonders an Handlung und feinsinnigen Charakterstudien interessiert ist. So bleibt auch sein „Elvis“ ständig in Bewegung, der Film wirkt so hippelig wie seine Hauptfigur.

Die stilleren, traurigen Momente, die Beziehung zu Priscilla, die Erschöpfung und Drogenabhängigkeit werden nur am Rande gestreift. Selbst die Rahmengeschichte um Elvis' umstrittenen Manager Colonel Tom Parker, den Tom Hanks unter einer Fettbacken-Maske spielt, bleibt seltsam unterbelichtet.

Was der Film jedoch genial vermittelt: wie ein kaum bekannter junger Mann nur wenige Jahre nach Kriegsende durch die Energie seiner Stimme, seiner Melodien und seiner Zuckungen die Welt an den Rand der Ohnmacht treiben konnte. Dank Austin Butler kann, wer will, nun mitkreischen. ★

„Elvis“  
(im Kino)



Schon lang im Filmgeschäft, oft in Nebenrollen: der Kalifornier Austin Butler, 30





# „Schauspieler. Herzensmensch. Trans.“

Brix Schaumburg

Uns verbindet mehr,  
als uns trennt.

Mehr Infos





## BUCH

## SACHBUCH



Vor dem Krieg kam man ganz gut durchs Leben, ohne viel über die Ukraine zu wissen. Das wurde aber schnell unangenehm, nachdem

Putins Truppen einmarschiert waren. Mit den „100 Karten über die Ukraine – und den Krieg“ lassen sich Wissenslücken schnell schließen, sie stecken voll politischer, kultureller und geschichtlicher Details, die den blinden Fleck per Überraschungseffekt schnell füllen. Der Verlag bringt das Buch übrigens in vier Sprachen heraus: Deutsch, Englisch, Ukrainisch und Russisch. (Katapult, 26 Euro) ★★★★★

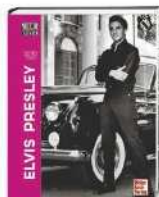
## THRILLER



Dies ist ein Zweidrittel-Buch: Teil eins und zwei von „Die Lodge“ sind gut bis großartig; das, was der Autor Peter Heller folgen lässt, ist es nicht. Es geht

um ein Anglerparadies in Colorado; die Superreichen kommen zum Runterdimmen dorthin, angeleitet von Guides wie Jack. Auf seinen Touren merkt Jack bald, dass einiges faul ist in diesem Wildnisidyll. Was hat es mit den Jugendlichen in Krankenhauskitteln auf sich? Es kommt zu Verfolgungsjagden und Schießereien wie in einer zweitklassigen Netflix-Serie. Bumm, Buch kaputt. (Nagel & Kimche, 24 Euro) ★★★★★

## SACHBUCH



Noch mal Elvis (siehe Seite 92), diesmal auf vier Rädern: Als der junge Presley sich 1955 in ein Mädchen verliebte und sie in seinem

neuen pinkfarbenen Cadillac herumfahren wollte, vergaß er, die Handbremse zu lösen, was dazu führte, dass die glühende Bremse nach 21 Kilometern den Wagen in Brand setzte. Solche und andere amüsante Geschichten erzählt Siegfried Tesche in seinem Autbuch „Elvis Presley“. Der Cadillac-verrückte Sänger besaß fast 400 solcher Autos und wurde, logisch, 1977 nach seinem Tod in einem Cadillac zur letzten Ruhe gefahren. (Motorbuch Verlag, 29,90 Euro) ★★★★★



Nun hatte auch Kassel seine „Judensau“: Ausschnitt des Documenta-Wimmelbildes

## Sterndeutung

In seiner Weltgeschichte des Judentums schreibt Michael Wolffsohn zwangsläufig auch über die Gegenwart

Was werden sich künftige Historiker die Augen reiben, wenn sie auf den Juni des Jahres 2022 zurückblicken. Da durfte in Deutschland innerhalb einer Woche gleich zweimal die „Judensau“ Revival feiern. Einmal dank des Bundesgerichtshofs, der eines der ekelhaftesten Monumente des Judentums an der Wittenberger Stadtkirche aus dem 13. Jahrhundert für unbedingt erhaltenswert befand. Zum anderen durch das längst wieder abgehängte Wimmelbild eines indonesischen Künstlerkollektivs auf der Documenta, auf dem die Stilmittel des NS-Hetzblatts „Der Stürmer“ mit der Postmoderne vermählt wurden.

Die unterschiedlichen Debatten weisen ebenso Parallelen auf: viel Meinung, wenig Ahnung. Übrigens ein häufig auftretendes Phänomen, sobald es auf die Themen Judentum, Antisemitismus und Israel kommt. Der Historiker Michael Wolffsohn liefert in Form der „Jüdischen Weltgeschichte“ den genau richtigen Einfüh-

runungskurs dazu. Er unternimmt in kundi-gem Plauderton eine Erkundungstour durch 3000 Jahre jüdisches Leben samt aller Facetten dieses versprengten Volkes, das bekanntermaßen auch eine Religion ist, zu der man selbst dann gehört, wenn man nicht an sie glaubt.

Der in Tel Aviv geborene Wolffsohn ist Sohn von deutschen Juden, die vor den Nazis geflüchtet waren. Er gilt als ein provokanter Denker. So wagt er sich selbst an die Fragen der jüdischen Genetik, was aus historischen Gründen als äußerst schwieriges Terrain gilt, und er gibt dem spannungsreichen Verhältnis von Juden und Muslimen viel Raum, inklusive manch mutiger These. Vor allem seziert und zerlegt er Klischees, Vorurteile und Legenden und wartet mit etwas sehr Wertvollem, weil Rarem, auf: mit Fakten. David Baum



„Jüdische Weltgeschichte“ von Michael Wolffsohn, Herder Verlag, 28 Euro ★★★★★



## MUSIK



Yaya Bey wuchs bei ihrem Vater auf, den sie sehr liebt, „auch wenn er ein Sexist ist“, wie sie sagt

### Mit fröhlichem Knall

Die New Yorkerin Yaya Bey vereint die besten Musikstile der Welt zu einem Glanzstück des R'n'B

Nur selten kommen auf einer Platte die besten Musikstile der Welt – Soul, Jazz, Reggae – zusammen, und noch seltener werden sie so elegant gebündelt wie von Yaya Bey. Prismatisch könnte man „Remember Your North Star“ nennen, das neue Album der Amerikanerin, aber im umgekehrten Sinne: Bey vereint viele bunte Lichtstreifen zu einem einzigen starken Strahl. Wenn Sie auf der Suche nach der bestmöglichen Sommermusik sind, mit der Sie die Blicke auf sich ziehen, wenn Sie sie mit dem kleinen Lautsprecher auf ihrem Gepäckträger durch den Stadtverkehr radeln: Hier ist sie. Lieder, die leichter sind als die Luft, Songs, die unter dem Hitzestrom davonflirren. Mit ordentlich viel Bass.

Wer ist diese Yaya Bey? 33 Jahre alt, im New Yorker Stadtteil Queens geboren, schon ein bisschen länger unterwegs im Musikgeschäft. Ihre Mutter verließ die Familie, als Yaya wenige Monate alt war, der Vater, ein Rapper, ließ sie groß werden mit

ihren Cousins und Cousinen. Mit neun schrieb sie ihre ersten Lieder, die Verwandtschaft reagierte wenig verständnisvoll: „Warum machst du das? Du kannst doch gar nicht singen!“ Wer das Lied „Keisha“ abspielt, fabelhafte drei Minuten kurz, will der Familie antworten: Ihr könnt nicht hören! Und schauen Sie sich das Video an – die Frau hat einen fröhlichen Knall.

Etwas Schatten gibt es auch: Bey durchlitt vor zwei Jahren eine harte Depression, der sie mit zu viel Arbeit und zu viel Hanf beikommen wollte, und dann tauchte ihre Mutter urplötzlich wieder auf und wollte sie auf frommem Weg zur Tugend führen. Und so steckt in „North Star“ auch die Prise Schmerz, die aus einer tollen R'n'B-Platte ein Meisterstück macht, das noch bei uns laufen wird, wenn der Sommer längst vorüber ist. Oliver Creutz



**Yaya Bey: „Remember Your North Star“** Durch Freud und Leid in 37 Minuten, grandios



## HIP-HOP



Die nächste Welle kommt bestimmt, bis dahin wird einfach weitergefeiert. Klingt wie ein Strandurlaub, ist

aber unsere neue Omikronsubvariantenrealität. Den idealen Soundtrack dazu hat nun **Drake** veröffentlicht, besser gesagt: gedroppt, also ohne jede Vorwarnung von seiner Festplatte unters Volk geschmissen. Das bleibt nicht die einzige Überraschung seines Albums „Honestly, Nevermind“. Der Rapper aus Toronto ist offenbar in Partystimmung und legt sein behutsames Cappuccino-Säuseln nun über energische House-Beats, für die man sofort eine Discokugel auf dem Balkon aufhängen möchte. ★★★★★

## FOLK



Ganz anders als bei Drake ist dagegen die Stimmung bei **Angel Olsen**. Wer sich in das neue Album der Sängerin

aus Missouri fallen lässt, spürt eine große Daseinsschwere, eine wehmütige Sehnsucht, durch die nur manchmal etwas Licht schimmert. Das hat – leider – persönliche Gründe. Innerhalb kurzer Zeit verlor die 35-Jährige beide Eltern, fast gleichzeitig bekannte sie sich öffentlich zu ihrer Homosexualität und fühlte sich bedrückt und befreit zugleich. Die Musik auf „Big Time“, aufgenommen nur kurz nach jenen Wendemarken, spiegelt diese Gefühle. Sanfter Folk, Elemente von Country, poetischer Pop. Das Leben rauscht weiter. ★★★★★

## AMBIENT



Ja, richtig gelesen. Über diesem Album von **Alanis Morissette** steht nicht etwa Rock, sondern eine Genre, das man

eher mit Entschleunigung und innerer Einkehr verbindet. Rock ist der Stein, Ambient sind die kleinen Wogen, die er im See erzeugt nach dem Platsch. „The Storm Before the Calm“ hat die Kanadierin im Lockdown komponiert. „Diese Musik war mein Rettungsflöß in einer Zeit, in der ich dachte, ich löse mich auf und treibe ab“, sagt sie. Sie summt und singt ohne Worte, dazu gibt es Klavier und Synthesizer, Flöte, Klangschalen und Trommeln. Am Ende fühlt man sich gereinigt und beseelet. Danke für das Om. ★★★★★





## WESTERMANN LIEST FOLGE 20

# 242 Seiten Sommer – und Selbstsuche

**K**ann Mohnkuchen glücklich machen? Manchmal schon. Schließlich ist Glück kein Dauerzustand, sondern eine Momentaufnahme. Im Leben von Jakob Horak kann deshalb ein Stück Mohnkuchen durchaus ein glücklicher Moment sein.

„Horak am Ende der Welt“ von Jan Kossdorff erzählt die erfundene Geschichte eines Schriftstellers, der mit seinem Buch auf Lesereise ist. Jakob Horak war mal berühmt, hatte gleich mit seinem Debütroman einen Bestseller geschrieben, war gefeierter Star in der Literaturszene Österreichs, und selbst in Deutschland hat Elke Heidenreich die Menschen zum „Lesen!“ seines Romans aufgefordert. Beim zweiten war der Erfolg schon nicht mehr so prickelnd.

Jetzt ist er mit einem neuen Roman und einer neuen Freundin, sehr viel jünger als er, im österreichischen Waldviertel unterwegs, in Heidenholz. Ein Ort, der sich ein bisschen anfühlt wie das Ende der Welt. Früher verlief ganz in der Nähe die Grenze zur Tschechoslowakei. Früher, erzählt Svoboda, ein tschechischer Psychotherapeut, dem Horak beim Entrümpeln hilft, früher haben die Leute gesagt: Wenn die Grenze erst offen ist, reise ich überall hin und esse Ananas. Sie sind nirgendwo hingefahren, und keiner hat Ananas gegessen.



Moderatorin, Journalistin und Autorin **Christine Westermann** liebt Bücher. Hier stellt sie alle zwei Wochen ihre Neuentdeckungen vor

Jakob Horak hat hier die Sommer seiner Jugend verbracht, sich das erste Mal verliebt mit allem, was dazugehört. Viele Jahre später weiß er, dass es schwer ist mit der Liebe. Und mit dem Schriftstellersein ist es auch nicht leicht. Er schreibt schon ein neues Buch, aber kein Verlag möchte es haben.

Klingt nach Autor in der Lebenskrise und damit erdschwer. Beim Lesen aber erlebt man genau das Gegenteil. Es sei ein Buch, das ungemein guttut, hat ein Rezensent aus Österreich geschrieben. Das mag daran liegen, dass es so traumtänzerisch daherkommt. Und doch so wahr ist. Dass

dieser Horak so liebenswert ist. Und mit Mitte 40 eben auch schon leicht verpeilt. Nicht genau weiß, wo er hinwill mit seinen Büchern. Mit den Frauen, die er mögen könnte. Aber die zu mögen er sich nicht mehr traut.

„Horak am Ende der Welt“ ist ein Roman, der auf 242 Seiten Sommer pur beschreibt. Man riecht die gemähte Wiese, den Regen nach einem Gewitter, hört es zirren und flirren und flimmern. Um die Idylle zu beschreiben, braucht der Autor nicht viele Worte, nichts wird in die Länge gezogen. Er hat einen federleichten Sommerton für seinen Roman gefunden. Erzählt hinreißend und witzig von einem, der auf dem Fahrrad unterwegs ist und nach seiner Zukunft sucht.

„Ehrlich zu sich zu sein ist unbequemer, als sich ständig zurechtzuerfinden. Es bietet aber auch unerwartete Möglichkeiten“, stellt er irgendwann fast erleichtert fest. Zum Beispiel: überraschend Glück bei einem Stück Mohnkuchen zu spüren. Aus eigener Erfahrung möchte ich ergänzen, dass es mit Pflaumenkuchen auch ganz gut klappt. ✨



„Horak am Ende der Welt“ von Jan Kossdorff, Milena Verlag, 242 Seiten, 23 Euro



## Belletristik

### 1 (-) Bretonische Nächte

Jean-Luc Bannalec  
(Kiepenheuer & Witsch)

### 2 (1) Eine Frage der Chemie

Bonnie Garmus (Piper)

### 3 (4) Ein Sommer in Niendorf

Heinz Strunk (Rowohlt)



Wir bekamen Post. Eine Leserin beanstandete unser Lob für dieses Buch.

„Unzählige Mitbürger“, schrieb sie, „ergießen täglich

ihr Angekottztsein, ihre Menschenverachtung und ihre selbstempfundene Überlegenheit ins Internet (alle anderen sind Idioten!).“ Grundsätzlich stimmen wir dieser Analyse zu. Gerade im Netz finden wir viel kritikwürdige Menschenverachtung. Aber Heinz Strunk hat nicht im Internet gepöbelt, sondern einen Roman geschrieben. Und „selbstempfundene Überlegenheit“ finden wir darin nicht. In dieser schön geschriebenen Orgie der Abscheu ist der größte Loser der Erzähler selbst, der sich als „fettsteifige Knallcharge“ bezeichnet. Und der habe, wie uns Strunk versicherte, auch viel von ihm selbst. Literarisch unerbittlich sei er schon, aber in erster Linie sich selbst gegenüber.

### 4 (5) Was ich nie gesagt habe

Susanne Abel (dtv)

### 5 (2) Die Toten von Fleet House

Lucinda Riley (Goldmann)

### 6 (3) Milde Gaben

Donna Leon (Diogenes)

### 7 (7) Sommerschwestern

Monika Peetz  
(Kiepenheuer & Witsch)

### 8 (6) Affenhitze

Volker Klüpfel, Michael Kobr  
(Ullstein)

### 9 (WE) Morgen kann kommen

Ildikó von Kürthy (Wunderlich)

### 10 (WE) Stay away from Gretchen

Susanne Abel (dtv)

## Sachbuch

### 1 (2) Das Kind in dir muss

Heimat finden  
Stefanie Stahl (Kailash)

### 2 (1) Überraschung im Café am Rande der Welt

John Strelecky (dtv)

### 3 (3) Du darfst nicht alles glauben, was du denkst

Kurt Krömer (Kiepenheuer & Witsch)

### 4 (5) Zeitenwende

Rüdiger von Fritsch (Aufbau Verlag)

### 5 (4) Nachts im Kanzleramt

Marietta Slomka (Droemer)

### 6 (-) Ich muss raus aus dieser Kirche

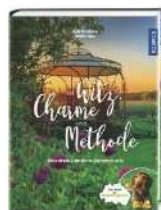
Andreas Sturm (Herder)

### 7 (7) 101 Essays, die dein Leben verändern werden

Brianna Wiest (Piper)

### 8 (-) Mit Witz, Charme und Methode

Katrin Iskam, Beate Balz (Kosmos)



Dieses Gartenbuch ist – soweit wir das beurteilen können – ein gutes Gartenbuch. Es atmet Begeisterung für das

Wühlen und Pflanzen in der Erde, es gibt die richtigen Tipps und zieht völlig zu Recht gegen Schottergärten zu Felde. Das Einzige, was uns an diesem Ratgeber stört, ist der „Chefgärtner“. So nennen die Autorinnen den Dackel Tyson. Tyson taucht ständig in dem Buch auf und gibt Sprechblasen-Kommentare ab. So wie diesen hier: „Es hat mir unheimlich viel Spaß gemacht, dieses Buch für Euch mitzuschreiben.“ Aber schon Lorient hat in einem berühmten Sketch feststellen lassen: „Ich glaube, Ihr Hund kann gar nicht sprechen.“

### 9 (WE) Alles, was wir nicht erinnern

Christiane Hoffmann (C. H. Beck)

### 10 (6) Alles geben

Neven Subotić, Sonja Hartwig  
(Kiepenheuer & Witsch)

## Album

### 1 (1) Zeit

Rammstein

### 2 (-) Ein neuer Anfang

Andreas Gabalier

### 3 (2) Alles aus Liebe: 40 Jahre Die Toten Hosen

Die Toten Hosen

### 4 (6) Harry's House

Harry Styles

### 5 (3) Ein gutes schlechtes Vorbild

SDP

### 6 (4) Proof

BTS

### 7 (-) Rudeldiere

Kasalla



Norddeutsche machen sich gern über eine Sprache lustig, die so heißt wie das Bier, das in der

Region getrunken wird: Kölsch. Was auch daran liegt, dass der Norddeutsche nur mit viel Kölsch im Kopf Sätze wie „ming Horde, ming Rudel un ming crew“ überhaupt aussprechen, aber nicht verstehen könnte. Womit wir beim Thema wären, was man den etwa 82 Millionen Deutschen, die nicht Köln leben, erklären muss. „Kasalla“ heißt in der Domstadt ungefähr übersetzt „Ärger“, wurde einst im Dschungelcamp von Ex-Kicker Thorsten Legat in den deutschen Sprachraum eingeführt und ist auch Name dieser Band, die in Köln weltberühmt ist, in Hamburg und woanders nicht so sehr, was sie mit dem Karneval gemeinsam hat. So hört das nichtrheinische Deutschland interessiert Liedern wie „Durch ding Aure“ zu und fragt sich, ob man so singt, wenn man viel Bier aus zu kleinen Gläsern trinkt.

### 8 (8) Knüppel aus dem Sack

Schandmaul

### 9 (-) Honestly, Nevermind

Drake

### 10 (WE) A Light for Attracting Attention

The Smile

## Kino

### 1 (1) Jurassic World: Ein neues Zeitalter

Nicht dabei: Dino Martin.  
Besucher: 195 899; gesamt: 1 300 958

### 2 (2) Top Gun Maverick

Und was machst du? Ich Mach 2.  
Besucher: 154 540; gesamt: 2 135 949

### 3 (-) Elvis

Diese Filmbiografie dreht sich meistens im Kreisch.  
Besucher: 91 372

### 4 (-) The Black Phone



Horror mit Ethan Hawke. Da klingelt's bei einigen.  
Besucher: 51 346

### 5 (3) Die Geschichte der Menschheit – leicht gekürzt

Wikinger, Jesus, 2. Weltkrieg, Furzwitze – alles drin, was die deutsche Comedy groß gemacht hat.  
Besucher: 45 159; gesamt: 121 067

### 6 (4) Lightyear

Der „Toy Story“-Held hat endlich seinen eigenen Film. Puh, jetzt geht's uns wieder besser.  
Besucher: 39 493; gesamt: 106 322

### 7 (5) Doctor Strange in the Multiverse of Madness

Irgendwas mit durchgeknallt.  
Besucher: 14 048; gesamt: 2 166 598

### 8 (7) Paw Patrol: Jet to the Rescue – Rettung im Anflug

44 Minuten brutalstmöglicher Hundespaß.  
Besucher: 13 835; gesamt: 129 511

### 9 (6) Mia and Me – Das Geheimnis von Centopia

Magisch, bunt und voller Gefühl.  
Besucher: 13 668; gesamt: 239 321

### 10 (9) Immenhof: Das große Versprechen

Läuft nicht in Pferden an der Aller.  
Besucher: 9468; gesamt: 209 568





AZOREN

# Weltvergessen

Auf Santa Maria im Atlantik schlummert das Leben vor sich hin –  
zum Wohle der Einheimischen und der Besucher

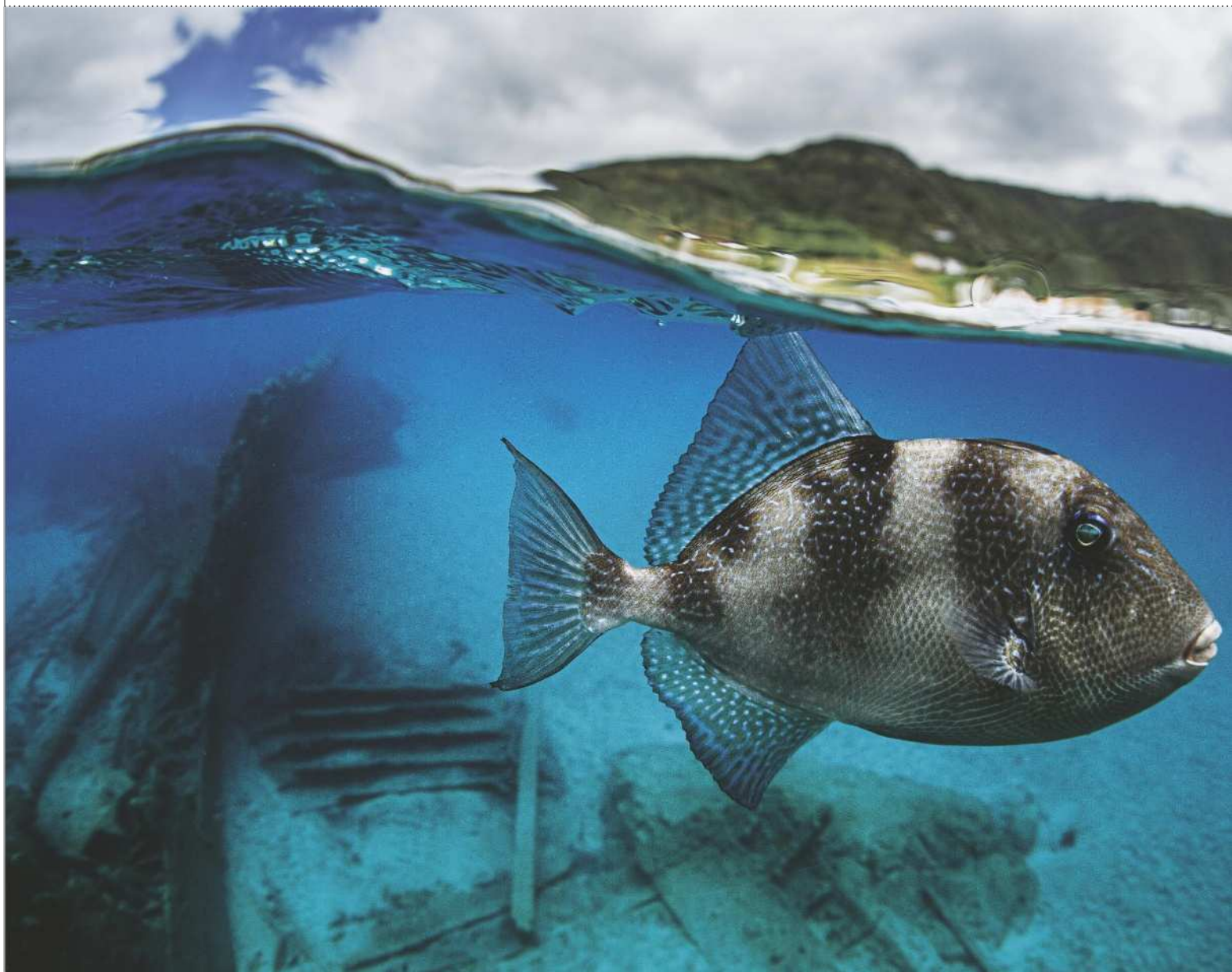
Von Stefan Wagner; Fotos: Pepe Brix



Die Baía de São Lourenço  
im Inselosten ist ein  
Vulkankrater, dessen  
Boden unterhalb  
des Meeresspiegels liegt







**W**enn der Briefträger Post für Káki Sousa hat, bringt er die Pakete schon mal runter an den Strand. „Er weiß, wo er mich findet“, sagt Sousa. Ist auch kein großer Umweg, 50 Meter vielleicht, von der umgebauten Garage, in der sich der Musiker sein Tonstudio eingerichtet hat, bis zum Strand. Sousa nimmt die Päckchen entgegen, die beiden unterhalten sich kurz, der Postbote fährt weiter.

Man kennt sich auf einer Insel. Káki Sousa, 44, arbeitet hauptberuflich im Schichtdienst am Flughafen. Lieber aber musiziert er in der Folkrockband Ronda da Madrugada, die jeder hier kennt, und noch lieber sitzt er am Strand, spielt Gitarre oder schwimmt eine Runde im Atlantik. „Vor ein paar Jahren lebte ich in Lissabon“, sagt er, „ich habe zwei Gefühle vermisst: erstens,

dass jeder jeden kennt, und zweitens, dass jeder für jeden da ist.“

Es geht familiär zu auf der Azoreninsel Santa Maria, alles ist einen Tick kleiner, individueller, intimer. Vielleicht muss das so sein, wenn man auf einem Eiland lebt, das ein wenig ab vom Schuss ist: rund 100 Kilometer bis zur nächsten Insel, 1400 Kilometer bis Europa, 2600 bis Amerika. Auf den knapp 100 Quadratkilometer Inselfläche verteilen sich gerade mal 5500 Einwohner, so viele, wie bei uns ein Dorf hat. Ein Mikrokosmos mitten im Ozean.

Den meisten ist die Gegend aus dem Wetterbericht bekannt. Das Azorenhoch hat starken Einfluss auf die Luftdruckgebiete in Mitteleuropa; ist es stark ausgeprägt, bedeutet das in der Regel viel Sonnenschein. Eine prima Werbung für die Inselgruppe, die sich in den Jahren vor Corona zu einem fragten Reiseziel

entwickelt hatte. Zumindest manche der Inseln. Santa Maria gehört nicht dazu. Für Menschen, die Weitblick statt Wifi suchen, ist das auch gut so.

Eine einzige Ampel steht auf der Insel; merkwürdigerweise schaltet sie immer dann auf Rot, wenn man sich ihr nähert. Dazu ein paar Mini-Supermärkte, zwei Dutzend Restaurants, ein Berg und ein paar Zivilisationsflüchtlinge aus aller Herren Länder. Die meisten Haus- und Autotüren sind unversperrt, Kriminalität ist so gut wie unbekannt. Nach einigen Tagen auf Santa Maria sollte man nicht überrascht sein, wenn man denselben Einheimischen an unterschiedlichen Orten schon mehrfach begegnet ist.

Wer hierherkommt, findet ein Dorf in Form einer Insel.

Genau deshalb sind Tom und Catherine Gendler hier. Die Modedesignerin und der





**Wer vor der Praia Formosa schnorchelt, sieht Drückerrische – und mit etwas Glück das Wrack des Frachters „Canárias“ (l.)**

**Catherine Gendler betreibt das „Neon Joyride“, eine Mischung aus Laden, Galerie und Café (o.)**

**Hauptberuflich arbeitet Káki Sousa am Flughafen, noch lieber spielt er Gitarre in einer Folkrockband. Oder am Meer (u.)**

## Wer nach Santa Maria kommt, findet ein Dorf. Ein Dorf in Form einer Insel

Filmmacher tauschten 2018 ihre 70-Wochenstunden-New York-Toronto-Mailand-London-Montreal-Karrieren gegen „das Leben“ ein, wie sie sagen. „Wir waren nahe am Burnout, als wir Santa Maria entdeckten“, sagt Tom, 43, der ein wenig dem Surfer-Sänger Jack Johnson ähnelt. „Wir haben uns entschieden, einen radikalen Schnitt zu machen und zu bleiben.“ Jobs aufgeben, Reisen, Restaurants, „das ganze überkandidelte Großstadtzeugs“.

In einer alten Nähmaschinenfabrik an der Hauptstraße des Orts Vila do Porto eröffneten die beiden „Neon Joyride“, eine Mischung aus Galerie, Surfshop und Café. Aus am Strand gefundenen Plastikteilen stellt Catherine, 43, Schmuck her, Tom verkauft Surfzubehör. Im Laden duftet es nach Eukalyptuskerzen und Cappuccino. „Früher haben wir beim Aufstehen Wolkenkratzer und Autos gesehen“, sagt Catherine,

„jetzt sehen wir den Sonnenaufgang.“ Ihr größtes Glück: „Wäsche an der Leine aufhängen und zusehen, wie sie im warmen Atlantikwind trocknet.“ Sein größtes Glück: „In zehn Minuten zu einer großartigen Welle fahren, die ich mit gerade mal zwei, drei anderen Surfern teilen muss.“

### Im Windschatten der Welt

Santa Maria ist die südlichste und sonnigste der neun Azoreninseln. Nur ein Bruchteil der Touristen, die die populäreren Inseln São Miguel, Terceira oder Faial besuchen, findet hierher. Künftig werden es noch weniger sein. Vergangenes Jahr stellte die Regierung der Azoren die Fährverbindung ein, aus Kostengründen. Nun erreicht man Santa Maria nur noch im Flugzeug, vom portugiesischen Festland oder in 18 Minuten von der Hauptinsel São Miguel.

Der Ankommende findet eine ganz eigene Welt, mit Wäldern, Klippen, Steppe, üppigen Wiesen, windumtosten Kaps, Höhlen, superschönen Sandstränden, einem 120-Meter-Wasserfall, steilen Weinterrassen und mit der Deserto Vermelho, der „roten Wüste“ aus fest gebackenem rotem Ton, kaum größer als ein paar Fußballfelder.

Hinter jeder Kurve wartet eine Überraschung. Zedernwälder, große Farne und flechtenüberzogene Bäume am Pico Alto, dem höchsten Berg der Insel, immerhin 587 Meter. Fotogene Agaven über Basaltkliffs, Heidekraut, Kakteen, grüne Schafweiden mit Lesesteinmauern. Entlegene Kapellen mit Ozeanblick, Delfine, die im Meer vorbeiziehen, Bambushaine. Egal, ob mit Mietauto, -roller, -fahrrad oder zu Fuß: Die Wege sind exzellent ausgeschildert, nur haben sie oft so tiefe Schlaglöcher, dass man darin Hasen beerdigen könnte. Manche Markierungspfosten liegen umgestürzt in der Landschaft; zu Fall gebracht von Kühen, die sich an ihnen die Flanke geschubbert haben.

Beim Autofahren geht es gemächlich zu. Rasen wäre ohnehin sinnlos, da man nach ein paar Hundert Metern, an der nächsten Kurve, dem nächsten Dorf oder der nächsten Engstelle wieder runterbremsen muss. Warum überhaupt Gas geben, wenn man eh gleich wieder bremsen muss? So ist das Leben auf Santa Maria.

Staus bilden sich schnell auf der Insel. Sie sind selten mehr als zwei Autos lang und entstehen, wenn Fahrer einfach anhalten und sich von Fenster zu Fenster unterhalten. Ist man nicht eindeutig als Wanderer erkennbar, bleiben Einheimische schon mal mit dem Traktor stehen und fragen, ob man mitmöchte. Und wenn binnen einer Stunde das vierte Auto stehen bleibt, ►



überlegt man sich schon, einfach einen leeren Rucksack zu schultern, um nicht mehr gefragt zu werden.

In der Nebensaison lohnt es sich, vorher anzurufen, wenn man in einem entlegenen Dorf das Gasthaus besuchen will; viele Lokale sind geschlossen. Haben sie offen, wie in der Bar des Fischerdorfs Anjos, in dem einst Kolumbus auf dem Rückweg von seiner Entdeckung Amerikas vorbeischaute, so kommt es durchaus mal vor, dass Mitte 2022 ein paar greise Gäste beim Papageienfisch-Lunch mit großem Interesse die herumliegende Lokalzeitung von September 2021 lesen. So ist das, fernab vom Schuss.

### Insel der Raumfahrt

Abgeschiedene Lage am Rande der Welt? Ist eine Frage der Perspektive: „Wir haben alles im Blick“, sagt Vera Carvalho, 38, „schließlich ist hier das Zentrum der Welt.“ Sie zeigt mit dem Finger auf die Karte, die hinter ihr im „Teleport Santa Maria“ an der Wand hängt. Tatsächlich, die kleine Inselgruppe im Atlantik ist in der Mitte zu sehen, links am Rand Amerika, rechts am Rand Europa und Asien.

Die Ingenieurin Carvalho leitet die Teleport-Station des Technologie-Unternehmens Edisoft. Es ist eine Art Knotenpunkt und Horchposten mit riesigen Parabolspiegeln, Antennen und Radarstationen. Carvalhos Team begleitet Raketenstarts der Europäischen Weltraumorganisation Esa, koordiniert das europäische Satellitensystem Galileo, sucht den Ozean nach illegalen Ölleitungen ab und sammelt meteorologische Daten. „Viele auf der Insel wissen nicht genau, was wir hier machen“, sagt Carvalho, „Mitschüler meines zehnjährigen Sohns fragen ihn immer, ob seine Mama Astronautin ist.“

Die Lage inmitten des Atlantiks war schon immer von Vorteil für Santa Maria. Von den 1940ern bis zu den 1960ern diente der heute überdimensioniert wirkende Insel-Airport als Zwischenstopp für Transatlantikflüge. Es war der wichtigste Flughafen zwischen den Kontinenten. Damals lebten etwa 15 000 Menschen auf der Insel, der internationale Einfluss brachte Geld, Jobs, Rock'n'Roll sowie den Ruf, ein Party-Eiland zu sein.

Als immer mehr Jets die Strecke ohne Tankstopp schafften, wurde Santa Maria für die Fluglinien überflüssig; die Menschen verließen die Insel, viele zogen nach Kanada und in die USA. Noch heute stehen Hunderte verlassene Häuser in der Landschaft. Orte wie Maia und São Lourenço erwachen nur im Sommer für einige Wochen zum

## Es ist die einzige Insel des Archipels, die man komplett zu Fuß umrunden kann

Leben, wenn die Familien der ausgewanderten Santa-Maria-Amerikaner ihre Residenzen beziehen, um Urlaub zu machen.

Das Luftfahrt-Erbe lebt weiter: Von Santa Maria aus verfolgen rund 130 Mitarbeiter der portugiesischen Luftraumüberwachung den Großteil der Transatlantikflüge, es gibt eine geodätische Observationsstation. Dort messen Wissenschaftler unter anderem mit Spezialinstrumenten minimale Veränderungen der Erdrotation und Verschiebungen der Erdplatten.

Bald soll auch die Entscheidung fallen, ob Santa Maria für das Space-Rider-Projekt auserkoren wird. Für das unbemannte Raumflugzeug sucht die Esa noch einen Landeplatz auf den Azoren, einen Weltraumbahnhof also. Vielleicht löst der Zuschlag für den Spaceport Santa Maria wieder einen Boom aus, hoffen Lokalpolitiker und Investoren.

Entlang der „Grande Rota“, einem Rundweg um Santa Maria, können Wanderer in umgebauten Scheunen übernachten (r.). Moosüberzogene Nadelbäume prägen den Wald am Pico Alto, dem höchsten Berg der Insel (u.)







**Die Ingenieurin Vera Carvalho leitet die Teleport-Station des Technologie-Unternehmens Ediso**

Bis dahin schlummert Santa Maria in seiner weltfernen Selbstgenügsamkeit weiter vor sich hin. An den Traumstränden von São Lourenço oder Praia Formosa gibt es auch im Hochsommer kein Gedränge. Und selbst das angesagte Bistro „Mad“ in der Hauptstadt Vila do Porto hat gerade mal fünf Tische und ist nur an drei Tagen mittags geöffnet. Der Besitzer Ricardo Noguera sagt, er könne sich nicht zerreißen, schließlich sei er Koch, Barkeeper und Kellner gleichzeitig. Außerdem sei er gerade Vater geworden und wolle Zeit mit den zwei Babys haben.

Nachts überkommt einen das Gefühl, Teil des Sternenhimmels zu sein, statt ihn bloß anzusehen – in drei Himmelsrichtungen ist die nächste Lichtquelle mehr als 1000 Kilometer entfernt.

### Szenen einer Insel

Im Kunsthandwerkszentrum von Santo Espírito sitzen alte Bäuerinnen an Webstühlen oder verkaufen selbst gebackene „Ohrenkekse“. Im Vorraum, am Schwarzen Brett, wird ein VW Golf von 1997 angeboten und „Fünf Brutkästen für Küken, wenig benutzt“. Im Inselinnern überwuchern Minze, Amaryllis, Fenchel und wilder Ingwer wenig begangene Wanderwegabschnitte. An den Wegrändern weiß getünchte Häuser mit angebauten, halbrunden Backöfen. Um sie herum grünstrotzende Wiesen. Im Meer ziehen Grindwale vorbei, keine 200 Meter von der Küste entfernt. Und geht einmal ein sanfter Regenschauer nieder, folgt auf ihn eine Regenbogenshow.

Das Tolle an der Insel ist, dass man das Gefühl hat, sie schon nach wenigen Tagen gut zu kennen. Es ist auch die einzige Insel des Archipels, die man komplett zu Fuß umrunden kann. Vor acht Jahren verbanden fünf Freunde in Eigeninitiative uralte Fischerpfade und

Landwirtschaftswege zu einem 80 Kilometer langen Rundweg.

Das Ehepaar Rita und Ioannis Rousseau ärgerte sich darüber, dass man entlang der Strecke nirgendwo übernachten und nur Teilabschnitte gehen konnte. Statt darauf zu warten, dass sich etwas ändern würde, wurden die beiden selbst aktiv und renovierten entlang der „Grande Rota“ vier verfallene Steinscheunen. Sie zimmerten Betten und rüsteten die Häuschen mit handgemachter Keramik aus, mit Akazienholzmöbeln, Solarduschen und schweren gusseisernen Öfen. „Wir wollen, dass die Menschen unsere Insel mit den Füßen entdecken“, sagt Rita Rousseau, 49.

Sie nannten ihre Idee „Ilha a Pé“, die Insel zu Fuß. Nun können Wanderer in fünf mittelschweren Etappen von Scheune zu Scheune marschieren. Ioannis Rousseau, 44, transportiert auf Wunsch das Gepäck, liefert Abendessen und Frühstück an und gibt Hinweise für bevorstehende Wegabschnitte: Oder: „In der Bar von Maia gibt es derzeit nichts Warmes zu essen, weil der Ofen ausgefallen ist.“ Oder: „Morgen könnt ihr euch auf den Lorbeer freuen, der blüht zurzeit besonders hübsch.“ Manchmal warnt er auch: „Bei São Lourenço steht ein Bulle, der etwas aggressiv ist.“

Gut möglich, dass man unterwegs auf der Grande Rota an einem Strand den Folkrocker Káki Sousa trifft, der seine akustische Gitarre spielt. Oder an einer rauen Felsküste den einsamen amerikanischen Surfer Tom Gendler in den Wellen beobachtet. Oder der Radar-Ingenieurin Vera Carvalho begegnet, wie sie mit Mann und Sohn in einem beschaulichen Küstenort ein Picknick unter dem Sonnenschirm macht. Am besten sagt man dann: „Até já!“, „bis bald“.

Bis zum nächsten zufälligen Wiedersehen auf Santa Maria wird es schließlich nicht lange dauern. ✨

## Tipps

Unterkünfte, Lokale, Sehenswertes auf Santa Maria



### Hinkommen

Über Lissabon fliegen Lufthansa, TAP und Air France nach Ponta Delgada auf die Azoren-Hauptinsel São Miguel. Von dort geht es mit der Inselfluglinie Sata weiter nach Santa Maria. Es gibt auch Direktflüge ab Lissabon.

Teófilo Braga 109, Tel. +351/915/96 49 03

O Grota: Laut, lustig und herzlich kocht Aida Grota in ihrem Restaurant am Meer leckeren Oktopus und eine Fischsuppe zum Nickerchen. Maia, Santo Espírito, Tel. +351/927/29 67 08

### Übernachten

Charming Blue: Das Boutiquehotel hat 15 Zimmer, dazu Spa, Außenpool und ein gutes Restaurant. DZ/F ab 89 Euro, Vila do Porto, Rua Teófilo Braga 31, Tel. +351/296/88 20 83, [www.charmingblue.com](http://www.charmingblue.com)

Villa Natura: tolles Ferienhaus mit direktem Strandzugang und Gratis-Ausrüstung zum Surfen und Paddeln. Übernachtung ab 130 Euro, Almagreira, Caminho Velho da Praia 14, Tel. +351/962/345 999, [villanaturaazores.com](http://villanaturaazores.com)

### Erleben

Grande Rota: Ioannis und Rita Rousseau haben vier alte Steinscheunen entlang des Fernwanderweges renoviert. 275 Euro für vier Nächte, Abendessen, Frühstück und Gepäcktransfer inklusive. [www.ilhaape.com](http://www.ilhaape.com)

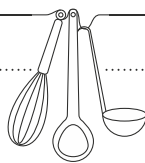
Paraiso Radical: Hier kann man Mountainbikes, Roller oder Kajaks mieten und Inselrundfahrten im Jeep oder Kleinbus buchen. Vila do Porto, Rua do Cotovelo, [www.paraisoradical.pt](http://www.paraisoradical.pt)

### Essen und trinken

Mad: Ricardo Noguera schmeißt im Einmannbetrieb eines der besten Restaurants der Insel. Seine Spezialität: Drückerfisch. Reduzierte Öffnungszeiten, frühzeitig reservieren. Vila do Porto, Rua

Wahoo Diving: älteste Tauchbasis der Insel. Unter Wasser kann man Walhaie, Delfine und Teufelsrochen beobachten. Wer will, taucht sicher an einer verankerten Kette. Vila do Porto, Estrada da Birmânia, [www.wahoo-diving.com](http://www.wahoo-diving.com)





## EINFACH ESSEN

# Salz und Sahne

Manchmal braucht es viel Zeit und ein wenig Mut, etwa für Eis mit Olivenöl und Pecorino



**Denise Sniegulö Wachter**

Folgen Sie der *stern*-Redakteurin und Kulinarik-Expertin auch bei Instagram: @essenmitdenise

**S**eit dem ersten Lockdown ist Eis mein liebstes Laster. Im April 2020 stand ich täglich, oft eine halbe Stunde, in der Schlange vor der Eisdiele in Hamburg. Ich probierte mich durch die Karte, ließ die langweiligen Sorten wie Vanille, Schokolade und Erdbeere links liegen und arbeitete mich in unbekanntes Terrain vor: Blaubeer-Baiser, Zitrone-Zimt, Macadamia-weiße-Schokolade. Das Sekteis durfte ich, hochschwanger, nicht anrühren. Und irgendwann gab's Olivenöleis.

Olivenöl? Das, was man in den Salat kippt? Exakt. Das Öl färbt die Milch und die Sahne pastellgrün ein. Seine Konsistenz macht das Eis schön sämig, wie man es sich von gutem Gelato wünscht. Die Aromen kommen nacheinander zusammen: Es schmeckt erst süß und sahnig, dann salzig und ölig. Schnell schwirrt einem da der Kopf, weil man Eis doch mit süß verbindet. Trauen Sie sich trotzdem! Für besonders Mutige: Probieren Sie das Eis mit geraspeltem Pecorino darüber. Mein neuestes Laster. ✨

Weitere Rezepte finden Sie auf *stern* PLUS unter [www.stern.de/sternrezept](http://www.stern.de/sternrezept)



### Wie erkennt man gutes Öl?

Probieren, probieren – und jemanden vom Fach fragen! Gutes Olivenöl riecht grasig und kräuterwürzig, nach frisch gepflückten Oliven und erinnert an grünes Obst und Gemüse. Es sollte fruchtig und bitter, aber auch leicht scharf im Abgang schmecken

## Olivenöl-Eis

Für 4 Personen:

- 800 ml Bio-Vollmilch, mindestens 3,8 % Fett
- 200 g Zucker
- 10 g grobes Salz
- 200 ml Sahne
- 200 ml Olivenöl, extra vergine, aus dem Fachgeschäft
- Mark von ½ Vanilleschote
- Späne von gereiftem Pecorino (optional)

1. Die Milch erhitzen und kurz vor dem Siedepunkt vom Herd nehmen.
2. Salz und Zucker einrühren, bis alles aufgelöst ist.
3. Das Vanillemark unterrühren.

4. Wenn die Milch auf lauwarm abgekühlt ist, die Sahne einrühren.

5. Dann Tröpfchen für Tröpfchen und unter ständigem Rühren – mit einem Handmixer auf höchster Stufe – das Olivenöl hinzufügen. Die Mischung in die Eismaschine geben und nach Bedienungsanleitung vorgehen.

Wer keine Eismaschine hat, füllt die Mischung in einen Behälter und friert sie ein. Später zum Servieren antauen lassen. Wer mag, kann das Eis noch einmal mit einem Handmixer aufschlagen, dafür die Rührstäbe vorab für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

6. Mit einem Eisportionierer schöne Kugeln formen. Wer mag, raspelt darüber gereiften Pecorino.



# CHANDON

## GARDEN SPRITZ

DER NEUE SPRITZ

OHNE KÜNSTLICHE AROMEN –  
SERVIERFERTIG



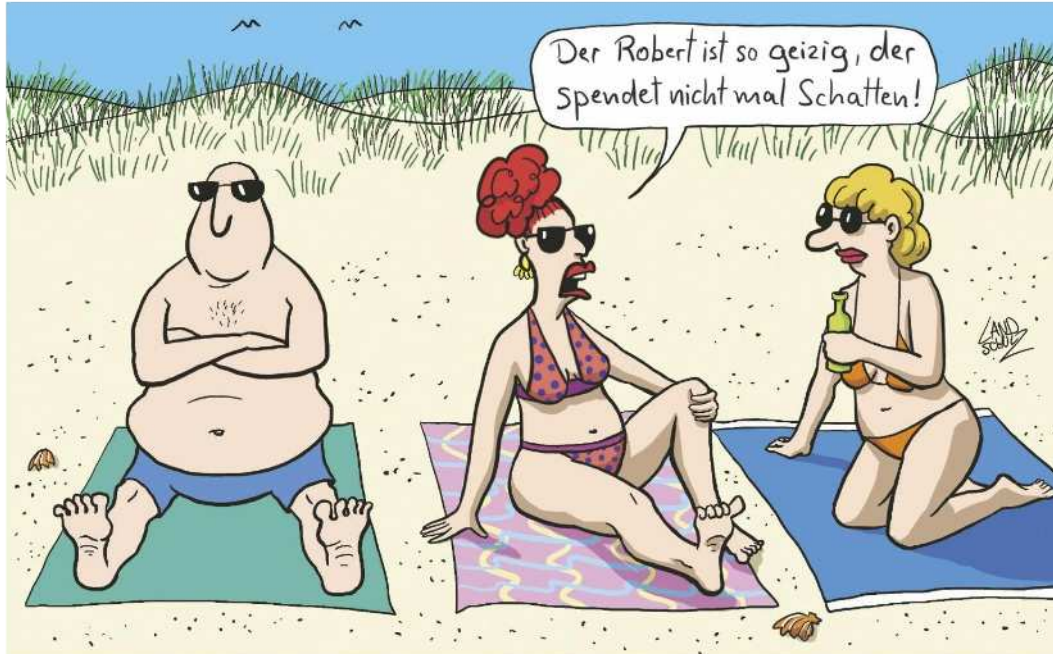
chandon.eu

DRINK RESPONSIBLY



**DÜRFEN BALD  
AUCH IMPFMAKTER  
BOOSTERN?**  
Von Leserin Kathrin Hildebrandt  
aus Braunschweig. Vielen Dank!

## EIN QUANTUM TROST



**THOMAS GSELLA**

## FÜR PLAGIATSJÄGER



Geistesdieb, wirst bald erkannt!  
(Frühling piekst mir in die Hüfte,  
Denn er lässt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte) –

Geistesdieb, wirst untergehn!  
Faulster unter den Halunken!  
Sah ein Knab' ein Röslein stehn;  
Freudig, schöner Götterfunken,

Soll indes gepriesen werden  
Kunst aus erster, meiner Hand:  
Fest gemauert in der Erden  
Steht die Form, aus Lehm gebrannt!

**LEXIKON DER JUGENDSPRACHE**

## YO, DIGGER!



Folge 6: Maria und Yo, Sef

## SÄTZE FÜR DIE EWIGKEIT SOMMERSONNENWENDE

„Jetzt werden die Tage schon  
wieder kürzer.“  
„Dabei waren wir noch nicht mal im Urlaub.“  
„Sollte die Sommerzeit nicht  
abgeschafft werden?“  
„In sechs Monaten ist schon  
wieder Weihnachten.“  
„Die Zeit rast!“

Inspiziert von Leser Henning Stolz aus  
Plettenberg. Vielen Dank!

# 66 %

**ALLER FISCH  
WÜRDEN NIEMALS  
„DER FÄNGER  
IM ROGEN“ LESEN**



**Ideen? Anregungen? Kritik?**  
Schreiben Sie uns: [humor@stern.de](mailto:humor@stern.de)



# Impressum



Gegründet von Henri Nannen †

Gruner + Jahr Deutschland GmbH

**Sitz von Verlag und Redaktion:**  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg  
**Postanschrift:** Brieffach 18,  
20444 Hamburg  
**Telefon:** 040/37 03-0, **Fax:** 040/37 03-56 29  
**E-Mail:** [briefe@stern.de](mailto:briefe@stern.de)

## Chefredaktion

**Vorsitzender der Chefredaktion:**  
Dr. Gregor Peter Schmitz  
**Chefredakteurin:** Anna-Beeke Gretemeyer  
**Stellvertretende Chefredakteurinnen:**  
Laura-Lena Förster, Stefanie Hellge  
**Mitglied der Chefredaktion:**  
Horst von Buttlar  
**Textchefs:** Oliver Creutz, Arne Daniels  
**Assistenz:** Svenja Jeon-Thies  
**Projektmanagement:** Gunhild Lübeck,  
Lena Rautenstrauch

## Geschäftsführende Redakteurinnen:

Maike Köhler, Nicola Wagner

## Kanäle

**Leitende Redakteure Print:**  
Dr. Helen Bömelburg, Matthias Schneider  
**Chef vom Dienst Print:** Dirk Seeger  
**Leitende Redakteurinnen Plus:**  
Cornelia Fuchs, Julia Rieke  
**Leitender Redakteur Digital:** Felix Haas  
**Channelmanager Digital:**  
Ellen Ivits, Laura Schäfer,  
Maximilian Seidenfaden  
**Leitender Redakteur Crime, View,  
Hirschhausens stern Gesund Leben:**  
Giuseppe Di Grazia  
**Blattmacherin Hirschhausens  
stern Gesund Leben:** Dr. Anika Geisler  
**Blattmacher Crime:** Bernd Volland

## Inhalte

### HAUPTSTADTBÜRO

**Leitung:** Horst von Buttlar; Timo Pache (Stv.),  
Stefan Schmitz (Stv.), Benedikt Becker,  
Kai Beller, Monika Dunkel, Laura Eßlinger,  
Tilman Gerwien (Autor), Birgit Haas,  
Andreas Hoidn-Borchers (Autor),  
John Stanley Hunter, Tina Kaiser (Autorin),  
Nils Kreimeier (Leit. Red.), Roland  
Lindenblatt, Siems Luckwaldt, Lutz Meier,  
Katja Michel, Nadine Oberhuber,  
Rolf-Herbert Peters (Autor),  
Julia Prossinger, Charlotte Raskopf,  
Jan Rosenkranz (Reporter), Stefan Schaaf,  
Caspar Tobias Schlenk, Jonas Schulze Pals,  
Hannah Schwär, Philipp Schwenke (Textchef),  
Nele Spandick, Thomas Steinmann,  
Jannik Tillar, Axel Vornbäumen (Reporter),  
Niklas Wirminghaus (Leitung Digital),  
Marina Zapf, Jenny von Zepelin (Leit. Red.)  
**Assistenz:** Karin Fust  
**Telefon:** 030/22 07 45 120  
**E-Mail:** [hauptstadtbuero@guj.de](mailto:hauptstadtbuero@guj.de)

### NACHRICHTEN, NEWSROOM

**Leitung:** Finn Rütten.  
Marc Drewello, Dieter Hoß,  
Volker Königkrämer, Thomas Krause,  
Niels Kruse, Christine Leitner,  
Leonie Scheuble, Florian Schillat,  
Tim Schulze, Yannik Schüller, Martin Thiele,  
Rune Weichert, Daniel Wüstenberg  
**Leitung Factchecking:** Moritz Dickentmann

### GESELLSCHAFT UND SPORT

**Leitung:** Moritz Herrmann.  
Jonah Lemm, Jana Katharina Luck,  
Nico Schnurr (Plus).  
**Reporter:** Christian Ewers,  
Kerstin Herrnkind, Johannes Röhrig.  
**Assistenz:** Kristine Wagner  
**Telefon:** 040/37 03-4401  
**E-Mail:** [gesellschaft@stern.de](mailto:gesellschaft@stern.de)

## CRIME

**Leitung:** Matthias Bolsinger.  
Nicolas Büchse (Autor), Felice Gritti, Anette  
Lache, Tobias Scharnagl, Isabelle Zeiher (Plus)

## AUSLAND

**Leitung:** Steffen Gassel.  
Ulrike von Bülow. **Reporter:** Uli Rauss,  
Joachim Rienhardt, Andrea Ritter,  
Bettina Sengling, Dominik Stawski.  
**Autor:** Jan Christoph Wiechmann  
**Assistenz:** Claire Freerks  
**Telefon:** 040/37 03-35 93  
**E-Mail:** [ausland@stern.de](mailto:ausland@stern.de)

## WISSEN

**Leitung:** Christoph Koch.  
Helmut Broeg (Plus), Nicole Heißmann,  
Alexandra Kraft, Ilona Kriesel, Martin Schlak,  
Doris Schneeyink, Nicole Simon.  
**Reporter:** Dr. Bernhard Albrecht,  
Dr. Anika Geisler, Andreas Hoffmann  
**E-Mail:** [wissen@stern.de](mailto:wissen@stern.de)

## LEBEN

**Leitung:** Jens Maier.  
Daniel Bakir, Till Bartels, Katharina Grimm,  
Carsten Heidböhrer, Christian Hensen,  
Gerrit-Freya Klebe, Christina Klein, Gernot  
Kramper, Julia Mäurer, Malte Mansholt,  
Tina Pokern, Luisa Schwebel, Sarah Stendel,  
Denise Sniegulò Wachter

## KULTUR, LIFESTYLE, SOCIETY

**Leitung:** Lena Steeg.  
Amelie Graen (Plus), Kerstin Hellberg,  
Katharina Kluin (Bücher), Hannes Roß,  
Matthias Schmidt, Stephan Seiler,  
Jochen Siemens, Bernd Teichmann,  
Dirk van Versendaal, Christine Zerwes.  
**Assistenz:** Silke Schröder  
**E-Mail:** [kultur@stern.de](mailto:kultur@stern.de)

## MODE

**Fashion Director:** Marcus Luft  
**Redaktion:** Cathrin Wißmann

## REISE

**E-Mail:** [herbst.gunnar@stern.de](mailto:herbst.gunnar@stern.de)

**AUTOREN** David Baum, Stephan Maus,  
Kester Schlenz, Michael Streck,  
Walter Willenweber

## INVESTIGATIVE RECHERCHE

Kerstin Herrnkind, Uli Rauss,  
Johannes Röhrig  
**Telefon:** 040/37 03-4401  
**E-Mail:** [investigativ@stern.de](mailto:investigativ@stern.de)

## DATENJOURNALIST

Patrick Rösing  
**ENTWICKLUNGSREDAKTION**  
Ralf Sander, Alexander Böhm (Grafik)

## SOCIAL MEDIA

**Leitung:** Tibor Martini.  
Eugen Epp, Karina Geburzky, Jacqueline  
Haddadian, Yasemin Kulen, Kai Müller,  
Wiebke Tömescheit-Bösenberg

## EDITORIAL SEO UND DISTRIBUTION

**Leitung:** Patrick Rösing.  
Annette Berger, Katharina Brenner-Meyer  
Phil Göbel, Nicolas Kaufmann, Jessica Kröll

## VIDEO

**Leitung:** Hendrik Holdmann.  
Nele Andresen, Katharina Frick,  
Marco Klehn, Linda Richter, Florian Saul  
**stern Talkshow:** Daphne Sagner,  
Edgars Noskovs, Melanie Stein  
**Assistenz Redaktion:** Julia Gossé  
**E-Mail:**  
[themen-chefredaktion-online@stern.de](mailto:themen-chefredaktion-online@stern.de)

## Verifikation, Schlussredaktion, Recherche QUALITY BOARD

**Leitung:** Tobias Hamelmann,  
Norbert Höfler; Melanie Moenig (Stv.).  
Lenka Brandt, Susanne Elsner, Regina  
Franke, Hildegard Frilling, Thomas  
Gebauer, Dr. Götz Froeschke, Susanne  
Gilges, Cornelia Haller, Ursula Hien,  
Sandra Kathöfer, Judith Ketelsen, Petra  
Kirchner, Mai Laubis, Michael Lehmann-  
Morgenthal, Dirk Liedtke, Kirsten Maack,  
Jörg Melander, Andreas Mönnich, Susan  
Molkenbuhr, Alice Passfeld, Christian  
Schwan, Andreas Sedlmair, Stefan Sedlmair,  
Bettina Süssmilch, Torsten Terraschke,  
Elke von Berkholz, Andrea Wolf

## Bildredaktion und Grafik

**Creative Coordinator:** Derik Meinköhn  
**Managing Designer:** Andreas Nyland  
**Stv. Managing Designer:** Guido Schmidtke  
**Bildredaktion:** Orsolya Groenewold,  
Andreas Kronawitt, Claudia Menzel, Amelie  
Mittelmann, Karolin Sandig, Andreas  
Trampe, Bianca Verwohlt, Rahel Zander  
**Fotografen:** Maximilian Mann,  
Carolin Windel  
**E-Mail:** [picturedesk@stern.de](mailto:picturedesk@stern.de)  
**Layout:** Susanne Bremer, Felix Bringmann,  
Markus Dixius, Johannes Ertel,  
Barbara Exner, Sabine Hansen,  
Anna Erdmann, Christiane Kapaun,  
Ibrahim Kepenek, Christiane Kröger-Stark,  
Birgit Ludwig, Nicole Prinschinn, Kamila  
Ramezani, Corinna Sobek, Susanne Söffker  
**TITEL**  
**Managing Designer Titel:** Frank Dietz.  
Michel Lengenfelder

## INFOGRAFIK

**Koordination:** Bettina Müller

## BILDTECHNIK

**Koordination:** Tanja Metzner.  
John Greve, Wolfgang Scheerer  
**Assistenz:** Maren Bockstede,  
Katharina Niu, Carolin Theilen

## Korrespondenten Inland

**BADEN - WÜRTTEMBERG**  
Ingrid Eißele (frei),  
**Telefon:** 07151/61 05 16  
**E-Mail:** [eissele.ingrid\\_FR@stern.de](mailto:eissele.ingrid_FR@stern.de)

## NORDRHEIN - WESTFALEN

Rolf-Herbert Peters  
**Telefon:** 02238/14 04 02  
**E-Mail:** [peters.rolf@stern.de](mailto:peters.rolf@stern.de)

## Korrespondenten Ausland

**ATHEN**  
Jonas Breng, **E-Mail:** [breng.jonas@stern.de](mailto:breng.jonas@stern.de)

## LONDON

Dagmar Seeland (frei)  
**Telefon:** +44/1892/61 82 45  
**E-Mail:** [seeland.dagmar\\_FR@stern.de](mailto:seeland.dagmar_FR@stern.de)

## MOSKAU

**Telefon:** +7/499/243 45 33  
**E-Mail:** [ausland@stern.de](mailto:ausland@stern.de)

## NEW YORK

**Büroleitung:** Raphael Geiger  
**Recherche:** Anuschka Tomat  
**Bildredaktion:** Angelika Hala  
**Telefon:** +1/646/884-71 00  
**E-Mail:** [newyork@stern-ny.com](mailto:newyork@stern-ny.com)

## ROM

**Bildredaktion und Recherche:**  
Luisa Brandl (frei),  
**Telefon:** +39/335 49 65 20

## SHANGHAI

**E-Mail:** [shanghai@stern.de](mailto:shanghai@stern.de)

## EXZELLENZPROJEKTE

**Leitende Redakteurin:** Isa von Heyl.  
**Daily Podcast:** Mirjam Bittner

## ALLIANZEN

**Leitende Redakteurin:** Dagmar Gassen

## LESERINNEN UND LESER

**Leitung:** Tobias Schmitz

## Stiftung stern – Hilfe für Menschen e.V.

**Leitung:** Thekla Kerbstat.  
Susanne Baller (Redakteurin),  
Catrin Boldebeck (Koordinatorin Inland),  
Silvia Engelhardt (Redakteurin Gestaltung  
und Projekte),  
Marc Goergen (Koordinator Ausland),  
Britta Liefänder (Projektmanagerin).  
**Assistenz:** Kerstin Westermann  
**E-Mail:** [stiftung@stern.de](mailto:stiftung@stern.de)

## GRÜNDERPREIS & JUGEND FORSCHT

Doris Schneeyink

## NEUGESCHÄFT

**Leitung:** Julia Rieke.  
Mareike Fangmann, Hannah Leonhard,  
Henry Lübberstedt, Axel Palm,  
Maren Rosche, Jan Säget,  
Anna-Lena Stefanski  
**Siegel:** Lorenz Wolf-Doettinchem

## Verlag

**Publisher:** Frank Thomsen  
Stv. Julian Kösters

## Publishing Managerin:

Saskia Schröder, Eva Zaher

## ANZEIGEN

Petra Küsel (verantwortlich)

Ad Alliance GmbH,  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter [www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

## VERTRIEB

DPV Deutscher Pressevertrieb

**Sales Director:** Sarah Hamann

## MARKETING

Sandra Meyer (Director)

Ewgenia Klaschik (Manager)

## PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Sabine Grüngreiff

**Internet:** [www.stern.de/presse](http://www.stern.de/presse)

## HERSTELLUNG

G+J Herstellung,  
Heiko Belitz (Ltg.), Mario Richter

**V.I.S.D.P.:** Dr. Gregor Peter Schmitz

## LIZENZEN

BRANDS Licensing by G+J:

Siegel und Sonderdrucke,

Koordination Petra Martens

**E-Mail:** [tillessen.imme@guj.de](mailto:tillessen.imme@guj.de)

## SYNDICATION

Picture Press

**E-Mail:** [sales@picturepress.de](mailto:sales@picturepress.de)

## TIEFDRUCK

Prinovis GmbH & Co. KG –

Betrieb Ahrensburg,

Printed in Germany

## So erreichen Sie uns:

Leserbriefe, Ideen, Lob und Kritik:  
**[briefe@stern.de](mailto:briefe@stern.de)**

Abo-Service, Heftzustellung:  
**[kundenservice@dpv.de](mailto:kundenservice@dpv.de)**

Alle Abo-Services können Sie auch  
auf unserem Serviceportal im Internet  
erledigen.

**ABO - SERVICE**  
[www.stern.de/kundenservice](http://www.stern.de/kundenservice)  
**Telefon:** 040/55 55 78 09  
**Fax:** 040/5555 7803

**stern-Kundenservice**, 20080 Hamburg  
**ÖSTERREICH, SCHWEIZ, ÜBRIGES AUSLAND**  
**Telefon:** +49/40/55 55 78 09

## DEUTSCHLAND

**stern im Abonnement:**  
Preis für 52 Ausgaben  
(ggf. inkl. Sonderheften zum Preis  
von zurzeit je 5,50 €),  
inkl. Mwst. und Versand

**Normalabonnement** € 286,00  
**Studentenabonnement** € 143,00  
**Digital-Abo STERN PLUS** € 9,99/mtl.  
Abo-Auslandspreise auf Anfrage  
Bestellung älterer Ausgaben und  
Sonderhefte unter [www.shop.stern.de](http://www.shop.stern.de)

## KANADA

Sunrise News, Toronto,  
<https://sunrisenews.ca>

## USA

**stern** (USPS no 00533870) is published  
weekly by Gruner + Jahr GmbH.  
Known Office of Publication: Data Media  
(A division of Cover-All Computer  
Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue,  
Suite 106, Buffalo, NY 14207-1306.

Periodicals postage is paid at Buffalo,  
NY 14205. Postmaster: Send address changes  
to **stern**, Data Media, P.O. Box 155, Buffalo,  
NY 14205-0155,  
**E-Mail:** [service@roltek.com](mailto:service@roltek.com),  
Toll free: 1-877-776-5835



Preis des Heftes 5,50 Euro. Der **stern** darf nur mit Verlagsgenehmigung in Leserkreisen geführt werden. Dem Heft liegt regelmäßig das **stern-TV**-Magazin bei, ausgenommen Leserkreis und Teile der  
Auslandsauflage. Der Export des **stern** und sein Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Auslandspreise auf Anfrage. Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-Rom, DVD-Rom etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung des Verlages erfolgen. Deutsche Bank AG,  
Hamburg, Konto 03 22 800, BLZ 200 700 00, IBAN DE302007000003280000, BIC DEUTDE33. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos. ISSN 0039-1239



## WAS MACHT EIGENTLICH?



Nadine Angerer, 43, vergangene Woche in Portland, USA

### Nadine Angerer

Als Torhüterin wurde sie mit den deutschen Fußballfrauen Welt- und Europameisterin

**S**ie sind heute Torwart-Trainerin bei den Portland Thorns. Kommen die Handschuhe aus Ihrem letzten Spiel als Torhüterin noch zum Einsatz?

Die Handschuhe und Trikots sind bei meinen Eltern eingelagert, alle meine Andenken sind in meinem Kopf. Die Laufbahn als Spielerin ist Vergangenheit, jetzt fokussiere ich mich auf meine Tätigkeit als Trainerin.

**Bei der Weltmeisterschaft 2007 blieben Sie ohne Gegentor, parierten im Finale einen Strafstoß der Brasilianerin Marta. Gab es die Angst der Torfrau beim Elfmeter?**

Die Aussage ist in meinen Augen falsch: Im Tor kannst du nur gewinnen. Die Angst habe ich nie gespürt, eher Lust gehabt, den Ball zu halten.

**Das deutsche Team holte damals den Titel. Wie lang ging die Party?**

Ich habe die Morgenstunden noch erlebt, an Schlafen war nicht zu denken. Das Flugzeug ging frühmorgens, wir haben im



Angerer, 1978 in Lohr am Main geboren, ist ausgebildete Physiotherapeutin. 1995 wechselte sie als Torhüterin in den Profibereich des 1. FC Nürnberg. 2003 und 2007 wurde sie Weltmeisterin mit der deutschen Frauennationalmannschaft, gewann zudem

fünfmal die Europameisterschaft (o. 2013, Angerer in Grün) und drei Olympische Bronzemedailien. 2014 ging sie zu den Portland Thorns in die USA, wo sie ihre aktive Karriere im Jahr darauf beendete. Mit ihrer Frau Magdalena lebt sie in Portland und auf Fuerteventura.

Flieger und danach in Deutschland einfach weitergefeiert – wie die Weltmeister. Im Turnier zeigten wir viel Ausdauer, beim Feiern danach auch.

**Der schönste Moment in Ihrer Karriere?**

Einer der emotionalsten und wichtigsten auf jeden Fall. Genauso schön war die erste gewonnene Meisterschaft mit Turbine Potsdam, aber auch von der Heim-WM 2011 habe ich trotz unserer Niederlage im Viertelfinale tolle Momente behalten.

**Sie sind zweifache Weltmeisterin, fünffache Europameisterin, die Fifa zeichnete Sie als Weltfußballerin aus. Waren Titel überhaupt noch ein Antrieb?**

Ich war Leistungssportlerin, der Titelgewinn ist immer das Ziel und die Motivation. Am wichtigsten war aber der tolle Mannschaftsgeist, der in meinen Erinnerungen immer wieder hochkommt.

**Im Männerfußball sind 18-Jährige oft schon millionenschwer. Haben Sie Ihre männlichen Kollegen mal beneidet?**

Nicht eine Sekunde. Natürlich hätte ich gerne mehr verdient, ich war aber immer glücklich mit dem, was ich erhalten habe, weil ich es in den Verträgen so verhandelt habe. Im Nachhinein habe ich mich nie mit anderen verglichen.

**Sie haben sich geoutet, als Sie noch für das Nationalteam spielten, sind seit 2016 mit Ihrer Frau Magdalena verheiratet.**

Mein Coming-out hat sich gut angefühlt, ich bin mit mir im Reinen. Ich habe keine einzige negative Erfahrung gemacht. Was darüber gesagt und geschrieben wurde, war mir egal. Wenn sich jemand outet, bin ich die Erste, die die Person unterstützt. Ich werde aber zu niemandem sagen, geht raus und outet euch. Die Entscheidung muss jeder für sich individuell treffen, egal ob Frau oder Mann.

**In den USA hat Frauenfußball einen viel größeren Stellenwert als in Deutschland. Warum?**

Fußball ist in den USA eine Frauensportart, generell wird viel weniger Unterschied zwischen Männer- und Frauensport gemacht. Wir haben in Portland im Durchschnitt 22 000 Zuschauer im Stadion. In Europa kommt an erster Stelle Männerfußball, dann lange nichts.

**Am 6. Juli beginnt die Fußball-Europameisterschaft der Frauen. In den vergangenen zehn Turnieren hat Deutschland achtmal gewonnen. Dieses Jahr auch?**

Einfach wird es nicht, Spanien und England sind starke Konkurrenten. Aber Deutschland ist eine Turniermannschaft, wir sind immer Titelanwärter. ✨

Interview: Tobias Ott



ERLEBEN SIE JETZT  
**DAS BESTE VOM STERN.**

**UNBEGRENZT LESEN AUF  
STERN.DE** – Ihr digitales Plus

**WÖCHENTLICHES E-PAPER**  
der aktuellen STERN-Ausgabe

**OHNE WERBUNG**  
und digital jederzeit verfügbar

**JEDERZEIT KÜNDBAR**  
und nach der Testphase nur 9,99 € mtl.

**30 TAGE GRATIS TESTEN!**

**STERN PLUS bietet das Beste vom STERN**, jederzeit und überall digital verfügbar. Ohne Werbung. Zum Lesen und Hören – näher dran und immer informiert.

30 Tage STERN PLUS gratis testen, danach zzt. nur 9,99 €/Monat (inkl. MwSt. und Versand). Monatlich kündbar. Auslandspreise auf Anfrage. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr Deutschland GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



Einfach QR-Code scannen  
oder online bestellen:

**[stern.de/plus-testen](https://www.stern.de/plus-testen)**





ZYKLOPLUPE



JUBILEE-  
BAND



MANUFAKTURWERK 3235



DATUMSANZEIGE

## DIE KLASSISCHE ARMBANDUHR PAR EXCELLENCE

**Sie verkörpert zeitlose Ästhetik und Eleganz.**  
Mit ihrer legendären Datumsanzeige mit Zykloplupe schlägt sie bis heute Brücken über Generationen. Sie wurde mit innovativer Rolex Technologie fortlaufend weiterentwickelt und vertritt früher wie heute die Oyster Perpetual Kollektion in ihrer reinsten Form. **Datejust.**

*#Perpetual*



OYSTER PERPETUAL DATEJUST 41

OFFIZIELLER ROLEX FACHHÄNDLER

**BUCHERER**  
1888

bucherer.com

  
**ROLEX**



2.-8.7.2022



# TV MAGAZIN

FILMQUIZ S. 5  
SUDOKU S. 23  
KREUZWEISE S. 25  
SCHWEDENRÄTSEL S. 21

**INKLUSIVE  
STREAMING**

HIGHLIGHT DER WOCHE

## The High Note

Mitreißend: Tracee Ellis Ross als Pop-Diva.  
Vox, Donnerstag, 20.15 Uhr

präsentiert von **rtv**







## Viva la Diva

Tracee Ellis Ross und Dakota Johnson sorgen in der Komödie „The High Note – Glaub an deinen Traum“ für mitreißende Unterhaltung

Mit Showbusiness und Superstars kennt Tracee Ellis Ross sich aus. Schließlich ist die Mutter der vielseitigen Künstlerin keine Geringere als Musikikone und Motown-Queen Diana Ross. Von Kindesbeinen an stand Tracee somit mehr oder weniger freiwillig im Rampenlicht. Heute sorgt sie selbst mit ihren Auftritten für Blitzlichtgewitter. Mit der Serie „Girlfriends“ schaffte Ross in den 2000ern ihren schauspielerischen Durchbruch. Der ganz große Erfolg kam ab 2014 mit der mittlerweile zum Kult avancierten Sitcom „Black-ish“, in der Ross als Ärztin, Mutter und Ehefrau Rainbow Johnson versucht, Familienchaos und Karriere unter einen Hut zu bringen. Ross fungierte für „Black-ish“ auch als Produzentin, Autorin und Regisseurin; die Comedyserie wurde von Kritik und Publikum dafür gefeiert, dass sie gesellschaftliche Themen aufgreift, die Afroamerikanern besonders auf den Nägeln brennen. Ross wurde für die Serie unter anderem fünf Mal für den „Emmy“ nominiert und mit dem „Golden Globe“ ausgezeichnet. 2019 kreierte sie mit dem Produzenten Kenya Barris das Spin-off „Mixed-ish“.

Nachdem im April dieses Jahres das Serienfinale von „Black-ish“ über die US-Bildschirme geflimmert ist, widmet sich das Multitalent Ross neuen Projekten, darunter der Animationsfilm „Jodie“, ihre eigene Haar-Kosmetikmarke „Pattern Beauty“ und viel politisches

Engagement. Erst spät wagte es Ross allerdings in die Fußstapfen ihrer Mutter zu treten: 2020 gab sie ihr Debüt als Sängerin in „The High Note – Glaub an deinen Traum“ und nahm für den Film ein ganzes Soundtrack-Album auf.

### AUF MUTTERS SPUREN

In der Musikkomödie von Regisseurin Nisha Ganatra („Late Night“), die die Vox als Free-TV-Premiere ausstrahlt, spielt Ross die Pop-Diva Grace Davis, die an einem Scheideweg steht: Soll sie dem Drängen ihres Managers Jack Robertson (Ice Cube) nachgeben und ein Engagement in Las Vegas annehmen, statt ein neues Album zu schreiben? Fast zu spät erkennt sie, dass sie sich

eigentlich nur auf ihre leidgeprüfte Assistentin Maggie (Dakota Johnson) verlassen kann, die selbst von einer Karriere als Musikproduzentin träumt – und dafür ein überraschend gutes Händchen beweist. Als modernes Alter Ego ihrer Mutter stiehlt Ross der charmant aufspielenden Dakota Johnson, die eigentlich im Mittelpunkt von „The High Note“ stehen sollte, die Show. Das macht den mitreißenden Film, der auch die Doppelmoral beleuchtet, mit der sich Frauen im Musik-Business herumärgern müssen, nicht weniger unterhaltsam.

**Donnerstag, Vox, 20.15 Uhr**

**Oben:** Als persönliche Assistentin erfüllt Maggie (Dakota Johnson, l.) der Pop-Diva Grace (Tracee Ellis Ross) jeden Wunsch.  
**Unten:** Maggie glaubt an das Talent des Sängers David (Kelvin Harrison Jr.).  
**Ganz unten:** Maggie träumt von einer Karriere als Musikproduzentin





Inklusive  
Hotel- Servicegebühr  
(Trinkgelder)

## Seereisedienst Vorteile

- ✓ 12 Tage Östliches Mittelmeer schon ab € **599,-** p.P.
- ✓ 11 Tage Mittelmeer Balkonkabinen Sonderpreise schon ab € **999,-** p.P.
- ✓ Nur bei uns: Bus An und Abreise mit ZWÜ/F nur 199,- p.P.

## Neue Routenführung: Östliches und Westliches Mittelmeer zu Sonderpreisen MSC Fantasia/MSC Orchestra Premiumklasse Superior<sup>o</sup>

### Reisetermine 2022

inkl. Bus- An- & Rückreisetaf

#### Reise 1 MSC Fantasia

09.09. - 22.09.22

20.09. - 03.10.22

01.10. - 14.10.22

#### Reise 2 MSC Orchestra

14.09. - 26.09.22

24.09. - 06.10.22

04.10. - 16.10.22

14.10. - 26.10.22



Unsere Seereisedienst  
Reiseleitung betreut Sie  
auf Ihrer Reise

### Reise 1: 12-tägige Kreuzfahrt Zadar, Bari, Istanbul, Korfu & mehr

Tag	Hafen	An	Ab
01.	Busanreise von versch. Abfahrtsorten mit ZWÜ/F		
02.	<b>Triest</b> /Italien		21.00
03.	<b>Zadar</b> /Kroatien	08.00	16.00
04.	<b>Bari</b> /Italien	09.00	17.00
05.	Erholung auf See	-	-
06.	<b>Piräus</b> /Athen/Griechenland	07.00	16.00
07.	<b>Izmir</b> /Türkei	08.00	17.00
08.	<b>Istanbul</b> /Türkei	12.00	-
09.	<b>Istanbul</b> /Türkei	-	17.00
10.	Erholung auf See	-	-
11.	<b>Korfu</b> /Griechenland	09.00	18.00
12.	Erholung auf See	-	-
13.	<b>Triest</b> /Italien	07.00	
13.	Busrückreise mit ZWÜ/F		
14.	Busrückankunft an versch. Ausgangsorten		

### Reise 2: 11-tägige Kreuzfahrt Sardinien, Menorca, Lissabon & mehr

Tag	Hafen	An	Ab
01.	Busanreise von versch. Abfahrtsorten mit ZWÜ/F		
02.	<b>Genua</b> /Italien		19.00
03.	<b>Marseille</b> /Frankreich	09.00	17.00
04.	Erholung auf See	-	-
05.	<b>Malaga</b> /Spanien	08.00	19.00
06.	<b>Cadiz/Sevilla</b> /Spanien	07.00	17.00
07.	<b>Lissabon</b> /Portugal	08.00	16.00
08.	Erholung auf See	-	-
09.	<b>Alicante</b> /Spanien	08.00	17.00
10.	<b>Mahon</b> /Menorca/Spanien	09.00	16.00
11.	<b>Olbia</b> /Sardinien/Italien	10.00	18.00
12.	<b>Genua</b> /Italien	09.00	
12.	Busrückreise mit ZWÜ/F		
13.	Busrückankunft an versch. Ausgangsorten		

### KREUZFahrtPREISE p.P. IN EURO

### Seereisedienst Sonderpreis

Kategorie	Deck / m <sup>2</sup>	Reise 1		Reise 2	
		bis 12.07.22	ab 13.07.22	bis 12.07.22	ab 13.07.22
Roulette Innen	Verschiedene	<b>599,-</b>	1.699,-	-	-
Bella Innen	Verschiedene	<b>699,-</b>	1.799,-	-	-
Fantastica Deluxe Innen	10-13 / 17m <sup>2</sup>	<b>829,-</b>	1.929,-	-	-
Bella Außen	Verschiedene	<b>839,-</b>	1.939,-	-	-
Fantastica Premium Außen	5 / 18-21m <sup>2</sup>	<b>899,-</b>	1.999,-	-	-
Bella Balkon*	Verschiedene	<b>999,-</b>	2.099,-	<b>999,-</b>	2.099,-
Fantastica Deluxe Balkon	10-15 / 20m <sup>2</sup>	-	-	<b>1.139,-</b>	2.239,-
Fantastica Premium Blk.	10-15 / 20-26m <sup>2</sup>	<b>1.169,-</b>	2.269,-	<b>1.209,-</b>	2.309,-
Aurea Balkon	11-17 / 23-26m <sup>2</sup>	<b>1.359,-</b>	2.459,-	-	-
Yachtclub Suite Balkon	15-16 / 26-28m <sup>2</sup>	<b>2.999,-</b>	4.099,-	-	-

- Hinweis: Angebote nur für vollständig geimpfte Personen buchbar
- Zuschlag Reise 1: 09.09. & 20.09.22 + € 49,- p.P.
- Zuschlag Reise 2: 24.09. & 04.10.22 + € 99,- p.P. 14.09.22 + € 199,- p.P.
- Einzelkabinen-Zuschlag 20% \*teilweise Sichtbehinderung (betrifft nur MSC Fantasia)
- Kinder und Jugendliche in der Kabine mit 2 Vollzahlern Reise 1: nur € 109,- p.P. Reise 2: nur € 99,- p.P.
- Inklusive Hotel - Servicegebühr (Trinkgelder)
- Bus An- und Abreise mit ZWÜ/F auf der Hin- und Rückfahrt nur € 199,- p.P.
- Busabfahrtsorte: Bielefeld, Braunschweig, Dortmund, Düsseldorf, Essen, Hannover, Karlsruhe, Kassel, Köln, Koblenz, Mainz, Mannheim, München, Nürnberg, Stuttgart
- Inkludierte Leistungen: Hotelservice-Gebühr, Vollpension, Seereisedienst Reiseleitung, Unterhaltungsprogramm
- Nicht eingeschlossen sind: Ausgaben für Landausflüge, persönliche Ausgaben
- Optional zubuchbar: All-Inklusive Getränkepaket Easy € 32,- p.E./Tag oder Easy Plus € 44,- p.E./Tag
- Sonstige Hinweise: Personalausweis mit 6-mon. Gültigkeit nach Reiseende erforderlich
- Veranstalter: MSC Cruises S.A., Avenue Eugene Pittard 40, 1206 Genf (Schweiz)



Rund um die Uhr buchen unter:  
[www.seereisedienst.de](http://www.seereisedienst.de)

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

**0203/30 98 00**

**SEEREISEDIENT**



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



## Samstag 2.7.



### Ich setz auf Dich

**SHOW** RTL startet seinen neuen Show-Abend mit einem Format, das einem bekannt vorkommt. Nach dem Motto „Wetten, da biste baff?“ verspricht Moderator Guido Cantz „spielerischen Spaß für die ganze Familie“: Sieben Kandidaten bieten spektakuläre Wetten an, drei Prominente (heute: Sonja Zietlow, Motsi Mabuse, Mario Barth) tippen, wie die Sache ausgeht. – Im Anschluss lädt Max Giermann zum Comeback der Impro-Show „Frei Schnauze“ ein. **20.15 RTL**

## Sonntag 3.7.



### Berlin direkt – Sommerinterview

**GESPRÄCH** Von wegen Sommerpause! ARD und ZDF starten ihre Gespräche, in denen Politiker sich und ihre Politik erklären sollen. Im Ersten geht es los mit Bundeskanzler Olaf Scholz, eine gute Stunde später sprechen Shakuntala Banerjee und Theo Koll mit Frank-Walter Steinmeier. **18.00 ARD / 19.10 ZDF**

## Montag 4.7.



### Angriff aus der Tiefe

**HORRORFILM** Die angehende Meeresbiologin Siobhán (Hermione Corfield) absolviert ihr Praktikum auf einem Fischtrawler, der schon bessere Tage gesehen hat. Noch nie zuvor gesehen haben Forscherin und Fischer das unheimliche Tentakelwesen, das sich am Rumpf festsaugt. – Grusel mit Öko-Botschaft und guter Besetzung **22.15 ZDF**

## Dienstag 5.7.



### Frau Jordan stellt gleich

**COMEDYSERIE** Frau Jordan (Katrin Bauerfeind) stellt eigentlich nicht mehr gleich, sondern arbeitet in einer Agentur, wo ihre offene Art gar nicht gut ankommt. Ihr Ex-Kollege Philipp (A. Kuon) wird derweil wegen Belästigung angezeigt. – Vierte Staffel, fünf Doppelfolgen, dienstags **22.40 Pro 7**

## Mittwoch 6.7.



### BesserEsser – Food Stories

**DOKUREIHE** über die Erfolgsgeheimnisse dreier Riesen auf dem Nahrungsmittelmarkt. Wie wurden aus simplen Ideen Weltkonzerne? Zum Auftakt geht es um die Geschichte von „Kraft Heinz“; Sebastian Lege prüft, was in „Miracel Whip“ oder dem berühmten Ketchup steckt. Im Anschluss stehen McDonald's und Mars im Fokus. **20.15 ZDF Info**

## Donnerstag 7.7.



### Nuhr – Kleinkunstfestival (1/2)

**KABARETT** Sascha Grammel freute sich im Dezember 2021 über den Berlin-Preis, sein berlinernder Fisch „Mieze“ blieb gewohnt mürrisch. – Der RBB übertrug die Gala live, nun läuft sie als Zweiteiler im Ersten (weiter am 14.7.). Zum Festival 2022 laden die „Wühlmäuse“ am 6. September. **22.50 ARD**

## Freitag 8.7.



### Girlsquad – Wir halten zusammen! (1–10/10)

**DRAMASERIE** In schönen kurzen Happen erzählt die französische Serie von der feierfreudigen Clique um Ruby (Lola Saint-Gilles). Ihr unbeschwerter Sommer wird durch einen Unfall mit Fahrerflucht beendet. Während die 14-jährige Anais um ihr Leben kämpft, suchen die anderen den Täter. **20.15 ZDF Neo**



AB 8.7. APPLE TV+ | Serie



## In With The Devil

Packende Thrillerserie nach Tatsachen: Der wegen Drogenhandels verurteilte frühere Footballstar James (Taron Edgerton) erhält ein Angebot: Er kann seine zehnjährige Strafe in einem eher lockeren Gefängnis verkürzen, wenn er sich

in einem Hochsicherheitsknast mit dem Serienmörder Larry Hall anfreundet. So soll er herausfinden, wo der die Leichen von 18 Frauen vergraben hat. Gelingt ihm das nicht, bleibt James mit Schwerstverbrechern eingesperrt. **apple tv+**

JETZT ZDF MEDIATHEK | Serie



## Ägypten – Welt der ...

... Pharaonen“. Die achttteilige Doku verfolgt die Geschichte des alten Ägyptens von den ersten Siedlungen am Nil bis zur Zeit Kleopatras, der letzten Pharaonin. Über 3000 Jahre besteht der erste Territorialstaat der Geschichte. – Ab 10.7. auch linear auf ZDFinfo **zdfmediathek**

AB 6.7. NETFLIX | Serie



## King of Stunks

Felix (Thomas Schubert, v.) will CEO von Europas größtem FinTech-Unternehmen werden. Doch schon während des Börsengangs fliegt ihm alles um die Ohren: Geldwäsche, Anlegertäuschung und Internetpornografie. **NETFLIX**

AB 6.7. SKY TICKET/WOW | Film



## Abseits des Lebens

Edee zieht nach einer schmerzhaften Erfahrung in die Rocky Mountains. Sie muss lernen, in der Wildnis zu überleben, und ihre schmerzhaften Erinnerungen überwinden. – Robin Wright spielt nicht nur die Hauptrolle, sondern führte auch Regie. **wow**

JETZT AMAZON PRIME | Serie



## Chloe

Becky (Erin Doherty) ist besessen vom in den sozialen Medien zelebrierten perfekten Leben ihrer früheren Freundin Chloe. Nach deren plötzlichem Tod will Becky unter falscher Identität herausfinden, was mit ihr passiert ist. **prime video**

Fotos: Apple TV+, ZDF/Churn, © 2021 Big Beach LLC., Netflix/ Niren Mahajan, Amazon Studios | Text: S. Bald

# Lösung in Sicht?

Sechs Fragen zum fabelhaften Kult-Abenteuerfilm „Stand by Me – Das Geheimnis eines Sommers“



Wil Wheaton, River Phoenix, Jerry O'Connell und Corey Feldman (v.l.) in „Stand by Me“ (ZDFneo am Donnerstag)

**1** Der mit einigen Jungstars besetzte, abenteuerliche Coming-of-Age-Streifen von 1986 ist nach Ben E. Kings Hit benannt und basiert auf Stephen Kings Novelle

- A** DIE SUCHE
- B** DIE FREUNDE
- C** DIE LEICHE

**2** Im Sommer 1959 begeben sich die pubertierenden Freunde Gordie, Chris, Teddy und Vern in Rob Reiners Film auf die Suche nach einem verschwundenen

- T** GELDUMSCHLAG
- U** JUNGEN
- V** HUND

**3** In einer der bekanntesten Szenen laufen die Jungs auf Gleisen. Dabei diskutieren Teddy und Vern, welche zweier Figuren diesen Kampf gewinnen würde.

- S** MIGHTY MOUSE/SUPERMAN
- T** SUPERMAN/HULK
- U** CAPTAIN AMERICA/HELLBOY

**4** Handlungsort von „Stand by Me“ ist die bei Stephen King häufiger vorkommende fiktive Kleinstadt Castle Rock. In welchem US-Bundesstaat liegt sie laut Film?

- A** OREGON
- B** MAINE
- C** WASHINGTON

**5** Die Geschichte des abenteuerlichen Sommers wird von einem der Charaktere erzählt, viele Jahre später. Von wem wird er gespielt und im O-Ton gesprochen?

- A** BILL MURRAY
- B** DAN AYKROYD
- C** RICHARD DREYFUSS

**6** Regisseur Reiner, überzeugter Antiraucher, wollte nicht, dass die Jungs im Film echte Zigaretten rauchen. Daher wurden sie aus diesem „Material“ gemacht.

- K** SALATBLÄTTER
- L** MARZIPAN
- M** WURSTSCHNITZEN

--	--	--	--	--	--

Die Buchstaben der richtigen Antworten von 1–6 ergeben den Namen des Schauspielers, der in Rückblenden Denny, den verstorbenen Bruder der Figur Gordie, verkörpert. (Auflösung am Rand)

Bild: Viasat/Sony Pictures International

Quizfragen: baid/mborg – Die Lösung lautet: jpsen



## DAS ERSTE



20.15 DONNA LEON

Brunetti muss den Mord an einem Imker aufklären. Die Umweltschützerin Patrizia Minati (Suzanne von Borso-dy) hütet ein Geheimnis.

## ZDF



20.15 QUIZ-CHAMPION

Beim Thema Zeitgeschehen ist Ulrich Wickert als ehemaliger „Tagesthemen“-Moderator für die Kandidaten ein schwerer Gegner.

## RTL



20.15 ICH SETZ AUF DICH

Guido Cantz (Foto) kommt mit einer neuen Show daher. Es geht um Wetten und besondere Talente. Für Komik sorgt Mario Barth als Juror.

## SAT.1



20.15 ICE AGE

Die Eisezeitler Sid, Manny und Diego sehen einen Meteoriten auf die Erde zuraufen. Und wer ist schuld? Das Rattenhörnchen Scrat!

## PRO 7



20.15 SCHLAG DEN STAR

Im März stoppte Corona den „Let's Dance“-Gewinner von 2021, Rürik Gislason. Nun klappt's und er tritt gegen Fußballer Robin Gosens an.

## VOX



20.15 SISTER ACT 2

Sängerin Deloris (Whoopi Goldberg) verkörpert wieder die Nonne und bringt den Schülern der St.-Francis-Schule das Singen bei.

7.05 Anna auf dem Bauernhof (1/5) 7.30 Anna und die Haustiere 7.45 Checker Tobì 8.10 #Ukraine – Wie wir den Krieg erleben 8.40 neuneinhalb 8.50 Die Pfefferkörner · U.a.: Schlimmer geht immer 9.55 Leopard & Co. 11.30 Quarks 12.05 Die Tierärzte 13.00 Besuch für Emma TV-Tragikomödie, D '15

7.10 Wir Kinder aus Bullerbü Kinder, S 86 8.35 Michel aus Lönneberga (1/13) 9.03 Pippi Langstrumpf (1–3/21) 10.25 Notruf Hafenkante 11.10 SOKO Stuttgart 12.00 einfach Mensch 12.15 Der Sommer nach dem Abitur Komödie, D '19 13.40 Rosamunde Pilcher: Gezeiten der Liebe TV-Romanze, A/D 09

6.05 Eine schrecklich nette Familie 7.35 King of Queens · Versärfte Regeln / Die Nervensäge / Kill Carrie / Das verkaufte Grab / Heffer-Tonne 10.00 Der Blaulicht-Report · Doku-Soap · U.a.: Seniorin verschwindet aus Tiefgarage / Mutter klaut in Jungen-Umkleide / Nackter Mann flieht mit Fahrrad / Braut rastet in Friseursalon aus / Besorgte Freundin ruft die Polizei

5.15 Die dreisten drei – Die Comedy-WG 5.55 Sechserpack · Comedyshow, D 2003 6.55 Verliebt in Berlin 8.55 Anna und die Liebe 10.55 Let the music play – Das Hit Quiz · Show, D 2022 · Daniela, Verena, Chrissie 11.55 Let the music play – Das Hit Quiz · Show, D 2021 · Tina, Susa, Dirk 12.55 Wir werden mehr (1/5) Reportagerie, D 2022 · Mod.: Birgit Schrowange

5.10 taff 6.15 Galileo 7.25 Two and a Half Men 7.50 The Big Bang Theory 9.10 Man with a Plan 9.40 Will & Grace 10.30 Superstore · Konkurrenz / Die Neue 11.30 Die Simpsons · U.a.: Krise im Kamp Krusty 13.00 Tourenwagen: DTM · Vom Norisring 14.50 Die Simpsons · Buchstabe für Buchstabe / Ein Stern wird neugeboren / Krusty im Kongress

5.35 Criminal Intent – Verbrechen im Visier · Krimiserie · U.a.: Die Stripperin / Das Todesalbum / Feine Freunde / Todesstille / Die Astronautin 11.50 Shopping Queen · Doku-Soap, D 2022 · Motto in Zürich: Old-school but cool! Finde den perfekten Look rund um deine neue Schlaghose!, Tag 1: Nives / Tag 2: Raya / Tag 3: Nancy / Tag 4: Jennifer-Kim / Tag 5: Sandra

14.35 Tour de France LIVE 2. Etappe: Roskilde – Nyborg (202,5 km) Moderation: Michael Antwerpes · Kommentar: Florian Naß 17.20 Being Jan Ulrich Doku, D 2022 18.20 Sportschau 19.00 Gefragt – Gejagt Quizshow 19.50 Wetter 19.57 Lotto am Samstag 20.00 Tagesschau

15.15 Bares für Rares 16.10 Die Rosenheim-Cops Mord(s)phantasien (2007) 17.05 Länderspiegel 17.35 Geschäfte statt Geschenke Doku 18.05 SOKO Wien Über den Dächern von Linz (2016) 19.00 heute / Wetter 19.25 Lena Lorenz Spurlos verschwunden (2016)

15.45 Der Blaulicht-Report Doku-Soap, D 2015 · Mutter findet blutverschmiertes Laken / Verprügelte Prostituierte 16.45 Explosiv – Weekend 17.45 Gala Magazin 18.45 RTL Aktuell 19.04 Klima Update 19.05 Life – Menschen, Momente, Geschichten Magazin, D 2022

15.00 Kampf der Köche – Wer haut den Profi in die Pfanne? Show, D 2016 Fares Abdalla / Patrick Czarzynski 17.00 Die Gemeinschaftspraxis Doku-Soap, bzw. Bayern-Magazin 18.00 Lenßen übernimmt Doku-Soap, D 2022 19.00 K11 – Die neuen Fälle Doku-Soap 19.55 Sat.1 Nachrichten

16.20 Two and a Half Men Comedyserie, USA 2014 · Willkommen in Malibu / Alan hat ein Kind erschossen 17.20 Newstime 17.30 Formel E: FIA-WM Aus Marrakesch 19.15 Die Simpsons Zeichentrickserie, USA 2006 Homer, hol den Hammer raus / Krieg der Welten

16.55 Der Hundeprofi Doku-Soap, D 2019 u.a.: Dackelwelpen im Tierheim Bochum 18.00 hundkatzemaus Magazin, D 2022 Hitzefalle Auto 19.10 Tierbabys – süß und wild! Dokureihe, D 2020 · Pandababys im Doppelpack / Abenteuer Welpenschule / Ersatzpapa für Steinböcke

20.15 Donna Leon – Stille Wasser Mit Uwe Kockisch, Julia Jäger, K. Fischer 21.45 Die Berliner Philharmoniker in der Waldbühne Konzert · Ltg.: Kirill Petrenko · 2022 23.10 Tagesthemen 23.30 Wort z. Sonntag 23.35 Mörderhus – Der Usedom-Krimi TV-Krimi, D 2014

20.15 Der Quiz-Champion Show, D 2022 · Mod.: Johannes B. Kerner Exp.: Axel Milberg heute-journal 23.15 Das akt. Sportstudio 0.35 Eine Frage der Ehre Thriller, USA 1992 · Mit Tom Cruise, J. Nicholson 2.45 Barry Seal – Drogen für Amerika Actionfilm, USA 2017 Mit Tom Cruise u.a.

20.15 Ich setz auf Dich TIPP (1/2) Neue Show, D 2022 · Gäste: Sonja Zietlow, Motsi Mabuse, Mario Barth 23.30 Frei Schnauze XXL (1/8) Neue Folgen der Show, D 2022 Gäste: Carolin Kebekus, Rick Kavanian Mod.: Max Giermann 0.30 Take Me Out Datingshow, D 2021 1.35 Temptation Island (4/12) Doku-Soap

20.15 Ice Age – Kollision voraus! Animationsfilm, USA 2016 Regie: Mike Thurmeier, Galen T. Chu 22.05 Last Samurai Actionfilm, USA/NZ/ J 2003 · Mit Tom Cruise, Timothy Spall Regie: Edward Zwick 1.15 Three Kings Actionfilm, USA/AUS 99 · Mit George Clooney, Mark Wahlberg

20.15 Schlag den Star LIVE Show, D 2022 Mit Rürik Gislason und Robin Gosens Moderation: Elton Kommentar: Ron Ringguth 0.15 Schlag den Star Show, D 2020 Mit Tim Wiese, Patrick Esume 3.55 Crash Games – jeder Sturz zählt Show, D 2014 4.45 Galileo Stories Mag.

20.15 Sister Act 2 – In göttlicher Mission Komödie, USA 1993 · Mit Kathy Najimy, Barnard Hughes, Michael Jeter · R.: Bill Duke 22.30 Blood Father Actionthriller, F 2016 Mit Mel Gibson, Erin Moriarty, Diego Luna, W. H. Macy · Regie: Jean-François Richet 0.20 Medical Detectives Dokureihe (–5.15)

## ONE

9.30 Hubert ohne Staller 11.10 Mord mit Aussicht 12.45 Tour de France 14.35 kinokino 14.50 Seinfeld 15.35 Cagney & Lacey 18.45 Der große Rudolph TV-Komödie, D/A/CZ 2018 20.15 Der rosarote Panther Krimikomödie, USA 1964 22.05 Ein Schuss im Dunkeln Krimikomödie, GB/USA 1964 23.45 Die Donau ist tief. Ein Krimi aus Passau TV-Krimi, D 2020 1.15 Nuhr im Ersten XXL 2.45 extra 3 Spezial

## ZDF NEO

8.55 Sternstunden der Evolution 11.10 Planet Erde II 13.25 Kräfte der Natur 14.55 Auf die Größe kommt es an (1+2/2) 16.20 Faszination Erde 17.50 Die glorreichen 10 19.20 Sketch History 19.45 Böhmische Bräuterei (1/6) Neue Folgen der Kochshow 20.15 Sneakers – Die Lautlosen Thriller, USA 1992 · Mit Jo Marr 22.10 S.W.A.T. – Die Spezialeinheit Actionfilm, USA 2003 0.00 Takers – The Final Job Actionfilm, USA 2010

## RTL II

6.00 Infomercial 8.00 X-Factor: Das Unfassbare 8.20 X-Factor: Das Unfassbare 10.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim · Doku-Soap 18.15 Bella Italia – Camping auf Deutsch (1/8) Doku-Soap, D/1 2022 20.15 Reeperbahn privat! Das wahre Leben auf dem Kiez (1+2/4) · Dokureihe, D 2021 · U.a.: Die Neue in der Strip-Bar: Joyces großer Auftritt 0.10 Hartes Deutschland 2.00 Reeperbahn privat!

## KABEL 1

5.05 Hawaii Five-0 6.15 Scorpion 10.40 Castle · Bumm! 15.25 News 15.35 EUREKA · Stürmische Zeiten / Das verrückte Licht / Achtung Meteoriten / Familien treffen 20.15 9-1-1 Notruf L.A. · Dramaserie, USA 2020 Campingtrip / Geiselnahme in der Notrufzentrale 22.20 Lethal Weapon · Alles auf Sieg / Volle Dröhnung 0.15 Navy CIS Schwere See / Wolf im Schafspelz 2.00 9-1-1 Notruf L.A. 3.30 Lethal Weapon 4.55 Castle

## KIKA

10.45 Tigerenten Club 11.45 Schmecksplösch 12.00 Miss Moon 12.50 Power Sisters 13.40 Kids Cup – Die Fußballmeisterschaft · Dok.-Film, N '21 15.10 Carl Josef trifft ... (14/14) 15.40 Tashi 16.45 The Garfield Show 18.00 Nö-Nö Schnabbelier 18.15 Die Musketiere 18.35 Petronella Apfelmus 18.47 Baumhaus 18.50 Sandmann 19.00 Lassie 19.25 Checker Tobì 19.50 logo! 20.00 KIKA Live 20.10 Princess of Science

## SUPER RTL

11.25 Tom und Jerry 12.00 Barbie & ihre Schwestern im Pferdegelück Animationsfilm, USA 2013 13.15 Barbie – Traumvilla-Abenteuer 13.45 Wabbit 14.15 ALVINNN!!! 14.35 Angelo! 15.00 Voll zu spät! 17.00 Geolino TV 17.30 Idefix 17.55 Paw Patrol 18.25 Grizzly 18.55 Angelo! 19.25 ALVINNN!!! 19.45 Wabbit 20.15 Wikie auf großer Fahrt Kinderfilm, D 2011 22.05 Big Bounce (5/6) 0.15 Infomercials



## NDR



## 20.15 EL DORADO

Sind ein brillantes Duo: John Wayne (l.) als Revolverheld Cole Thornton, Robert Mitchum spielt den trinkfreundlichen Sheriff J. P. Harrah.

11.00 Hallo Niedersachsen  
11.30 Hofgeschichten 12.00 Meine erste Klassenreise 12.45 Die Färöer Inseln 13.15 ma-reTV 14.00 Inselgeschichten 15.30 Wenn die Urlauber kommen 16.00 Die größten Flüsse der Erde 16.45 Adelheid und ihre Mörder 17.35 Neues aus Büttenwarder 18.00 Nordtour 18.45 DAS! 19.30 Regional 20.00 Tagesschau

## 20.15 El Dorado

Western, USA 1966 Mit Robert Mitchum, James Caan u.a.

## 22.15 Spiel mir das Lied vom Tod

Western, USA 1968 Mit Henry Fonda u.a.

## 0.55 Maria Wern, Kripo Gotland – Es schlief der Tod (1/4)

TV-Krimi, S 2011 Mit Eva Röse u.a.

## 2.25 Mein Norden Mag.

## WDR



## 20.15 SOMMERKONZERT

Im Kurpark Bad Oeynhausen veranstaltet die NRW-Landesregierung ein Konzert mit Klassikstars wie der Sopranistin Leonor Amaral.

10.15 Erlebnisreisen - Die Maas 10.30 LIVE CHIO Aachen 12.30 Unser Westen, Unsere Naturparadiese 13.15 Passt, wackelt und hat Luft (1+2/4) 14.45 2 für 300 – Viel Urlaub für wenig Geld 15.15 LIVE CHIO Aachen 17.15 Lecker an Bord (6/6) 17.45 Kochen 18.15 Meisterküche (4/4) 18.45 Aktuelle Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau

## 20.15 NRW Sommerkonzert 2022

Ltg.: Frank Beermann Mit Drew Sarich u.a.

## 21.45 Die Schlagernacht 2021 in der Berliner Waldbühne

Mod.: Kim Fischer

## 0.15 Von Rudi Carrell bis Boney M.

Show Die Grundscholehererin Drama, F 16 Mit Sara Forestier, Vincent Elbaz (~3.25)

## MDR



## 20.15 SOMMER BEI UNS

Lars-Christian Karde und Sarah von Neuburg begrüßen zu ihrer Freiluftveranstaltung in Leipzig die Achtzigerjahre-Band Alphaville.

13.15 Geheimnisvolle Mittelmeer (1/2) 14.00 FILM Der rosarote Panther Krimikomödie, USA 1964 15.50 Aktuell 16.00 FILM Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen TV-Märchenfilm, D 14 17.00 FILM Der Meisterdieb TV-Märchenfilm, D 10 18.00 Heute im Osten 18.15 In Sachsen 18.54 Sandmann 19.00 Regional 19.30 Aktuell 19.50 Quickie

## 20.15 Sommer bei uns

Show - Mit Milow, Marquess, Ray Dalton, Pachanta u.a.

## 22.30 Das Gipfeltreffen

Show, D 2022

## 23.00 Donna Leon – Acqua Alta

TV-Krimi, D 2004 Mit Uwe Kockisch Davon stirbt man nicht TV-Thriller, D 2002 - Mit Suzanne von Borsody (~1.55)

## SWR



## 20.15 SCHLAGER-SPASS

Das gefällt dem Andy (l.): ein Duett mit dem gleichnamigen Gründer der niederländischen George Baker Selection („Paloma Blanca“).

11.45 Um Himmels Willen 12.30 FILM Salto Vitale TV-Tragikomödie, D 2011 14.00 Mensch Heimat 14.30 Land – Liebe – Luft 15.15 Schnittgut 15.45 Hessen à la carte 16.30 Essgeschichten 17.00 Südtirol 17.30 nah und fern 18.00 Aktuell (RP/BW) 18.07 Hierzuland (RP) 18.15 Menschen und Momente 18.45 Stadt – Land – Quiz 19.30 Akt. 20.00 Tagess.

## 20.15 Schlager-Spaß

Show, D 2022 Gäste u.a.: Fantasy, Romy Kirsch u.a.

## 22.15 Aktuell

22.20 SWR4 Schlagerfest aus Speyer Show, D 2022

## 23.50 Lovecut

Drama, A 2020 - Mit Sara Toth, Kerem Abdelhamed

## 1.25 Hochzeitseking

TV-Komödie, D 2015 Mit A. Szyszkowitz

## BR



## 20.15 TATORT

Ein entführtes Kind, eine aus der Nervenheilanstalt entlohene Frau: Kommissar Veigl (G. Bayrhammer) und sein Dackel haben gut zu tun.

10.30 Noch einmal zwanzig sein ... TV-Komödie, D 2007 12.00 FILM Nicht mit mir, Liebling TV-Komödie, '12 13.30 Verrückt nach Meer 15.15 Triest 16.00 BR24 16.15 Unbek. Madagaskar 17.00 Anna u. die Haustiere 17.15 Kreuzer trifft Kalle Riedle 17.45 Zwischen Spessart ... 18.30 BR24 19.00 Gut zu wissen 19.30 Kunst & Krempel 20.00 Tagesschau

## 20.15 Tatort

Münchener Kindl - TV-Krimi, D 1972 - Mit Helmut Fischer, W. Harlander

## 21.35 BR24

21.50 Tatort 3:0 für Veigl TV-Krimi, D 1974 Mit Gustl Bayrhammer, Helmut Fischer

## 23.10 Amore

TV-Liebeskomödie, D 1978 Mit Cleo Kretschmer

## 0.25 Nicht mit mir, Liebling

(Wh. v. 12.00)

## HR



## 20.15 KESSLERS EXPEDIT.

Michael Kessler folgt in einer motorisierten Seifenkiste der Oder bis zur Ostsee. Er kommt mit zahlreichen Menschen ins Gespräch.

9.10 Heidi 9.35 Familie Dr. Kleist 10.25 NDR Talk Show 12.25 Nachtcafé 13.55 Welt der Tiere 14.25 Die Kleiderordnung der Tiere 15.10 Elefant & Co. 16.00 Hessen à la carte 16.45 Am Pass – Geschichten aus der Spitzenküche (1/6) 17.15 Engel fragt 17.45 maintower weekend 18.15 Hessen-Reporter 18.45 Kochs anders 19.30 hessenschau 20.00 Tagess.

## 20.15 Kesslers Expedition

Mit der Seifenkiste an der Oder (2016)

## 21.45 Von Rotterdam nach Zeeland

Reportage, D 2016

## 22.30 Sonneninsel Useedom

Doku, D '17

## 23.15 Irene Huss, Kripo Göteburg

Tödlisches Netz - TV-Krimi, S 11 - Mit A. Kovacs

## 0.40 Hubert und Staller

## 3SAT

9.35 Südtirol 10.00 Thema 10.40 Alltagsgeschichte 11.30 Salzburg. Eine Kunstgeschichte. 13.00 ZIB 13.15 quer 14.00 Ländermagazin 14.30 Kunst & Krempel 15.05 Natur im Garten 15.35 Gartenreise 16.00 Wunderschön! 17.30 FILM Dennstein & Schwarz TV-Komödie, A 17 19.00 heute 19.20 Achtung Triggerwarnung! 20.00 Tagess.

## 20.15 Lucerne Festival

Chailly dirigiert Mozart, Schubert (2021) Hermann Hesse – Brennender Sommer Dok.-Film, CH 2020 - Der Roman „Klingsors letzter Sommer“ NEU

## 23.05 Harold und Maude

Tragikomödie, USA 1971 - Mit Ruth Gordon, Bud Cort u.a. Regie: Hal Ashby

## 0.35 lebens.art Magazin

## 1.35 Akt. Sportstudio

## 2.35 Reisewege Doku

## ARTE

7.10 Die Seele ist ein Vogel 8.05 360° 10.25 Stadt Land Kunst 11.30 Zu Tisch ... Provenzalische Voralpen 11.55 Wildnis Europa (1-4/4) U.a.: Der Mochusochse / Das Auerhuhn 14.55 Der Steinzeit auf der Spur (1-3/3) 17.40 Arte Reportage 18.35 Die Flößer vom Ägerisee 19.20 Journal 19.40 360° - Nopal, der Alleskönner aus Mexiko

## 20.15 Die Kelten

(1-3/3) Dokureihe, GB '16 Europas vergessene Macht / Kampf um Gallien / Aufstand der Königin

## 22.55 Geheimnisvolle Bewohner der Lüfte

Doku, F 2021

## 23.45 42 – Die Antwort auf fast alles

Können wir ohne Landwirtschaft leben?

## 0.15 Kurzschluss Mag.

## 1.10 Tansania

## 1.55 Die fünf Geparde

## RBB

9.00 FILM Schwarzbrot in Thailand TV-Drama, D 16 10.30 Riverboat Leipzig 12.40 Verückt nach Meer 14.20 Unterwegs im Hohen Fläming 14.35 Musik & Blütenzauber (1/4) 16.05 Drei Damen vom Grill (1-3/3) 17.20 Unser Leben 17.53 Sandmann 18.00 Um sechs 18.30 rbb Kultur 19.00 Heimatjournal 19.30 Abends. 20.00 Tagessch.

## 20.15 Berlin – Schicksalsjahre einer Stadt

Das Jahr 2002

## 21.45 rbb24

22.00 Donna Leon – Endlich mein TV-Krimi, D 2018 - Mit Uwe Kockisch, Julia Jäger, Michael Degen

## 23.30 Futur Drei

Drama, D 2020 - Mit Benny Radjaipour - Regie: Faraz Shariat NEU

## 1.00 I am Kurzfilm, D '21

## 1.25 Schwarzbrot in Thailand

(v. 9.00)

## SPORT1

5.00 Clips 6.00 Shopping 9.15 PS-Profis 9.30 Normal 10.00 Bayless Conley 10.30 Die Arche-Fernsehkonzert 11.00 Teleshopping 13.00 Darts Live 23.00 Steko's Fight Night 0.00 Bullriding: PBR 1.00 Clips

## EUROSPORT

9.30 Giro d'Italia Da. 11.00 Tour de France - Ab 12.05 Live 17.45 Giro d'Italia Da. 19.15 Tourenwagen 20.00 Motocross 20.30 Springreiten Live 22.30 Tour de France 23.30 Giro d'Italia Da. 0.00 Springreiten

## RTLUP

17.35 Mord ist ihr Hobby 20.15 Die Morde des Herrn ABC (1-3/3) Neue Krimiserie, GB 2018 23.25 FILM Columbo Tödlicher Jackpot (Wh. von 14.05) 1.10 FILM Columbo Ein Spatz in der Hand (v. 15.55)

## SAT.1 GOLD

11.45 FILM Columbo Wenn der Eismann kommt - TV-Krimi, USA 72 13.05 Diagnose: Mord 18.30 Hart aber herzlich 20.15 Der letzte Bulle 22.10 Danni Lowinski 23.55 Der letzte Bulle 1.25 Danni Lowinski

## WEITERE SENDER

16.10 Aircrash-Anatomie 18.30 Auslandsreport 19.10 Deluxe 20.15 Rätselhafte Phänomene 22.00 Wildes Amerika: Imposanter Nordwesten (1+2/5) 23.55 Afrikas tödl. Jäger (1+2/3) 1.25 Rätselhafte Phänomene

## WELT

15.10 Großbaustelle Miniatur Wunderland 17.00 High-Tech aus dem Hobbykeller 17.45 Siegertypen 19.05 Der ICE 20.05 Die Mayday-Akten 21.05 Alarm im Cockpit 0.00 in Seenot (1-4/4) 2.55 Lost Ships

## ZDFINFO

18.45 Comeback der Mafia 19.30 Das Schicksal der gestohlenen Dresdner Juwelen 20.15 Die Paten von St. Pauli (1-3/3) 22.30 Die Paten von der Ruhr 23.15 Die Welt der Clans 0.45 Gangs von New York

## PHOENIX

17.15 Genial konstruiert (1-3/3) 19.30 Häuser aus dem Drucker 20.00 Tagesschau 20.15 Die Tiger-Schwärmer 21.00 Lebensraum Riff (1-3/3) 23.15 Mythos Kneipe 0.00 Orientalische Gartenlust (~0.45)

## TELE 5

20.15 FILM The Legend of Hercules Fantasyfilm, USA/BUL/D 2014 22.00 FILM Escape – Vermächtnis der Wikinger Historienfilm, N 2012 23.45 FILM Pursued Thriller, USA/CDN 2004 (bis 1.30)

## SIXX

16.10 Fabulous Living (5+6/6) 17.25 Making it Home (5+6/10) 19.15 Fixer Upper 3 Folgen 22.10 Club der guten Laune (8/8) 0.35 Hochzeit auf den ersten Blick – Australien 2.50 Homicide Hunter (bis 5.15)

## NITRO

16.40 Mythbusters 18.25 Das A-Team 20.15 Homicide City (3/6) 21.00 Rechtsmediziner decken auf 22.00 Serienkiller - David Berkowitz / Todd Kohlhepp 23.50 Homicide City 0.35 Serienkiller (Wh.)

## ALPHA

20.00 Tagess. 20.15 Der Traum von der Neuen Welt (1+2/4) 21.45 Die Affen von Sulawesi 22.40 Zeichen der Zeit 23.30 Sechstagerennen 0.15 Das Dorf der Radfahrer 0.45 Der Traum v. der Neuen Welt (1+2/4)

## DAS ERSTE



20.15 POLIZEIRUF 110

Kommissarin Brusch (Claudia Michelsen) sucht den Auslöser, der Adam Dahl (E. Christ) veranlasste, einen ihm Unbekannten zu töten.

## ZDF



20.15 INGA LINDSTRÖM

Tilda (Jessica Ginkler) und Lasse (Ben Ruedinger), die Landärztin und der Fotograf, kommen sich näher. Wie sollte es auch anders sein?

## RTL



20.15 STIRB LANGSAM 4.0

Polizist McClane (Bruce Willis) und der Computerhacker Farrell (Justin Long, r.) jagen Kriminelle, die das Daten-netzwerk lahmlegen wollen.

## SAT.1



20.15 BEGABT

Frank Adler (Chris Evans) zieht seine Nichte Mary (M. Grace) auf, ein wahres Mathegenie. Doch er droht das Sorgerecht zu verlieren.

## PRO 7



20.15 READY PLAYER ONE

In Steven Spielbergs Verfilmung eines Sci-Fi-Romans taucht der junge Wade Watts (Tye Sheridan) im Jahr 2045 in ein Computerspiel Oasis ein.

## VOX



20.15 DAS PERFEKTE ...

Die Mallorca-Auswanderin Lisha Savage (M.) stellt ihr Menü unter das Motto „Oriental Summer“. Ihre Gäste sind schon voller Vorfreude.

6.55 Durch die Wildnis – Das Abenteuer deines Lebens  
8.35 Tiere bis unters Dach  
9.30 Die Maus 10.03  
LIVE Immer wieder sonntags 12.03 Pressecub  
12.45 Europamagazin  
13.15 Glaube, Liebe, Hoffnung 13.45 Tagesschau  
14.00 FILM Utta Danel-la – Schokolade im Sommer TV-Melodram, D 2009

15.35 Sportschau LIVE  
Pferdesport: CHIO Aachen 16.15 Tour de France - 3. Etappe 17.25 CHIO Aachen  
17.55 Tagesschau  
18.00 Sommerinterview  
Tipp Gast: Olaf Scholz  
18.30 Weltspiegel  
19.15 Fußballstar  
Alexandra Popp  
Porträt, D 2022  
20.00 Tagesschau

20.15 FILM Polizeiruf 110  
Black Box TV-Krimi, D 2022  
Mit Felix Vörtler u.a.  
R.: Ute Wieland NEU  
21.45 Anne Will  
22.45 Tagesthemen  
23.05 ttt Mit M. Moor  
23.35 Sunburned  
Drama, D/NL/PL 2019 · Mit Sabine Timoteo, Zita Gaier  
1.10 Alles in Butter  
Komödie, USA 2011  
Mit Jennifer Garner

7.15 FILM Neues von uns Kindern aus Bullerbü Kinderfilm, S 1987 8.35 Michel aus Lönneberga 9.03 37° 9.30 LIVE Katholischer Gottesdienst · Aus Sankt Michael in Wien · Friede diesem Haus 10.15 Bares für Rares 12.00 LIVE ZDF-Fernsehgarten 14.10 Duell der Gartenprofis 14.55 Duell der Gartenprofis

15.45 E-Autos  
16.15 Rosenheim-Cops  
heute  
17.10 The American Football Dream  
Große Freiheit Wohnmobil  
18.30 Terra Xpress  
19.00 heute  
19.10 Berlin direkt – Sommerinterview  
Tipp Gast: F.-W. Steinmeier  
19.30 Giganten der Kunst (1/3) Dokureihe

20.15 FILM Inga Lindström: Familienfest in Sommerby  
TV-Melodram, D 2019 · Mit Ulrike Krumbiegel u.a.  
heute-journal  
22.15 Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle (3/4)  
Pfsch am Bau · TV-Krimireihe, DK/D 2020 · Mit Peter Mygind, L. Drasbæk  
23.40 Helden, Mythen, Monster  
Doku

5.45 Eine schrecklich nette Familie · U.a.: Wer nimmt mich mit? 7.00 King of Queens · U.a.: Urlaub in der Hölle / Der Zeitreisende / Bauchfreie Zone / Vier Männer und eine Hochzeit 9.25 Wir lieben Camping – Unser Urlaub, unser Platz · Dokureihe, D 2021 10.25 Alt & Abgefahren (1+2/4) Doku-Soap, D 2021 12.40 Die Unvermittelbaren Das große Wiedersehen

15.00 Formel 1: GP von Großbritannien  
Countdown  
16.00 Formel 1: GP von Großbritannien  
Das Rennen · Aus Sil-verstone (GB) · Kommentar: Heiko Waßer, Christian Danner  
17.45 Formel 1: GP  
Siegerehrung  
18.15 Abgefahren Doku  
18.45 RTL Aktuell  
19.05 Exklusiv – Weekend

20.15 FILM Stirb Langsam 4.0  
Actionfilm, USA/GB 2007 · Mit Timothy Olyphant, Maggie Q, Cliff Curtis u.a.  
22.45 LIVE Sonntag Magazin  
0.15 FILM Stirb Langsam 4.0  
Actionfilm, USA/GB 2007 (Wh. v. 20.15)  
2.30 Jean-Claude van Damme: Tötet sie!  
Actionfilm, USA 2017  
Mit Maria Conchita Alonso, P. Stormare

5.30 Watch Me – Das Kinomaga-zin 5.40 Auf Streife – Berlin Doku-Soap, D 2017 6.40 Der Urlaubscheck · Reportagereihe Schnäppchen-Reisen 8.40 So gesehen – Talk am Sonntag 9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am Sonntag · Magazin 11.15 All Together Now (6/6) Show, D 2022 · Mod.: Melissa Khalaj 13.55 FILM Rango Animationsfilm, USA/CDN 2011

16.05 Ice Age – Kollision  
voraus! Animationsfilm, USA 2016  
Regie: Mike Thurmeier, Galen T. Chu  
17.55 Wir werden mehr (2/5) Reportagereihe, D 2022 · Die krebserkrankte Conny bringt ihr zweites Kind zur Welt. Das Problem ist das Morphem, das sie einnehmen muss.  
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 FILM Begabt – Die Gleichung eines Lebens  
Drama, USA 2017 · Mit Jenny Slate, Octavia Spencer, Lindsay Duncan  
22.25 Das Schwergewicht  
Komödie, USA 12  
Mit Salma Hayek, Henry Winkler u.a.  
Regie: Frank Coraci  
0.35 Begabt – Die Gleichung eines Lebens  
Drama, USA 2017 (Wh. v. 20.15)

5.50 Superstore · Konkurrenz / Die Neue 6.50 Galileo · Magazin, D 2020 10.05 Die Besten Rankingshow, D 2019 · Die 33 beliebtesten Teenie-Idole · U.a.: Wie wird eine waschechte Prinzessin zum gefeierten Popstar? / Welcher falsche Mausclick machte Teenie-Schwarm Justin Bieber weltberühmt? 13.00 LIVE Tourenwagen: DTM · Vom Norisring · Komm.: Edgar Mielke

14.50 Big Countdown! Show, D 2020 · Die 50 größten Geheimnisse der Popmusik Mod.: A. Carpendale  
16.55 taff weekend  
Magazin, D 2022  
17.45 Newstime  
17.55 Galileo Stories  
Magazin, D 2022  
Mod.: Funda Vanroy  
19.05 Galileo Plus  
Magazin, D 2022  
Anders Leben

20.15 FILM Ready Player One  
Sci-Fi-Film, USA/IND 2018 · Mit Olivia Cooke, Mark Rylance u.a. · Regie: Steven Spielberg  
23.05 FILM Iron Man 3  
Actionfilm, USA/CHN 2013 · Mit Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle  
Regie: Shane Black  
1.35 Ready Player One  
Sci-Fi-Film, USA/IND 2018 (Wh. von 20.15)

5.05 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin 5.55 Criminal Intent – Verbrechen im Visier · Feine Freunde / Todesstille / Die Astronautin / Auf der Flucht / Schuld und Sühne / Der Samenspender 11.20 Criminal Intent · U.a.: Auf der Flucht / Schuld und Sühne 13.50 FILM Sister Act 2 – In göttlicher Mission Komödie, USA 1993 (Wh. v. gestern)

16.00 Hilfe, die Camper kommen (1/6) Dokureihe, D 2021  
17.00 auto mobil  
Mag.  
18.10 Die Tuning-Profis (1/4) Neue Folgen  
Tom liebte seinen 25 Jahre alten BMW Z3. Der erste BMW, der nicht aus Deutschland kam. Rostet er deswegen so stark?  
19.10 Detlef goes Schlager (3/6)

20.15 Das perfekte Promi Dinner (3/4) Kochshow, D 2022 · Goodbye Deutschland – Viva Mallorca  
Mit Tamara und Marco Gülpel, Mark und Licia Wycisklik, Danni Büchner und Joelina Karabas  
23.40 Prominent! 0.25 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

## ONE

9.00 Spiel ohne Grenzen 12.05 FILM Praxis mit Meerblick – Alte Freunde (2020) 13.35 Tour de France 16.15 FILM Das Millionen-Rennen TV-Komödie, D 2012 17.45 Die Straßen von San Francisco 20.15 FILM Vorstadtkrocker TV-Komödie, D 2015 21.45 FILM Polizeiruf 110 Black Box · TV-Krimi, D 22 23.15 Bauerfeind – Die Show zur Frau 23.45 FILM Der schwarze Panther Komödie, USA 1964 1.35 FILM Polizeiruf 110

## ZDF NEO

13.00 Geheimnisse aus der Tiefe 13.40 Geheimnisse auf dem Meeresgrund 14.25 Das Jahrhundertwrack 15.10 Titanic – Expedition ins Herz des Wracks 15.55 Giganten der Meere 16.40 Die glorreichen 10 18.05 Sketch History 18.30 Deadly Tropics 20.15 Unbekannt (1+2/6) 21.40 Die glorreichen 10 23.10 Sketch History 23.35 Doppelhaushälfte (1+2/8) 0.25 FILM Jesse Stone – Knallhart TV-Krimi, USA 2006 (bis 1.55)

## RTL II

6.00 X-Factor: Das Unfassbare 7.00 Infomercial 9.00 X-Factor: Das Unfassbare 11.15 Die Schnäppchenhäuser: Wir ziehen ein 13.10 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim 16.10 Der Trüdeltrupp 17.15 Mein neuer Alter 18.15 GRIP 20.15 FILM Oblivion Sci-Fi-Film, USA 2013 22.45 Close Up Die Tom Cruise Story 23.20 FILM Jerry Maguire – Spiel des Lebens Komödie, USA 1996 1.50 FILM Oblivion (von 20.15)

## KABEL 1

5.40 Rosewood 6.20 Navy CIS: L.A. 10.55 Achtung Abzocke 12.55 Mein Lokal, Dein Lokal 15.55 News 16.10 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.10 Deutschlands größte Geheimnisse 22.20 Abenteuer Leben am Sonntag · Magazin Feuerkochen mit Lucki Maurer 0.20 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand · Doku-Soap, D 2021 2.15 EUREKA · U.a.: Stürmische Zeiten / Das verrückte Licht / Achtung Meteoriten

## KIKA

13.00 FILM Tsatsiki – Papa und der Olivenkrieg Kinderfilm, GR/S 2015 14.30 Der kleine Ritter Trenk 15.15 Pettersson und Findus 15.50 Heidi 16.35 Anna auf der Alm (1/5) 17.00 1, 2 oder 3 17.25 Ritter Rost 18.00 Nö-Nö Schnabeltier 18.15 Die Muskeltiere 18.35 Petronella Apfelmus 18.47 Baumhaus 18.50 Sandmännchen 19.00 Lassie 19.25 pur+ 19.50 logo! 20.00 Team Timster 20.15 Stark! 20.30 Schau in meine Welt!

## SUPER RTL

11.25 Die Tom und Jerry Show 12.00 FILM Wickie auf großer Fahrt Kinderfilm, D 2011 13.30 Bugs Bunny 14.05 FILM Barbie und ihre Schwwestern in: Die große Hundesuche Animationsfilm, USA 2016 15.25 Tom und Jerry 16.00 Angelo! 17.00 Geolino TV 17.30 Idefix 17.55 Paw Patrol 18.25 Grizzly und die Lemminge 18.55 Angelo! 19.25 ALVINNN!!! 19.45 Wabbit 20.15 Timster 20.15 Stark! 20.30 On the Case 0.10 Infomercials



MITTWOCH, 6.7.

Urlaubsträume  
20.15 Uhr

17.00 Urlaubs-Hits 17.30  
Reisebazar 18.00 Die AdT  
Show 18.15 Urlaubcocktail  
19.00 Die Gala des Jahres –  
Die Goldene Sonne Spezial  
2022 23.00 After Show –  
Party Goldene Sonne Spezial  
2022 0.00 Infomercial

18.15 Urlaubcocktail 18.30  
Fernweh Besiegen 19.00  
Reisecharts 19.15 Urlaub für  
ALLE 19.45 Reiselounge  
20.00 Die AdT Show 20.15  
Urlaubsträume 21.00 Reise-  
ticker 22.00 Die Urlaubs-Hits  
23.00 Infomercial

18.15 Urlaubcocktail 18.30  
Fernweh Besiegen 19.00  
Reisecharts 19.15 Urlaub für  
ALLE 19.30 Reiselounge  
20.00 Die AdT Show 20.15  
Urlaubsträume 21.00 Reise-  
ticker 22.00 Die Urlaubs-Hits  
23.00 Infomercial

18.15 Urlaubcocktail 19.00  
Reisecharts 19.15 Urlaub für  
ALLE 19.30 Reiselounge  
19.45 Fernweh Besiegen  
20.00 Die AdT Show 20.15  
Urlaubsträume 21.00 Reise-  
ticker 22.00 Die Urlaubs-Hits  
23.00 Infomercial

18.15 Urlaubcocktail 19.00  
Reisecharts 19.15 Urlaub für  
ALLE 19.30 Reiselounge  
19.45 Fernweh Besiegen  
20.00 Die AdT Show 20.15  
Urlaubsträume 21.00 Reise-  
ticker 22.00 Die Urlaubs-Hits  
23.00 Infomercial

19.00 Reisecharts 19.15  
Urlaub für ALLE 19.30 Reise-  
lounge 19.45 Fernweh Be-  
siegen 20.00 Die AdT Show  
20.15 Urlaubsträume 21.00  
Willkommen bei sonnenklar.  
TV 21.15 Reiseticker 22.00  
Die Urlaubs-Hits 23.00 Info.

17.00 Urlaubs-Hits 17.30  
Reisebazar 18.00 Die AdT  
Show 18.15 Urlaubcocktail  
19.00 Reisecharts 19.15  
Urlaub für ALLE 19.30 Reise-  
lounge 19.45 Die Jan Kunath  
& Co. – Holiday Show 22.00  
Die Urlaubs-Hits 23.00 Info.

Highlights

Samstag 2.7.

Sonntag 3.7.

Montag 4.7.

Dienstag 5.7.

Mittwoch 6.7.

Donnerstag 7.7.

Freitag 8.7.



Rund 80 Prozent der Deutschen  
schläft schlecht. Häufigste Ursache  
ist innere Anspannung

## Ein- und Durchschlaf-Störungen

# Zerstörte Nächte

Nichts ist erholsamer als der Schlaf. Vor allem nach einem belastenden Tag. Betroffene freuen sich auf ihr Bett. Doch hier beginnt die lange und bange Phase des Wachliegens. Oder man nickt ein und wacht mitten in der Nacht wieder auf. Diesen Teufelskreis durchbricht die kleine grüne Lioran-Kapsel, die uns ganz natürlich tiefe Entspannung und so den ganz gesunden Schlaf schenkt

In dieser kleinen grünen Lioran-Kapsel ist wohl dosiert ein einzigartiger Wirkstoff aus der Passionsblume, eine der schönsten Heilpflanzen unserer Zeit.

### Studien bestätigen die Wirkung

In einer Studie aus dem Jahr 2017 stellten deutsche Wissenschaftler fest: Die Passionsblume stärkt die seelische Widerstandskraft gegen Stress und bessert begleitende Beschwerden wie Schlafstörungen, Anspannung und Erschöpfung deutlich.<sup>1</sup> Eine französische Studie toppt das in Hinsicht auf den Schlaf: Der Wirkstoff der Passionsblume hat auf Menschen mit Schlafstörungen eine beruhigende und angstlindernde Wirkung. Das beeindruckende Ergebnis: Betroffene konnten mit dem Extrakt der Passionsblume viel besser ein- und



durchschlafen. Sie bestätigten zudem eine willkommene innere Ausgeglichenheit am Tag.<sup>1</sup>

### Die Apotheke – Ort des Vertrauens

„Lioran hilft mir mit der Passionsblume rasch in den erholsamen Schlaf. Vor allem bei Stress. Auch am Tag hilft mir 1 Lioran-Kapsel, ruhig und gelassen zu bleiben.“<sup>2</sup> „Ich habe vieles ausprobiert und war schon langsam verzweifelt durch den Schlafmangel und die dauerhafte Nervosität. Lioran hat mir den guten Schlaf und viel Energie zurückgegeben. Ich nehme

tagüber eine und abends nochmal zwei grüne Kapseln vor dem Schlafen gehen.<sup>2</sup> Apotheken-Kunden sind genauso überzeugt wie die Wissenschaft. Lioran die Passionsblume gibt es als Arzneimittel selbstverständlich rezeptfrei nur in Apotheken.

### Rufen Sie uns gerne an!

Niehaus Pharma,  
06132-435 43 80,  
Montag bis Freitag  
9:00 bis 12:00 Uhr.







- Gut ein- und durchschlafen.
- Gut durch den Tag.
- Ohne Gewöhnung.

Lioran centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trochenextrakt. Anwendungsgebiet: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Lioran die Passionsblume. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trochenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.



NDR	WDR	MDR	SWR	BR	HR
					
					
<b>20.15 HEIMATKÜCHE</b>	<b>20.15 WUNDERSCHÖN!</b>	<b>20.15 SAGENHAFT</b>	<b>20.15 ROMANT. STRASSE</b>	<b>20.15 MUSIK IN D. BERGEN</b>	<b>20.15 IMMER WIEDER ...</b>
Hühnerzüchterin Annalina Behrens (l.) aus der Mecklenburgischen Schweiz serviert ein Filet vom Bruderhahn mit Soljanka-Gemüse.	Tamina Kallert wandert in der Schweiz durchs autofreie Fextal und ist von dem überwältigenden „Swiss Grand Canyon“ begeistert.	Axel Bulthaupt lässt sich von der Schönheit des Schwarzwaldes verzaubern. An den berühmten Kuckucksuhren kommt er nicht vorbei.	Tauberbischofsheim mit seinem neugotischen Rathaus ist eine Station auf der Romantischen Straße zwischen Würzburg und Füssen.	Die Bergdiamanten spielen im Hochpustertal auf. Metzgermeister Bernhard Lanz bewirtet Sonja Weissensteiner mit Südtiroler Speck.	Stefan Moss wartet wieder mit guter Laune, Gästen aus den Bereichen Schlager, Volksmusik und Comedy sowie Überraschungen auf.
<b>10.00</b> S-H Magazin <b>10.30</b> <b>LIVE</b> Schützenausmarsch in Hannover <b>13.00</b> Wunderschön! <b>13.45</b> Sommer an der Schlei – Kleines Paradies in Schleswig-Holstein <b>14.30</b> Unbekanntes Usbekistan <b>15.15</b> In Thailands Norden <b>16.00</b> Klosterküche <b>16.30</b> Iss besser! (1/5) Neue Folgen <b>17.00</b> Bingo! <b>18.00</b> ☐ Hanseblick <b>18.45</b> ☐ DAS! <b>19.30</b> Regional <b>20.00</b> Tagess.	<b>9.30</b> <b>FILM</b> Reiterhof Wildenstein (2019) <b>11.00</b> <b>LIVE</b> ☐ CHIO Aachen <b>13.00</b> <b>LIVE</b> ☐ Christopher Street Day in Köln <b>14.00</b> Erlebnisreisen <b>14.15</b> #Unser-Westen, unsere beliebten Foto-Hotspots <b>15.45</b> Wohnträume (3/3) <b>16.30</b> Unser Urlaub <b>17.15</b> Die Tierärzte <b>18.00</b> ☐ Tiere suchen ein Zuhause <b>18.45</b> ☐ Akt. Stunde <b>19.30</b> <b>LIVE</b> ☐ CHIO Aachen <b>20.00</b> Tagesschau	<b>10.15</b> <b>FILM</b> Das Wirtshaus im Spessart Komödie, D 58 <b>11.50</b> Riverboat Leipzig <b>14.00</b> Die Falknerei am Rennsteig <b>15.30</b> ☐ Fish & Chips und weiße Klippen (4/5) <b>15.55</b> Ostwärts <b>16.45</b> <b>FILM</b> Die Olsenbande Komödie, DK '68 <b>18.00</b> Aktuell <b>18.05</b> LEJ exklusiv: Flughafen Leipzig-Halle <b>18.52</b> ☐ Sandmännchen <b>19.00</b> Regional <b>19.30</b> Akt. <b>19.50</b> ☐ Kripo live	<b>13.45</b> Chiles kleine Papagenos <b>14.30</b> Wildes Deutschland <b>15.15</b> ☐ Inseln im Fluss <b>16.00</b> Dickkopfweizen und Rostige Ritter <b>16.45</b> Einfach und köstlich <b>17.15</b> Lecker aufs Land (4/7) <b>18.00</b> Aktuell (RP/BW) <b>18.07</b> Hierzuland (RP) <b>18.15</b> Ich trage einen großen Namen <b>18.45</b> Treppunkt (BW) / Bekannt im Land (RP) <b>19.15</b> ☐ Die Fallers <b>19.45</b> Aktuell <b>20.00</b> Tagessch.	<b>6.15</b> <b>LIVE</b> Triathlon: Challenge Roth <b>10.00</b> <b>LIVE</b> ☐ Ev. Gottesdienst in Augsburg <b>11.00</b> <b>LIVE</b> ☐ Sonntags-Stammtisch <b>12.00</b> <b>LIVE</b> ☐ Triathlon: Challenge Roth <b>15.30</b> ☐ Stoffel Wells Bayern <b>16.00</b> BR24 <b>16.15</b> ☐ Unser Land <b>16.45</b> ☐ Euroblick <b>17.15</b> ☐ Aufgabenteil von A. Herrmann (6/6) <b>17.45</b> ☐ Regional <b>18.30</b> BR24 <b>18.45</b> ☐ freizeit <b>19.15</b> ☐ Gefrees <b>20.00</b> Tagesschau	<b>12.30</b> <b>FILM</b> Weingut Wader – Nur zusammen sind wir stark (3/4) TV-Drama, D 2019 (Teil 4: Do.) <b>14.00</b> Nachhaltig unterwegs auf Teneriffa <b>14.45</b> Soll das so??? (8/8) <b>15.30</b> ☐ Alles Wissen <b>16.15</b> mEx. <b>17.00</b> Mitdendrin <b>17.45</b> Mein Fall ... und weitere außergewöhnliche Verbrechen (1/3) <b>18.30</b> Engel fragt <b>19.00</b> Herkules <b>19.30</b> ☐ hessenschau <b>20.00</b> Tagesschau
<b>20.15</b> Heimatküche ☐ Reportagerihe, '20 <b>21.45</b> Kam zu glauben! ☐ Rateshow, D 2022 Mod.: Kai Pflaume <b>22.45</b> NDR-Quizshow ☐ <b>23.45</b> Exodus – Die unglaubliche Reise von 4500 Holocaust-Überlebenden ☐ Doku, D 2017 <b>0.30</b> Anne Will ☐ <b>1.30</b> Hanseblick ☐ ☐ <b>2.15</b> NDR Talk Show	<b>20.15</b> Wunderschön! ☐ ☐ Mit dem Wohnmobil im Herzen der Schweiz (2022) <b>21.45</b> Mord mit Aussicht ☐ Krimiserie · Nach sechs im Zoo / Die Venus von Hengasch <b>23.15</b> Henker & Richter ☐ Krimiserie · Rufmord / Napoleons Klockpalast (1/3) ☐ Rock Hard Festival 22 <b>4.20</b> Wunderschön! ☐	<b>20.15</b> Sagenhaft ☐ ☐ ☐ Schwarzwald (2020) <b>21.45</b> Aktuell ☐ <b>22.00</b> MDR Zeitreise Mag. <b>22.30</b> Stars und ihre Auto-Schätze ☐ Doku, D 2021 <b>23.15</b> Autos im Sozialismus – Freiheit auf vier Rädern ☐ Doku, BUL/D 2019 <b>0.10</b> Kripo live ☐ ☐ Mag. <b>0.35</b> Die Schlager des Monats ☐ Show	<b>20.15</b> Die Romantische Straße ☐ (2015) <b>21.00</b> Attraktion Allgäu – Die Seele des Südens ☐ ☐ (2022) <b>21.45</b> Na siehste! – Das TV Kult-Quiz mit Elton (5/6) ☐ Show <b>22.30</b> NDR Talk Show ☐ (Wh. von Freitag) <b>0.30</b> Paradies: Liebe (1/3) ☐ ☐ Drama, A/D/F 2012 · Regie: Ulrich Seidl (Teil 2: nä. So.)	<b>20.15</b> Musik in den Bergen Musikreise, D 2021 · Mit Tiroler Wind, Frisch g'strichn, Geschwister Oberhofer u.a. <b>21.45</b> Monaco 110 ☐ Der Junggesellenabschied / Viva Las Vegas · Finale Folgen <b>23.15</b> BR24 ☐ <b>23.30</b> kinokino extra Filmfest München 2022 <b>0.00</b> Fakt oder Fake ☐ ☐	<b>20.15</b> Immer wieder sonntags ☐ Musikshow, D 2022 Mit Beatrice Egli, Harpo, Laura Wilde, Maximilian Arland, Neonlicht u.a. <b>22.10</b> Dings vom Dach ☐ ☐ Quizshow, D 2022 <b>22.55</b> strassen stars ☐ <b>23.25</b> Ich trage einen großen Namen <b>23.55</b> Dings vom Dach ☐ <b>0.40</b> strassen stars ☐

3SAT	ARTE	RBB	WEITERE SENDER
			
<b>9.05</b> Sternstunde Philosophie <b>10.05</b> „lesenswert“ Quartett <b>11.05</b> Literaturclub <b>12.20</b> Kaminer inside <b>13.05</b> Österreich-Bild <b>13.35</b> Yucatán <b>14.10</b> Yellowstone (1–3/3) <b>16.25</b> <b>FILM</b> Professor Love Komödie, USA/GB '14 <b>18.00</b> Filmfest München <b>18.30</b> Museums-Check <b>19.00</b> heute <b>19.10</b> NZZ Format <b>19.40</b> Schätze der Welt <b>20.00</b> Tagesschau	<b>10.30</b> Dani Karavan <b>NEU</b> <b>11.50</b> Wildnis, Whisky, Highlands <b>12.35</b> <b>FILM</b> Immer Drama um Tamara Komödie, GB 10 <b>14.25</b> Paul McCartney: Beatles-Legende <b>15.20</b> Simon & Garfunkel Doku <b>16.15</b> Tamara de Lempicka <b>17.10</b> Twist <b>17.40</b> Renaud Capuçon <b>18.40</b> Zu Tisch ... Alpujarra <b>19.10</b> Journal <b>19.30</b> Karpaten – Paradies der Aussteiger	<b>12.25</b> Tierärztin Dr. Mertens <b>13.15</b> <b>FILM</b> Von ganzem Herzen TV-Komödie, D 2009 <b>14.45</b> <b>FILM</b> Die Inselärztin – Neustart auf Mauritius TV-Drama, D 2017 <b>16.15</b> Die jungen Ärzte <b>17.05</b> In aller Freundschaft <b>17.53</b> Sandmann <b>18.00</b> Um sechs <b>18.30</b> Gartenzeit <b>19.00</b> Täter – Opfer – Polizei extra! <b>19.30</b> Abends. 20.00 Tagessch.	<b>SPORT1</b> <b>13.00</b> European Darts Matchplay 3. Runde · Live <b>17.30</b> Triebwerk <b>18.00</b> AvD Motor & Sport Magazin <b>19.00</b> European Darts Matchplay · Viertel-, Halbfinale u. Finale · Live <b>23.00</b> Poker <b>0.00</b> Bullriding: PBR <b>EUROSPORT</b> <b>11.00</b> Tour de France <b>12.55</b> Tour de France · 3. Etappe: Vejle (DK) – Sønderborg (DK) · Live <b>18.00</b> Tourenwagen <b>20.00</b> Motocross: FIM-WM in Jakarta <b>21.00</b> Tour de France <b>23.00</b> Tourenwagen <b>RTL UP</b> <b>15.00</b> Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal <b>17.35</b> Das Strafgericht <b>20.15</b> Anwälte der Toten / Verbrechen, die Deutschland bewegten <b>22.55</b> Anwälte der Toten / Verbrechen, die Deutschland bewegten (–2.10) <b>SAT.1 GOLD</b> <b>14.45</b> Lenßen & Partner <b>16.20</b> Niedrig und Kuhnt <b>18.05</b> K 11 <b>20.15</b> Criminal Minds · U.a.: Blackbird <b>21.55</b> Rosewood · Schein und Sein <b>22.50</b> Criminal Minds <b>0.20</b> Rosewood <b>1.00</b> Grantchester <b>NTV</b> <b>12.10</b> Deluxe <b>13.10</b> Krieg und Frieden (1–4+6/6) <b>18.30</b> PS – Das Automagazin <b>19.10</b> Wissen <b>20.15</b> Ridley Scott's Crimes of the Century (6+7/8) <b>22.00</b> The First 48 <b>0.35</b> Überlebt (6/6) <b>1.20</b> The First 48 <b>WELT</b> <b>16.05</b> Freaks auf sechs Beinen <b>17.00</b> Unglaubliche Spinnen <b>17.45</b> Siegertypen <b>18.05</b> Lost Places <b>20.05</b> Raumsonden (1+2/2) <b>22.05</b> Der neue Aufbruch ins All <b>23.05</b> Die geheimen Akten der NASA (–1.05) <b>ZDF INFO</b> <b>9.00</b> DDR mobil (1–5/5) <b>12.45</b> Feind ist, wer anders denkt (1–3/3) <b>15.00</b> Mysteriöse Kriminalfälle der DDR <b>19.30</b> Das Deutschland-Duell – BRD gegen DDR <b>20.15</b> DDR mobil <b>0.00</b> Mythos DDR-Kampfgruppen <b>PHOENIX</b> <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Orcas – Beutezug vor Südafrika <b>21.45</b> Indien – Wildes Paradies <b>22.30</b> heute-show <b>23.15</b> extra 3 <b>0.15</b> phoenix gesprochen <b>0.45</b> Genial konstruiert <b>3.00</b> Die Tiger-Schwwestern <b>TELE 5</b> <b>17.00</b> Buck Rogers <b>19.05</b> Kampfstern Galactica <b>20.15</b> <b>FILM</b> Der Clou Gaunerkomödie, USA 1973 <b>22.55</b> <b>FILM</b> Duell TV-Thriller, USA 1971 <b>0.50</b> <b>FILM</b> KulFaZ: Blues Brothers Musikkomödie, USA 1980 <b>SIXX</b> <b>17.10</b> Der Super-Doc – Einsatz für 4 Pfoten <b>20.15</b> <b>FILM</b> Doc Hollywood Komödie, USA 1991 <b>22.30</b> <b>FILM</b> Der scharlachrote Buchstabe Drama, USA 1995 <b>1.15</b> <b>FILM</b> Doc Hollywood (Wh. von 20.15) <b>NITRO</b> <b>13.15</b> Abgeschleppt – Deutschland am Haken (1+2/5) Neue Doku-Soap <b>15.00</b> Top Gear <b>18.25</b> Das A-Team <b>20.15</b> CSI: Miami <b>21.00</b> CSI: NY <b>21.50</b> CSI: Die Täter auf der Spur <b>23.35</b> CSI: Miami <b>0.25</b> CSI: NY <b>ALPHA</b> <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Berlin – Schicksalsjahre 2019 <b>21.45</b> Hilary Hahn: Evolution of an Artist <b>22.35</b> KlickKlack <b>23.05</b> Puzzle <b>23.35</b> Berlin (Wh.) <b>1.05</b> Tagesschau '02 <b>1.20</b> Bob Ross <b>1.50</b> Space Night Classics



**NEU!**

# Leichter abnehmen für mehr *Chic*



Liposlim NutriTabs  
gibt's Online und in  
deiner Apotheke

## Mit Liposlim NutriTabs zur Traumfigur

- ✱ Effektive Reduktion der Kalorienaufnahme
- ✱ Klinisch belegte Wirkung und sehr gute Verträglichkeit\*
- ✱ Aktivierter Natur-Ballaststoff
- ✱ Einfach in der Anwendung



**Jetzt ausprobieren!**  
Scan mich und erfahre mehr  
auf [www.liposlim.de](http://www.liposlim.de)

LSE\_SF2\_032\_11\_DE\_M

\* Liposlim NutriTabs enthält 80 Tabletten Polyglucosamin Biomedica 500 mg • Medizinprodukt • Zu Nutzen und Risiken informiert die Gebrauchsinformation auf [www.liposlim.de](http://www.liposlim.de) • Biomedica Pharma GmbH, 63871 Heinrichsthal

**NEU**  
für Männer

## Fett weg und Gewicht runter!

# Sterolsan – der Bodyguard für eine bessere Figur

Männlich, attraktiv und in Top-Form, hier kann Ihnen Sterolsan Rückendeckung geben. Der aktivierte Premium-Ballaststoff Polyglucosamin L112 in den Sterolsan-Tabletten wird mit dem Essen eingenommen. Danach fängt er selbstständig sehr effizient Fette – und senkt dadurch die Kalorienaufnahme!

Der moderne „Fettkiller“ Sterolsan gibt Ihnen so die Freiheit angemessenen Genuss und Abnehmen zu verbinden. Sterolsan ist einfach in der Anwendung, leicht zu dosieren und unterstützt Sie dabei, Ihr Gewicht im Griff zu behalten.



Aus Ihrer Apotheke  
für Ihr Abnehmprojekt

- Lipidbinder zur Gewichtsreduktion und Gewichtskontrolle
- 12 kg Gewichtsverlust im Durchschnitt innerhalb eines Jahres, klinisch belegt<sup>1</sup>
- LDL-Cholesterin senkender Begleit-Effekt

**Jetzt ausprobieren!**  
Scannen und mehr erfahren  
unter [www.sterolsan.de](http://www.sterolsan.de)



STEROLSAN, bei Übergewicht und Adipositas. Medizinprodukt Klasse III. • Zu Nutzen und Risiken siehe Gebrauchsinformation auf [www.sterolsan.de](http://www.sterolsan.de). • 1) Cornelli (2017): „Long-term treatment of overweight and obesity with polyglucosamine (PG L112) ...“ Curr Dev Nutr 2017;1:e000919. Studiendetails finden Sie unter [www.sterolsan.de/service](http://www.sterolsan.de/service). • Hersteller: Certmedica International GmbH, Magnolienweg 17, 63741 Aschaffenburg, 06021/15093-0 • Ärzte und Therapeuten finden fachliche Informationen und Studienergebnisse unter: [www.gelbe-liste.sterolsan.de](http://www.gelbe-liste.sterolsan.de)

## DAS ERSTE



## 20.15 ENKEL FÜR ...

Von ihrem lethargischen Mann Harald genervt, findet die Seniorin Karin (Maren Kroymann) eine neue Beschäftigung als Aushilfsoma.

## ZDF



## 20.15 DIE TOTEN VOM ...

Zeiler (N. Waldstätten) und Oberländer (Matthias Koeberlin) stoßen in einem Gestüt auf Familienzwistigkeiten, die eine Tote forderten.

## RTL



## 20.15 GIPFEL DER QUIZ...

Das Geld, das Kerner, Jauch und Zietlow erspielen, erhält derjenige aus dem Publikum, der eine Schätzfrage am genauesten beantwortete.

## SAT.1



## 20.15 111

Sonntagsfahrer sind Menschen, die selten mit ihrem Fahrzeug unterwegs sind, sich schön rausputzen – und neben der Straße landen.

## PRO 7



## 20.15 GREY'S ANATOMY

Amelia (Caterina Scorsone) verbringt nach einer erfolgreichen Operation Zeit mit der Chirurgin Kai und kommt ihr unerwartet näher.

## VOX



## 20.15 GOODBYE DTL!

Aus Kostengründen verlassen die Kolenitchenkos Los Angeles und ziehen ins günstigere Las Vegas. Ihren Nachtclub behalten sie aber.

**9.30** Morgenmagazin **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer · Doku-Soap, D 2019 · Herzklopfen in Rio **10.45** Meister des Alltags · Rateshow **11.15** Gefragt – Gejagt · Quizshow, D 2021 **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffet **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen · Telenovela

**5.00** Filmgorillas **5.15** Frag den Lesch **5.30** Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante **11.15** SOKO Stuttgart · Das Sterben der Nashörner **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht · Robin Pietsch sucht den Spitzenkoch

**5.10** Explosiv – Weekend **6.00** Punkt 6 **7.00** Punkt 7 **8.00** Punkt 8 **9.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten · Daily Soap **9.30** Unter uns **10.00** Die Retourenprofis · Show, D 2022 **11.00** Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein Show, D 2022 · Jury: Sarah Hencke (Spitzenköchin), Tarik Rose (Spitzenkoch) · Mod.: Alexander Herrmann **12.00** Punkt 12

**5.30** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Alina Merkau, Christian Wackerl **10.00** Buchstaben Battle Show, D 2021 · Mod.: Ruth Moschner **11.00** Buchstaben Battle Show · Moderation: Ruth Moschner **12.00** Auf Streife Doku-Soap **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife

**5.35** Galileo **6.30** Will & Grace · Böses Blut / Nur nicht stecken bleiben **7.20** Two and a Half Men **8.15** New Girl **9.10** Scrubs – Die Anfänger Sitcom · U.a.: Mein Glückstag / Mein Monster / Meine Bettbeziehung **13.45** Two and a Half Men · U.a.: Pech mit der Perle **14.40** Young Sheldon · Poker, Gott und Mülltonnen / Würstchen, Comics und ein Therapeut

**5.00** CSI: NY · Schamlos / Abschied für immer / Zersplittert **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur · Rien ne va plus / Blütenzauber **9.10** CSI: Miami **12.00** Shopping Queen · Doku-Soap · Motto in Hamburg: Back in Fashion! Sorge mit deinem Look im Punk Style für Aufsehen!, Tag 5: Sina **13.00** Zwischen Tüll und Tränen **14.00** Mein Kind, dein Kind

**15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **16.00** Tagesschau **16.10** Verrückt nach Meer Doku-Soap **17.00** Tagesschau **17.15** Brisant **18.00** Gefragt – Gejagt Quizshow, D 2022 **18.50** Morden im Norden Diva **19.45** Wissen – Zukunft **19.50** Wetter / Wirtsch. **20.00** Tagesschau

**15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops Krimiserie, D 2007 Mord im Rosenbeet **17.00** heute **17.10** hallo deutsch. **17.45** Leute heute **18.00** SOKO Potsdam Ermittlungen im Dreivierteltakt **19.00** heute / Wetter **19.25** WISO

**15.00** Die Retourenprofis Show, D 2021 **17.00** RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns Daily Soap, D 2022 **18.00** Explosiv Magazin **18.30** Exclusiv **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt Daily Soap, D 2022 **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2022

**15.00** Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap **16.00** Klinik am Südring Doku-Soap **17.00** Lenßen übernimmt Doku-Soap, D '21 **18.00** K11 – Die neuen Fälle Doku-Soap, D 2020–2022 **19.00** Doppelt kocht besser Neue Show, D 2022 (mo.–fr.) **19.55** Sat.1 Nachrichten

**15.35** The Big Bang Theory Comedyserie, USA 2013 U.a.: Ordnung in der Abstellkammer / Kein Job fürs Leben **17.00** taff Magazin **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons Zeichentrickserie, USA 2006 · G.I. Homer / Das literarische Duett **19.05** Galileo Magazin

**15.00** Shopping Queen Doku-Soap, D 2022 Motto in Bochum: Zehen frei! Kreiere das perfekte Outfit um deinen offenen Sommerschuh!, Tag 1: Greta **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **19.00** Das perfekte Dinner Doku-Soap

**20.15** Enkel für Anfänger Komödie, D 2020 Mit Heiner Lauterbach, B. Sukowa **NEU** **21.55** Tagesthemen **22.30** Die Story im Ersten Doku, D 2022 Leonora – Einmal IS-Terror und zurück **23.15** Der Fluch der Chippendales Neue Dokureihe, D 2022 · Ausziehen **0.00** Tagesschau

**20.15** Die Toten vom Bodensee – Der Blutritt TV-Krimi, D/A 2020 Mit Hary Prinz u.a. **21.45** heute-journal **22.15** Angriff aus der Tiefe Horrorfilm, IRL 2019 · Mit Hermione Corfield **NEU** **23.40** heute journ. update **23.55** Get Lucky – Sex verändert alles Komödie, D 2019 Mit Palina Rojinski

**20.15** Gipfel der Quizgiganten (2/2) Show, D 2022 Kandidaten: Günther Jauch, Johannes B. Kerner, Sonja Zietlow Mod.: Palina Rojinski **22.15** RTL Direkt **22.35** Gipfel der Quizgiganten (2/2) Show, D 2022 **23.20** Spiegel TV Mag. **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Die Alltagskämpfer Tatortreiner

**20.15** 111 super Sonntagsfahrer! Show, D 2022 **22.20** 111 fantastische Freizeithelden! Show, D 2020 **0.15** 111 super Sonntagsfahrer! · Show, D '22 **2.10** Club der guten Laune (8/8) Show, D 2022 · Gäste: Theresia Fischer, Sebastian Fobe, Vanessa Mariposa u.a. **4.00** Auf Streife

**20.15** Grey's Anatomy – Die jungen Ärzte Arztserie, USA 2022 · Hinter den Genen **21.15** Seattle Firefighters – Die jungen Helden Actionserie, USA 2021 · Liebe oder nicht? **22.15** Prodigal Son – Der Mörder in Dir Krimiserie · Tod und Teufel / Der Überfall **0.00** Grey's Anatomy

**20.15** Goodbye Deutschland! Die Auswanderer Doku-Soap, D 2022 Oksana erobert Las Vegas / Familie Betz, Florida / Familie Bonaventura, L.A. / Lina Lorenzen, Kalifornien **23.15** Goodbye Deutschland! (2018) Familie Schimke, Lappland **0.15** vox nachrichten **0.35** Medical Detectives

## ONE

**5.10** Seinfeld **6.40** Hubert ohne Staller **8.15** Spiel ohne Grenzen **9.40** Seinfeld **10.45** Das Millionen Rennen TV-Komödie, D 2012 (Wh. v. gestern) **12.15** Sturm der Liebe **13.05** In aller Freundschaft **13.50** Um Himmels Willen **15.25** Seinfeld **16.10** WaPo Berlin **17.00** Cagney & Lacey **17.50** Die Straßen von San Francisco **18.40** Sturm der Liebe **20.15** Sag Du Es Mir Drama, D 2019 **21.55** Janus **0.05** Nuhr im Ersten XXL

## ZDF NEO

**9.25** Dinner Date **10.10** Duell der Gartenprofis on tour **10.55** Bares für Rares **12.40** Death in Paradise **13.35** The Rookie **14.15** Monk **15.40** Death in Paradise **16.30** The Rookie **17.15** Monk **18.35** Duell der Gartenprofis on tour **19.20** Bares für Rares **20.15** Inspector Barnaby (5/5) Unglücksvögel TV-Krimi, GB 2003 **21.55** Inspector Barnaby Blut ist dicker... · TV-Krimi, GB '03 **23.35** Sloborn **1.25** Faszination Erde

## RTL II

**9.00** Frauentausch **12.55** Die Reimanns (8+9/9) **15.00** Der Trüdeltrupp – Das Geld liegt im Keller **16.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.15** Bella Italia – Camping auf Deutsch (2/8) Doku-Soap, D/1 2022 · Das große Wiedersehen: Dennis trifft seinen Urlaubsflirt Ulrike **22.15** Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca · Doku-Soap, D 2022 **0.20** Armes Deutschland · Dokureihe (–1.55)

## KABEL 1

**5.35** Mein Lokal, Dein Lokal **10.15** Castle **11.10** Navy CIS **15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** Indiana Jones und das Königreich der Kristallschädel Abenteuerfilm, USA 2008 **22.55** Blade Trinity Actionfilm, USA 2004 **1.10** Drop Zone Actionfilm, USA 1994 (bis 3.00)

## KIKA

**12.45** Power Sisters **13.15** Liebeste Fellnasen (1/8) **13.30** logo! **13.40** Tiere bis unters Dach **14.10** Schloss Einstein **15.00** H20 – Plötzlich Meerjungfrau **15.50** Kein Keks für Kobolde **16.35** Marco Polo **17.25** Yakari **18.00** Nö-Nö Schnabellier **18.15** Die Muskeltiere **18.35** Petronella Apfelmus **18.47** Baumhaus **18.50** Sandmännchen **19.00** Lassie **19.25** Wissen macht Ah! **19.50** logo! **20.00** Kika Live **20.10** Mako

## SUPER RTL

**10.25** Grizzly und die Lemminge **13.00** DreamWorks: Die Drahtchenreiter von Berk **13.30** Ninjago **14.00** Bo, Flo & Co. **14.30** Idefix und die Unbeugsamen **15.00** Wabbit **15.30** Grizzly und die Lemminge **16.00** ALVINNN!!! **16.30** 100% Wolf **17.00** Geolino TV **17.30** Idefix und die Unbeugsamen **17.55** Paw Patrol **18.25** Grizzly und die Lemminge **18.55** Angelo! **19.25** ALVINNN!!! **19.45** Wabbit **20.15** Bones – Die Knochenjägerin **0.10** Infomercials





## DAS ERSTE



20.15 DIE KANZLEI

Gellert (H. Knaup) greift beherzt zur Gitarre. Er will doch wohl nicht seiner Braut Isa von Brede bei der Hochzeit ein Ständchen bringen?

## ZDF



20.15 NACH DER FLUT

Vor einem Jahr zerstörte die Flut im Ahrtal Häuser und Existenzen. Eva Brenner schaut sich die Sanierungsarbeiten dreier Familien an.

## RTL



20.15 DER KÖNIG DER ...

In der letzten Staffel war es Chris Tall, der die Kindskopfkronen gewann. Oliver Pocher (M.) und Guido Cantz (r.) wären würdige Nachfolger.

## SAT.1



20.15 NAVY CIS: HAWAII

Beim Beachvolleyball brechen mehrere Soldaten zusammen. Tennant (V. Lachey) entdeckt ein Gerät, das Ultraschallwellen aussendet.

## PRO 7



20.15 DARÜBER STAUNT ...

Nicht jeder, der sich kopfüber in die Fluten stürzt, gibt eine gute Figur ab. Und dann ist da noch das Liebesgestöhne im Urlaubshotel ...

## VOX



20.15 HOT ODER SCHROTT

Die Klauengartenhandschuhe versprechen ein sauberes Umgraben, und das ganz ohne Werkzeug. Matthias (u.) probiert sie aus.

5.30 Morgenmagazin 9.05 Live nach Neun 9.55 Verrückt nach Meer · Doku-Soap, D 2019 · Aprilscherz in Ilheus 10.45 Meister des Alltags · Rateshow, D 2016 11.15 Gefragt – Gejagt Quizshow 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffet 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen · Telenovela

5.30 Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne – Service täglich 10.30 Notruf Hafenkante · Vergessene Wahrheit 11.15 SOKO Stuttgart Krimiserie · Undercover 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht · Show, D 2022 · Robin Pietsch sucht den Spitzenkoch

5.35 Explosiv · Magazin 6.00 Punkt 6 7.00 Punkt 7 8.00 Punkt 8 9.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten · Daily Soap, D 2022 9.30 Unter uns 10.00 Die Retourenprofis · Show, D 2021 11.00 Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein Show, D 2022 · Jury: Sarah Henke (Spitzenköchin), Tarik Rose (Spitzenkoch) · Mod.: Alexander Herrmann 12.00 Punkt 12

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Alina Merkau, Christian Wackert 10.00 Doppelt kocht besser Show, D 2022 · Mod.: Alexander Kumpfner 11.00 Buchstaben Battle · Show, D 2021 12.00 Auf Streife · Doku-Soap, D 2013-2022 13.00 Auf Streife – Berlin 14.00 Auf Streife

5.35 Galileo 6.30 Two and a Half Men 7.20 The Big Bang Theory 8.35 Man with a Plan 9.05 Scrubs – Die Anfänger 11.25 Brooklyn Nine-Nine U.a.: Gut in Emotion 13.45 Two and a Half Men · Alan Harper, Frauenbeglückler / Wonder Woman 14.40 Young Sheldon Comedyserie · Würstchen, Comics und ein Therapeut / Football, Mathe und ein Busen

5.00 CSI: NY · Der Richter und sein Henker / Zersplittert / Schwarze Liste 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur · Der Tote im Fahrstuhl / Scherbenhaufen 9.10 CSI: Miami · Überhitzte Gemüter / Feine Familie / Wilde Tiere 12.00 Shopping Queen Doku-Soap, D 2022 13.00 Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap 14.00 Mein Kind, dein Kind · Doku-Soap

15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.05 Tour de France 4. Et.: Dünkirchen-Calais (171,5 km) 17.30 Brisant Boulevardmagazin 18.00 Gefragt – Gejagt Quizshow, D 2022 18.50 WaPo Bodensee Harter Stoff 19.45 Wissen – Natur 19.50 Wetter / Wirtsch. 20.00 Tagesschau

15.05 Bares für Rares 16.00 heute – in Europa 16.10 Die Rosenheim-Cops Krimiserie heute 17.10 hallo deutsch. 17.45 Leute heute 18.00 SOKO Köln Schlüsselkind 19.00 heute / Wetter 19.25 Die Rosenheim-Cops Krimiserie, D '19 · Ein Auftrag für Frau Stockl

15.00 Die Retourenprofis Show, D 2021 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns Daily Soap, D 2022 18.00 Explosiv Magazin 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2022 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2022

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap 16.00 Klinik am Südring Doku-Soap 17.00 Lenßen übernimmt Doku-Soap, D 2021 18.00 K11 – Die neuen Fälle Doku-Soap, D 2020–2022 19.00 Doppelt kocht besser Show, D 2022 19.55 Sat.1 Nachrichten

15.35 The Big Bang Theory Comedyserie, USA 2011 Professor Proton / Würfeln und küssen / Wie ein Wasserfall Finale der 6. Staffel 17.00 taff Magazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie, USA 2006 am Stiel / Beste Freunde 19.05 Galileo Magazin

15.00 Shopping Queen Doku-Soap, D 2022 16.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei Doku-Soap, D 2022 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap, D '22 Tag 2: Theresa, Augsburg · Motto: „Ebbes guads“ / Vorspeise: Orangensaft mit scharfer Knolle

20.15 Die Kanzlei Anwaltsserie, 2020 Gegen alle Vernunft 21.00 In aller Freundschaft Nur die Wahrheit zählt 21.45 Report Mainz 22.15 Tagesthemen 22.50 Maischberger Diskussion 0.05 Tagesschau 0.15 Die Kanzlei 1.00 In aller Freundschaft Serie 1.50 Maischberger

20.15 Nach der Flut – Eva Brenner hilft an der Ahr Doku, D 2022 21.00 frontal spezial Die große Flut 21.45 heute-journal 37\*: Schlauer als der Rest der Welt Hochbegabte 22.45 Markus Lanz heute journ. update 0.00 Angriff aus der Tiefe Horrorfilm, IRL 2019 (Wh. v. gest.)

20.15 Der König der Kindsköpfe (2/4) Show, D 2022 Kandidaten: Guido Cantz, Oliver Pocher Mod.: Martin Rütter 22.15 RTL Direkt 22.35 Der König der Kindsköpfe (2/4) Show, D 2022 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die Schatzsucher 1.25 CSI: Miami Serie 3.05 CSI: Den Tätern auf der Spur Serie

20.15 Navy CIS: Hawaii Krimiserie, USA 2021 · Anhörung 21.15 Navy CIS Tod durch Garten-zweig / Hand u. Fuß 23.10 Bull Krimiserie, USA 2020 · Freund in Not Finale der 5. Staffel 0.10 Bull Krimiserie, USA 2017 · Machiavelli 1.05 Navy CIS: Hawaii Krimiserie, USA 2021 Anhörung 1.55 Navy CIS Serie

20.15 Darüber staunt die Welt (1/4) Neue Folgen d. Show, D '22 · Die witzigsten Urlaubsdesaster 22.40 Frau Jordan stellt gleich (1+2/10) Neue 3. Staffel der Comedyserie, D 2021 Der Die Das Neue 23.40 Darüber staunt die Welt (1/4) (Wh.) 2.00 Frau Jordan stellt gleich (Wh.) 2.55 Supernatural Serie

20.15 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap, D 2021 U.a.: „Flynova Pro“ / „Dumpling Maschine“ 22.15 Hot oder Schrott – Die Allestester Doku-Soap U.a.: „Tragbarer Autoschirm mit Fernbedienung“ 0.15 vox nachrichten 0.35 Princess Charming

## ONE

9.50 Seinfeld 10.35 WaPo Berlin Staffelfinale 11.25 Sturm der Liebe 13.00 In aller Freundschaft 13.45 Radsport: Tour de France 16.10 Seinfeld 16.55 Cagney & Lacey (1/7) 17.40 Die Straßen von San Francisco 18.40 Sturm der Liebe 20.15 Doctor Who 21.40 Sherlock – Die Braut des Grauens TV-Krimi, GB/USA 2016 23.10 Doctor Who (1–3/14) 1.40 Sherlock – Die Braut des Grauens (Wh. von 21.40)

## ZDF NEO

10.10 Duell der Gartenprofis on tour 10.55 Bares für Rares 12.40 Death in Paradise 13.30 The Rookie 14.15 Monk 15.40 Death in Paradise 16.30 The Rookie 17.15 Monk 18.35 Duell der Gartenprofis on tour 19.20 Bares für Rares 20.15 Marie Brand und der Moment des Todes TV-Krimi, D 2011 21.45 Doppelhaushälfte 22.45 Marie Brand und die falsche Frau TV-Krimi, D 2012 0.10 Doppelhaushälfte

## RTL II

5.55 Der Trüdeltrupp 9.00 Frauentausch 12.55 Die Reimanns (1+2/10) 15.00 Der Trüdeltrupp 16.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15 Hartz Rot Gold – Armutskarte Deutschland (1/3) Reportage-reihe, D 2020 · Dortmund 22.15 Armes Deutschland – Stempeln oder abrackern? · Party-Time – Jacky trifft auf Chris 0.15 Autopsie – Mysteriöse Todesfälle 2.40 Die Forensiker (bis 5.15)

## KABEL 1

5.35 Mein Lokal, Dein Lokal 10.10 Castle · Staffelfinale 15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Collateral Thriller, USA 2004 22.40 Indiana Jones und das Königreich des Kristallschädels Abenteuerfilm, USA 2008 1.15 Blade Trinity Actionfilm, USA 2004 (bis 3.10)













## KIKA


12.05 Triple Trouble – Ärger Hoch Drei Jugendfilm, PL 2020 13.30 logo! 13.40 Tiere bis unters Dach 14.10 Schloss Einstein 15.00 H2O – Plötzlich Meerjungfrau 15.50 Kein Keks für Koblode 16.35 Marco Polo 17.25 Yakari 18.00 Nö-Nö Schnabeltier 18.15 Die Muskel-tiere 18.35 Petronella Apfelmus 18.47 Baumhaus 18.50 Sandmännchen 19.00 Lassie 19.25 pur+ 19.50 logo! 20.00 KIKA Live 20.10 Mako (bis 21.00)








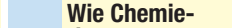

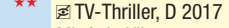

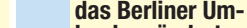
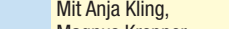

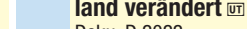
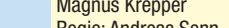

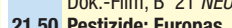
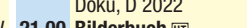
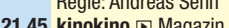
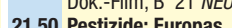
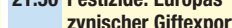
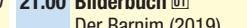
## SUPER RTL

10.05 Polly Pocket 10.30 Wabbit 13.00 DreamWorks: Die Dra-chenreiter von Berk 13.30 Nin-jago 14.00 Bo, Flo & Co. 14.30 Idefix und die Unbeugsamen 15.00 Wabbit 15.30 Grizzy und die Lemminge 16.00 ALVINNN!!! 16.30 100% Wolf 17.00 Geolino TV 17.30 Idefix und die Unbeugsamen 17.55 Paw Patrol 18.25 Grizzy und die Lemminge 18.55 Angelo! 19.25 ALVINNN!!! 19.45 Wabbit 20.15 Snapped – Wenn Frauen töten 0.10 Infomercials



NDR	WDR	MDR	SWR	BR	HR
					
					
<b>20.15 VISITE</b>	<b>20.15 TATORT</b>	<b>21.00 DER KOHNSTEIN</b>	<b>20.15 MARKTCHECK</b>	<b>20.15 TATORT</b>	<b>20.15 KOCHS ANDERS</b>
Auch bei einer Kniearthrose sollte regelmäßig Sport getrieben werden. Man stärkt so die Muskulatur, was wiederum das Gelenk schont.	Kommissar Murot (Ulrich Tukur) wird von einem Bankräuber erschossen, wacht zu Hause auf und wird zu einem Banküberfall gerufen!	Der Kohnstein bei Nordhausen ist ein Berg aus Anhydrit, dem Grundstoff für Gips. Dazu dient er als gigantischer Wasserspeicher.	Melonen sind im Sommer als Erfrischung beliebt. Die Ernährungsexpertin Sabine Schütze zeigt, was man alles daraus zaubern kann.	Kommissar Voss (F. Hinrichs) erfährt sich vom 17-jährigen Titus (Simon Fröhlich) Hinweise, die zu dem vermissten kleinen Mike führen.	Marie Ueckerroth aus Gießen serviert Ali Güngörmüs ein veganes Menü. Dazu gehören rote Spitzpaprika mit einer Couscous-Füllung.

<b>20.15 Visite</b>  U.a.: Weißer Hautkrebs	<b>20.15 Tatort</b>  Murot  <b>FILM</b>  *** Das Murrelter TV-Krimi, D 2017 Mit Barbara Philipp	<b>20.15 Umschau</b>  <b>21.00 Der Kohnstein – Ein deutscher Schicksalsberg</b>  Doku, D 2022	<b>20.15 Marktcheck</b>  <b>21.00 Was kostet Urlaub</b> am Ijsselmeer? ('22)	<b>20.15 Tatort</b>  Wo ist Mike?  <b>FILM</b>  *** TV-Krimi, D 2021	<b>20.15 Kochs anders – Gourmetideen aus Hessen</b>  Reportage, D 2022
<b>21.15 Panorama – die Reporter</b> 	<b>21.45 Aktuell</b> 	<b>21.45 Aktuell</b> 	<b>21.45 Aktuell</b> 	<b>21.45 BR24</b> 	<b>21.00 Der Dorfretter im Vogelsberg</b>  Doku
<b>21.45 NDR Info</b> 	<b>22.15 Tatort</b>  Tödliche Flut - TV-Krimi, D '20 Mit Wotan V. Möhring	<b>22.15 Mein Freund Günther</b>  Doku	<b>22.00 Freunde in der Mäulesmühle</b> 	<b>22.00 Hans im Glück</b>  Familienserie, D 1986	<b>21.45 Herkules</b>  Slow Baking: Von der Mühle bis zum Hofladen
<b>22.00 Tatort</b>  <b>FILM</b>  *** Tötliche Flut - TV-Krimi, D '20 Mit Wotan V. Möhring	<b>22.15 Tatort</b>  Streng geheimer Auftrag TV-Krimi, D 1998 Mit Klaus J. Behrendt	<b>22.55 Polizeiruf 110</b>  <b>FILM</b>  *** Der Mann - TV-Krimi, DDR 1975 - Mit Fred Düren, Jürgen Frohrien	<b>22.30 So lacht der Südwesten</b>  Kabarett	<b>22.45 Oti Aicher – Der Denker am Objekt</b>  Doku, D 1992	<b>22.15 hessenschau</b>  <b>FILM</b>  *** Die Bergpolizei
<b>23.30 Tatort</b>  <b>FILM</b>  *** Borowski und das Land zwischen den Meeren TV-Krimi, D 2017	<b>23.40 Tatort</b>  <b>FILM</b>  *** Die schwarzen Bilder TV-Krimi, D 1995 Mit Martin Lüttge	<b>0.10 Morden im Norden</b> 	<b>23.00 Fly Rocket Fly</b>  Dok.-Film, D/B 2018 Raketenräume des Lutz Kayser (–0.15)	<b>23.30 Nachtlinie extra</b>  Olympia 1972	<b>0.15 Lady Frankenstein</b>  Horrorfilm, I 1971 Mit Joseph Cotten
<b>1.00 Was kostet ...</b> 	<b>1.10 Rentnercops</b> 	<b>1.00 Umschau</b> 		<b>0.00 Klassik am Odeonsplatz 2017</b>  Ltg.: Manfred Honeck	
<b>1.45 Markt</b> 					

3SAT	ARTE	RBB	WEITERE SENDER
			
<b>12.15 Servicezeit</b> Reportage	<b>9.25 Mittsommer</b> in Norwegen (1+2/2)	<b>12.15 Kesslers Expedition</b>	<b>SPORT1</b> <b>7.00</b> Antworten mit Bayless Conley <b>7.30</b> Die Arche-Fernsehkanzel <b>8.00</b> Teleshopping <b>15.30</b> Normal <b>16.00</b> Die Drei vom Pfandhaus <b>19.00</b> Street Outlaws <b>20.00</b> Die Drei vom Pfandhaus <b>1.00</b> Sport-Clips
<b>12.45 Natur</b> im Garten (5/10)	<b>11.10 Geheimnis</b> Gletscher <b>12.05</b> Schwindelig am Verdon <b>13.00</b> Stadt Land Kunst <b>13.50 FILM</b> Lili Marleen Drama, D 1981 <b>15.45 FILM</b> Diplomatie Drama, F/D 2014 <b>17.20</b> Zu Tisch ... in Matera <b>17.50</b> Inseln Italiens (2/4) <b>18.35</b> Grenzwege (2/3) <b>19.20</b> Journal <b>19.40</b> Griechenland (2/5) Dodekanes	<b>13.00 rbb24</b> <b>13.10</b> Der Rasende Reporter kommt! <b>13.40</b> Rentnercops <b>14.30 FILM</b> Mama macht's möglich TV-Komödie, D 2003 <b>16.00 rbb24</b> <b>16.15</b> Die jungen Ärzte <b>17.05</b> Wer weiß denn sowas? <b>17.53</b> Sandmännchen <b>18.00 rbb24</b> <b>18.15</b> schön + gut <b>18.45 LIVE</b> Studio 3 <b>19.30</b> Abends <b>20.00</b> Tagesschau	<b>NTV</b> <b>19.15</b> Telebörse <b>19.30</b> News Spezial <b>20.15</b> Achtung, Zoll! Willkommen in Australien <b>22.50</b> Telebörse <b>23.15</b> Anwälte der Toten <b>1.00</b> Sea of Shadows Dok.-Film, AUS/D/USA/A 2019 <b>2.20</b> Anwälte der Toten
<b>13.15 Unter Wölfen</b> , Bären und Geiern <b>14.00</b> Der Prinz der Alpen <b>14.45</b> Bergsommer im Kauterental <b>15.30</b> Kitz & Co. <b>16.15</b> Hermann Maier: Meine Heimat <b>17.00</b> Wildschweine <b>17.45</b> Geheimnisvolle Eichhörnchen <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau	<b>12.05</b> Schwindelig am Verdon <b>13.00</b> Stadt Land Kunst <b>13.50 FILM</b> Lili Marleen Drama, D 1981 <b>15.45 FILM</b> Diplomatie Drama, F/D 2014 <b>17.20</b> Zu Tisch ... in Matera <b>17.50</b> Inseln Italiens (2/4) <b>18.35</b> Grenzwege (2/3) <b>19.20</b> Journal <b>19.40</b> Griechenland (2/5) Dodekanes	<b>12.15 Kesslers Expedition</b>	<b>WELT</b> <b>14.50</b> Siegetypen – Jung, weiblich, erfolgreich <b>15.00</b> Newsroom <b>17.00</b> Die Welt <b>17.50</b> Siegetypen – Jung, weiblich, erfolgreich <b>18.00</b> Die Welt <b>20.05</b> Lost Places <b>1.45</b> Die Mayday-Akten <b>2.30</b> Mayday
<b>20.15 Der Kommissar und das Kind</b>  <b>FILM</b>  *** TV-Thriller, D 2017 Mit Anja Kling, Magnus Krepper Regie: Andreas Senn	<b>20.15 Insektenkiller – Wie Chemieriesen unser Ökosystem zerstören</b>   Dok.-Film, B '21 <b>NEU</b>	<b>20.15 Boom im Speckgürtel – Wie sich das Berliner Umland verändert</b>  Doku, D 2022	<b>RTVLUP</b> <b>9.50</b> Der Preis ist heiß <b>10.45</b> Die Trovatos <b>14.15</b> Das Familiengericht <b>16.50</b> Das Strafgericht <b>20.15</b> Law & Order: # Special Victims Unit <b>2.10</b> Das Strafgericht <b>3.40</b> Staatsanwalt Posch ermittelt (bis 4.00)
<b>21.45 kinokino</b>  Magazin	<b>21.50 Pesticide: Europas zynischer Giftexport</b>  Dokumentarfilm, F/BRA 2022 <b>NEU</b>	<b>21.00 Bilderbuch</b>  Der Barnim (2019)	<b>ZDFINFO</b> <b>18.45</b> Qatna – Entdeckung in der Königsgruft <b>19.30</b> Die ersten Amerikaner <b>20.15</b> Atlantis <b>21.00</b> Schätze aus der Unterwelt <b>21.45</b> Der Schatz im Wüstensand <b>22.30</b> Schatzjäger! <b>0.45</b> heute-journal
<b>22.00 ZIB 2</b> 	<b>22.25 Der P&amp;R-Container-Skandal</b>  Doku, D 2021	<b>21.45 rbb24</b> 	<b>PHOENIX</b> <b>18.30</b> Das dunkle Erbe <b>19.15</b> Geheimmission Tel Aviv <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wildes Shetland <b>21.00</b> Neuseeland entdecken <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> phoenix runde <b>23.00</b> der tag <b>0.00</b> ph. runde
<b>22.25 Taxi, Taxi – 24 Stunden unterwegs</b>  Doku, A 2020	<b>23.20 Liken.Hassen.Töten</b>   Dok., D 2021	<b>23.45 Bauerfeind – Die Show zur Frau</b>  Gäste: Linda Teutberg, Deniz Yücel	<b>ALPHA</b> <b>19.30</b> alpha-Demokratie <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Australiens Mississippi <b>21.00</b> kreuz und quer <b>21.50</b> Alois Alzheimer (3/3) <b>22.20</b> Planet Wissen <b>23.20</b> alpha-Demokratie <b>23.50</b> Tagess. '02 <b>0.05</b> The Day
<b>0.05 Berner Waldmenschchen</b>  (CH 2021)	<b>0.45 Der Stahlbaron</b>   Dokumentarfilm, D 2019 (bis 2.20)	<b>0.15 Berlin – Schicksalsjahre 2002</b> 	
<b>0.40 10vor10</b>			

## DAS ERSTE



## 20.15 EM DER FRAUEN

Die Engländerinnen (Foto: Alex Greenwood) eröffnen mit dem Spiel gegen Österreich das Turnier im eigenen Land. Das Finale: 31. Juli.

**5.00** Report Mainz **5.30** Morgenmagazin **9.05** Live nach Neun **9.55** Verrückt nach Meer · Der Rhythmus von Salvador **10.45** Meister des Alltags · Rateshow, D 2016 **11.15** Gefragt – Gejagt · Quizshow **12.00** Tagesschau **12.15** ARD-Buffer **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** Tagesschau **14.10** Rote Rosen

**15.00** Tagesschau **15.10** Sturm der Liebe **15.15** Telenovela, D '22 **16.05** Tour de France **LIVE** 5. Etappe: Lille – Arenberg (154 km) **17.30** Brisant **17.45** heute **18.00** Gefragt – Gejagt **18.15** Quizshow, D 2022 **18.50** Watzmann ermittelt **19.45** Wissen – Erde **19.50** Wetter / Wirtsch. **20.00** Tagesschau

**20.15** EM der Frauen **LIVE** Eröffnungsspiel, Vorrunde, Gruppe A: England – Österreich Aus Manchester Mod.: Claus Lufen Komm.: C. Graf **23.00** Maischberger **0.15** Tagesschau **0.25** Mordkommission **FILM** Istanbul **1.10** Blutsbande · TV-Krimi, D 2012 · Mit Erol Sander, Idil Üner u.a. **1.55** Tagesschau

## ZDF



## 20.15 DIE TOTEN VON ...

Palfinger (F. Teichtmeister) untersucht den Mord am Dirigenten Stiecker. Zu dessen Kontrahentinnen zählte Violinistin Effie (E. M. Neubauer).

**5.05** Morgenmagazin **9.05** Volle Kanne – Service täglich **10.30** Notruf Hafenkante · Elenas letzte Chance **11.15** SOKO Stuttgart **11.45** Krimiserie · Rache **12.00** heute **12.10** drehscheibe **13.00** ZDF-Mittagsmagazin **14.00** heute – in Deutschland **14.15** Die Küchenschlacht · Show, D 2022 · Robin Pietsch sucht den Spitzenkoch

**15.05** Bares für Rares **16.00** heute – in Europa **16.10** Die Rosenheim-Cops **17.00** heute **17.10** hallo deutsch! **17.45** heute **18.00** SOKO Wismar **18.15** Krimiserie · Für eine Handvoll Blüten **18.54** Lotto **19.00** heute / Wetter **19.25** Blutige Anfänger **19.50** Finale der 1. St.

**20.15** Die Toten von Salzburg – Schwanengesang **FILM** TV-Krimi, A/D 2020 Mit Michael Fitz u.a. **21.45** heute-journal **22.15** auslandsjournal **22.45** ZDFzoom: Grauzone (2/4) **23.15** Markus Lanz **0.30** heute journ. update **0.45** Die Straße des Todes **FILM** Kriegsverbrechen in der Ukraine

## RTL



## 20.15 DIE BACHELORETTE

Sharon will zwei der Herren bei einem Gleitschirmabenteuer auf die Probe stellen, doch der Wettergott will einfach nicht mitspielen.

**5.25** Exclusiv **5.35** Explosiv · Magazin **6.00** Punkt 6 **7.00** Punkt 7 **8.00** Punkt 8 **9.00** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **9.30** Unter uns · Daily Soap, D 2022 **10.00** Die Retourenprofis · Show, D 2021 **11.00** Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein · Show, D 2022 · Jury: Sarah Henke (Spitzenköchin), Tarik Rose (Spitzenkoch) **12.00** Punkt 12

**15.00** Die Retourenprofis **15.15** Show, D 2021 **17.00** RTL Aktuell **17.07** Explosiv Stories **17.30** Unter uns **17.45** Daily Soap, D 2022 **18.00** Explosiv **18.30** Exclusiv **18.45** RTL Aktuell **19.05** Alles was zählt **19.15** Daily Soap, D 2022 **19.40** Gute Zeiten, schlechte Zeiten **19.55** Daily Soap, D 2022

**20.15** Die Bachelorette (4/8) **FILM** Doku-Soap, D 2022 **22.15** RTL Direkt **22.35** stern TV **23.15** Mod.: Steffen Hallaschka **0.00** RTL Nachtjournal **0.35** Berufsgeheimnisse **0.45** Dokureihe, D 2016 Achtung, Zollkontrolle! – Einsatz im Hafen **1.25** CSI: Miami **1.45** U.a.: Am Haken **3.05** CSI: Den Tätern auf der Spur **FILM** Serie

## SAT.1



## 20.15 111

Das sieht wieder ganz nach Programmgestaltung mit minimalistem Aufwand aus. Aus dem Archiv gekramte Filmschnipsel mit Tieren.

**5.30** Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Alina Merkau, Christian Wackerl **10.00** Doppelt kocht besser **10.15** Show, D 2022 · Mod.: Alexander Kumptner **11.00** Buchstaben Battle · Show, D 2021 · Mod.: Ruth Moschner **12.00** Auf Streife **13.00** Auf Streife – Berlin **14.00** Auf Streife

**15.00** Auf Streife – Die Spezialisten **15.15** Doku-Soap **16.00** Klinik am Südring **16.15** Doku-Soap, D 2016–2022 **17.00** Lenßen übernimmt **17.15** Doku-Soap, D '21 **18.00** K11 – Die neuen Fälle **18.15** Doku-Soap, D 2020–2022 **19.00** Doppelt kocht besser **19.15** Show, D 2022 **19.55** Sat.1 Nachrichten

**20.15** 111 **20.30** Show, D 2021 Tierische Viecher! **22.20** 111 **22.30** Show, D 2021 Knattergeile Kollegen! **0.10** All Together Now **0.15** (6/6) **0.20** Show, D '22 Mod.: Melissa Khalaj **2.30** Let the music play – Das Hit Quiz **2.45** Show, D 2022 · Daniela, Verena, Chrissi Mod.: Amiaz Habtu **3.20** Let the music play – Das Hit Quiz **3.35** D 2021 **4.00** Auf Streife

## PRO 7



## 20.15 TV TOTAL

Sebastian Puffaff teilt gerne aus. Ein Zyniker ist der Moderator aber nicht, er engagiert sich u.a. seit Jahren für den Schutz der Meere.

**5.15** Galileo **6.05** Two and a Half Men **6.55** The Big Bang Theory **8.15** Man with a Plan **9.05** Brooklyn Nine-Nine **11.25** How I Met Your Mother **11.45** U.a.: Das dunkle Geheimnis / Noretta **13.45** Two and a Half Men · Mein erstes Mal / Der listige Larry **14.40** Young Sheldon · Football, Mathe und ein Busen / Ein Aufnäher, ein Modem und ein Magengeschwür

**15.35** The Big Bang Theory (1–3/24) **16.05** Comedyserie, USA 2013 · Wh. der 7. Staffel · U.a.: Drinks von Fremden **17.00** taff **17.15** Magazin **18.00** Newstime **18.10** Die Simpsons **18.25** Zeichentrickserie, USA 2007 · Der perfekte Sturm / Rache ist dreimal süß **19.05** Galileo **19.15** Magazin

**20.15** TV total **20.30** Show, D 2022 · Mod.: Sebastian Puffaff **21.25** Blamieren oder Kassieren XL (3/6) **21.40** Show, D 2022 Moderation: Elton **22.25** Balls – für Geld mache ich alles (3/5) **22.40** Show, D 2021 Mod.: Christian Dürren **23.30** Balls – für Geld mache ich alles (3/5) **23.45** Show, D 2020 **0.30** TV total Show, D '22

## VOX



## 20.15 HERZOGPARK

Maria beobachtet, dass Hubertus (Lukas Sieber) das für Nikolaus bestimmte Gift getrunken hat. Man will sich ihr Schweigen erkaufen.

**5.00** CSI: NY · Mittel zum Zweck / Schwarze Liste / Der Kompass-Mörder **7.20** CSI: Den Tätern auf der Spur · Ein schmutziges Spiel / Eisiger Tod **9.10** CSI: Miami · Wilde Tiere / Wege zum Mord / Vorschnell **12.00** Shopping Queen · Doku-Soap, D 2022 **13.00** Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap **14.00** Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn?

**15.00** Shopping Queen **15.15** Doku-Soap, D 2022 **16.00** Zwischen Tüll und Tränen **18.00** First Dates – Ein Tisch für zwei **18.15** Doku-Soap, D 2022 **19.00** Das perfekte Dinner **19.15** Doku-Soap, D 2022 · Tag 3: Alina, Augsburg · Motto: „Cook.Eat.Love“ / Nachspeise: Weißer Erdbeertraum

**20.15** Herzogpark **20.30** (4–6/6) Comedyserie, D 2022 · Finale der 1. Staffel **23.05** Bones – Die Knochenjägerin **23.20** Krimiserie, USA 2015 Die Mollige auf dem Miesmacher **0.00** vox nachrichten **0.20** Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin **0.30** 6 Folgen der US-Dokureihe (bis 5.00)

## ONE

**13.20** In aller Freundschaft **14.05** Tour de France **16.10** Seinfeld **16.55** Cagney & Lacey **17.40** Die Straßen von San Francisco **18.40** Sturm der Liebe **20.15** FILM Zeugin der Anklage **20.30** Gerichtsfilm, USA 1957 **22.05** Agatha Christie's Poirot (1/10) Köchin gesucht **22.55** Agatha Christie's Poirot (2/10) Poirot riecht den Braten · TV-Krimi, GB 1989 **23.45** Die Straßen von San Francisco (bis 0.40)

## ZDF NEO

**12.40** Death in Paradise **13.30** The Rookie **14.15** Monk **15.40** Death in Paradise **16.30** The Rookie **17.15** Monk **18.35** Duell der Gartenprofis **19.20** Bares für Rares **20.15** FILM Wilsberg **20.30** Prognose Mord **20.45** TV-Krimi, D 2018 **21.45** Wilsberg **22.15** Die Nadel im Mülhaufen TV-Krimi, D 2018 **23.15** Der junge Inspektor Morse (3/4) Dunkle Mächte · TV-Krimi, GB '14 (Teil 4: nā. Mi.) **0.45** Die glorreichen 10 **2.15** Sketch History

## RTL II

**5.55** Der Trödeltrupp **9.00** Frauentausch **12.55** Die Reimanns (3+4/10) **15.00** Der Trödeltrupp **16.05** SOS – Retter im Einsatz **18.05** Köln 50667 **19.05** Berlin – Tag & Nacht **20.15** Daniela Katzenberger – Familienglück auf Mallorca · U.a.: Die große Wohnungssuche-Eskalation **22.20** Die Babystation – Jeden Tag ein kleines Wunder **0.20** Autopsie · U.a.: Tödliche Spaghetti / Der böse Clown / Verliebt, verlobt, verschwunden

## KABEL 1

**5.35** Mein Lokal, Dein Lokal **10.15** Castle **11.10** Scorpion **15.50** News **16.00** The Mentalist **16.55** Abenteuer Leben täglich **17.55** Mein Lokal, Dein Lokal **18.55** Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum **20.15** FILM Mission: Impossible Agententhriller, USA 1996 **22.35** Die Tom Cruise Story · Porträt, D 2022 **23.45** FILM Geboren am 4. Juli **23.55** Kriegsdrama, USA 1989 **2.35** Watch Me **2.50** FILM Colateral Thriller, USA 2004

## KIKKA

**12.10** Leo da Vinci **13.15** Liebsche Fellnasen (2/8) **13.30** logo! **13.40** Tiere bis unters Dach **14.10** Schloss Einstein **15.00** H20 – Plötzlich Meerjungfrau **15.50** Kein Keks für Koblode **16.35** Marco Polo **17.25** Yakari **18.00** No-Nö Schnabellier **18.15** Die Muskeltiere **18.35** Petronella **18.45** Apfelmus **18.50** Sandmännchen **19.00** Lassie **19.25** Pia und die wilden Tiere **19.50** logo! **20.00** KIKKA Live **20.10** Mako

























## SUPER RTL













**10.00** Zak Storm **10.30** Ninjago **13.00** DreamWorks: Die Draachenreiter von Berk **13.30** Ninjago **14.00** Bo, Flo & Co. **14.30** Idefix und die Unbeugsamen **15.00** Wabbit **15.30** Grizzy und die Lemminge **16.00** ALVINNN!!! **16.30** 100% Wolf **17.00** Geolino **17.30** Idefix und die Unbeugsamen **17.55** Paw Patrol **18.25** Grizzy und die Lemminge **18.55** Angelo! **19.25** ALVINNN!!! **19.45** Wabbit **20.15** Without a Trace **23.45** Comedy TOTAL **0.15** Info.



<b>NDR</b>   <b>20.15 GRÖSSTE FLÜSSE</b> Schon der Schriftsteller Mark Twain ließ sich vom Mississippi inspirieren. Aus dem Rinnsal wird nahe St. Louis ein gewaltiger Strom.	<b>WDR</b>   <b>20.15 WIR WERDEN ...</b> Petra und Rüdiger Erbslöh fahren mit ihrem 59.000 Euro teuren Wohnmobil „Olaf“ Richtung Barcelona. Ihr erstes Ziel ist Malgrat de Mar.	<b>MDR</b>   <b>21.15 KRIPO LIVE</b> Gerald Meyer rekonstruiert die Jagd auf einen bewaffneten Räuber. 2014 tötete er einen Kunden vor einer Tankstelle in Hannover.	<b>SWR</b>   <b>20.15 RUNNING WILD...</b> Laufen als Meditation. Tanja Schönenborn und Rafael Fuchsgruber durchquerten im vergangenen Jahr in 16 Tagen die Wüste Namib.	<b>BR</b>   <b>22.45 CHAMPAGNER ...</b> Der Münchner Regisseur Klaus Lemke erinnert sich anhand von Anekdoten und Filmausschnitten an das Lebensgefühl der 70er-Jahre.	<b>HR</b>   <b>21.00 MITTENDRIN</b> Joong-Gi Joost rüstet sich für einen Flug nach Bangkok. Der südkoreanische Pilot aus Frankfurt bereitet lange Strecken penibel vor.
---	--	---	--	--	--

<b>12.00</b>  <b>Brisant 12.25</b> In aller Freundschaft <b>13.10</b> Die jungen Ärzte <b>14.00</b> NDR Info <b>14.10</b>  24 Stunden DOM: Hinter den Kulissen des größten Volksfestes im Norden <b>15.10</b>  Familien-Kochduell <b>16.00</b> NDR Info <b>16.15</b> Wer weiß denn sowas? <b>17.00</b> NDR Info <b>17.10</b> Leopard & Co. <b>18.00</b> Regional <b>18.15</b> Wahnsinn auf dem Wasser <b>18.45</b>  DAS! <b>19.30</b> Regional <b>20.00</b> Tagesschau	<b>9.40</b>  <b>Aktuelle Stunde 10.25</b>  <b>Lokalzeit 10.55</b> Ausgerechnet <b>11.25</b> Nashorn & Co. <b>11.55</b> Das Waisenhaus für wilde Tiere <b>12.45</b> Aktuell <b>13.00</b> Giraffe & Co. <b>13.50</b> Nashorn & Co. <b>14.20</b> Rentnercops <b>16.00</b> Aktuell <b>16.15</b>  Hier und heute <b>18.00</b> Aktuell / Lokalzeit <b>18.15</b> Der Haushalts-Check mit Y. Willichs <b>18.45</b>  Aktuelle Stunde <b>19.30</b>  Lokalzeit <b>20.00</b> Tagesschau	<b>9.40</b>  <b>Quizduell – Olymp</b> <b>10.30</b>  <b>Elefant, Tiger &amp; Co.</b> <b>11.00</b>  <b>MDR um elf 11.45</b>  In aller Freundschaft <b>12.30</b> <b>FILM</b>  <b>Von ganzem Herzen</b> TV-Komödie, D 2009 <b>14.00</b>  MDR um zwei <b>15.15</b> Wer weiß denn sowas? <b>16.00</b>  MDR um vier <b>17.45</b> Aktuell <b>18.10</b>  <b>Brisant 18.54</b>  Sandmännchen <b>19.00</b> Regional <b>19.30</b> Aktuell <b>19.50</b>  Tierisch, tierisch	<b>9.10</b>  <b>Eisenbahn-Romantik</b> <b>9.40</b>  natürlich! <b>10.10</b>  Marktcheck <b>10.55</b> Planet Wissen <b>11.55</b> Panda & Co. <b>12.45</b>  Meister des Alltags <b>13.15</b> Wer weiß denn sowas? <b>14.00</b> Aktuell <b>14.10</b>  Eisenbahn-Romantik <b>15.10</b> Die jungen Ärzte <b>16.05</b>  Kaffee oder Tee <b>18.00</b> Aktuell <b>18.15</b>  made in Südwest <b>18.45</b> Landesschau <b>19.30</b> Aktuell <b>20.00</b> Tagesschau	<b>11.20</b> Eisenbahn-Romantik <b>11.50</b> In aller Freundschaft <b>12.35</b> Tierärztin Dr. Mertens <b>13.25</b> Wer weiß denn sowas? <b>14.10</b> Aktiv und gesund <b>14.40</b> Panda & Co. <b>15.30</b> Bayerische Olympiageschichten (3/4) <b>16.00</b> BR24 <b>16.15</b>  Wir in Bayern <b>17.30</b>  Regional <b>18.00</b>  Abendschau <b>18.30</b> BR24 <b>19.00</b>  Stationen <b>19.30</b>  Dahoam is Dahoam <b>20.00</b> Tagesschau	<b>9.15</b> Elisabeth von Rochlitz <b>10.00</b> Re: <b>10.30</b> Expeditionen ins Tierreich <b>11.15</b> Giraffe & Co. <b>12.05</b> Quizduell <b>12.55</b> Morden im Norden <b>13.40</b> Hauptstadtrevier <b>14.30</b> <b>FILM</b>  <b>Besuch für Emma</b> TV-Tragikomödie, D '15 <b>16.00</b>  hallo hessen / hessenschau <b>18.00</b>  Maintower <b>18.25</b>  <b>Brisant 18.45</b> Die Ratgeber <b>19.15</b> alle wetter <b>19.30</b>  hessenschau <b>20.00</b> Tagesschau.
--	--	--	---	--	---

<b>20.15</b> <b>Die größten Flüsse der Erde</b> (3/3)   Doku, '18 <b>21.00</b> <b>Unser schönster Sommer</b>  Geschichten von der Nord- und Ostsee <b>21.45</b> <b>NDR Info</b>  <b>22.00</b> <b>extra 3 Spezial</b>  <b>22.30</b> <b>Kroymann</b>  <b>23.00</b> <b>Zapp</b>   Magazin <b>23.30</b> <b>Over Water – Im Netz der Lügen</b>  <b>1.00</b> <b>extra 3 Spezial</b> 	<b>20.15</b> <b>Wir werden Camper</b> (1/6)  Neue Folgen (mi.) <b>21.00</b> <b>Das Beste im Westen – Daniel Abmanns Sommer-Highlights</b> (3/4)  <b>21.45</b> <b>Aktuell</b>  <b>22.15</b> <b>Nur eine Frau</b>   Drama, D 2019 <b>FILM</b>  <b>***</b> <b>23.45</b> <b>Mit Almila Bagriacik Meine Chance zum Aufstieg – Unterwegs im Westen</b> 	<b>20.15</b> <b>Exakt</b>   Mag. <b>20.45</b> <b>Exakt – Die Story</b>  Reportagerreihe <b>21.15</b> <b>Kripo live – Tätern auf der Spur</b>  Magazin, D 2022 <b>21.45</b> <b>Aktuell</b>  <b>22.10</b> <b>Tatort</b>   Tiefer Fall <b>FILM</b>  <b>***</b> <b>23.40</b> <b>Das Gipfeltreffen</b>  Show, D 2022 <b>0.10</b> <b>Comedy Festival</b> <b>0.55</b> <b>Exakt</b> 	<b>20.15</b> <b>Running wild in Africa</b>  (2022) <b>21.45</b> <b>Aktuell</b>  <b>22.00</b> <b>Tatort</b>   Das erste Opfer - TV-Krimi, D 2011 - Mit R. Müller <b>FILM</b>  <b>***</b> <b>23.30</b> <b>Die Füchsin – Dunkle Fährte</b> (1/3)   TV-Krimi, D 2015 Mit Lina Wendel (mi.) <b>FILM</b>  <b>***</b> <b>0.55</b> <b>Inspector Mathias – Mord in Wales: Die Brücke des Teufels</b>   TV-Krimi, GB 14 <b>FILM</b>  <b>***</b>	<b>20.15</b> <b>Jetzt red i</b>   <b>LIVE</b> Diskussion <b>21.15</b> <b>Kontrovers</b>  <b>21.45</b> <b>BR24</b>  <b>22.00</b> <b>Die Zukunft war auch schon mal besser</b>   Doku <b>22.45</b> <b>Champagner für die Augen – Gift für den Rest</b> Dok.-Film <b>NEU</b> <b>23.45</b> <b>kinokino</b>   <b>0.00</b> <b>Der amerikanische Freund</b> Krimi, D/F 77 Mit Dennis Hopper <b>FILM</b>  <b>***</b>	<b>20.15</b> <b>mEx.</b>   Magazin Wundermittel ETF <b>21.00</b> <b>Mittendr in – Flughafen Frankfurt</b>  <b>21.45</b> <b>Re:</b>  Stress auf Trecker, Boot und im Flieger (2020) <b>22.15</b> <b>hessenschau</b>  <b>22.30</b> <b>Charité</b> (1/6)   Wh. der 1. Staffel <b>23.15</b> <b>Beforeigners – Mörderische Zeiten</b> (1/6)   Wh. der 2. St. <b>0.05</b> <b>All You Need</b> 
--	---	--	---	---	---

<b>3SAT</b>  <b>9.45</b> nano <b>10.20</b> Jagdkumpare <b>11.05</b> Wiener Wildnis <b>11.50</b> Grillen mit Ali und Adnan <b>12.20</b> Servicezeit Reportage <b>12.50</b> freizeit <b>13.20</b> Auf dem Segelboot in Kroatien <b>14.50</b> Montenegro <b>15.30</b> Nordmazedonien <b>16.15</b> Wildes Albanien <b>17.00</b> Im Schatten der Karpaten (1+2/2) <b>18.30</b> nano <b>19.00</b> heute <b>19.20</b> Kulturzeit <b>20.00</b> Tagesschau	<b>ARTE</b>  <b>9.55</b> Pekings verbotene Stadt Dok.-Film, GB 2017 <b>11.30</b> Guédelon II - Dok.-Film, GB/F 2019 <b>13.00</b> Stadt Land Kunst <b>13.45</b> <b>FILM</b>  <b>Nächstes Jahr, selbe Zeit</b> Liebeskomödie, USA 1978 <b>15.45</b> <b>FILM</b>  <b>Wer ist Camille?</b> Tragikomödie, CH 2017 <b>17.50</b> Inseln Italiens (3/4) <b>18.35</b> Grenzwege (3/3) <b>19.20</b> Journal <b>19.40</b> Griechenland (3/5)	<b>RBB</b>  <b>13.00</b> rbb24 <b>13.15</b> Der Rasende Reporter kommt! <b>13.40</b> Rentnercops <b>14.30</b> <b>FILM</b>  <b>Uta Dannella – Der schwarze Spiegel</b> TV-Drama, D 2000 <b>16.00</b> rbb24 <b>16.15</b> Die jungen Ärzte <b>17.05</b> Wer weiß denn sowas? <b>17.53</b> Sandmännchen <b>18.00</b> rbb24 <b>18.15</b> schön + gut <b>18.45</b> <b>LIVE</b> Studio 3 <b>19.30</b> Abendschau <b>20.00</b> Tagesschau	<b>WEITERE SENDER</b> <b>SPORT1</b> <b>15.30</b> Die Drei vom Pfandhaus <b>19.15</b> Street Outlaws <b>20.15</b> Triebwerk <b>20.45</b> TestRide <b>21.15</b> Major League Baseball Oakland Athletics – Toronto Blue Jays - Live <b>1.00</b> <b>FILM</b>  <b>Nothin' but Trouble</b> Erotikfilm, USA '14 <b>EUROSPORT</b> <b>13.20</b> Tour de France - 5. Etappe: Lille – Trouée d'Arenberg - Live <b>18.00</b> Giro d'Italia (D) <b>19.30</b> The Power of Sport <b>20.00</b> CHIO Aachen <b>21.00</b> Die Tour de France <b>23.00</b> Giro d'Italia (D) <b>0.30</b> Sportklettern <b>RTLUP</b> <b>9.50</b> Der Preis ist heiß <b>10.45</b> Die Trovatos <b>14.15</b> Das Familiengericht <b>16.50</b> Das Strafgericht <b>20.15</b> Snapped – Wenn Frauen töten <b>23.25</b> Cold Justice (9+10/10) <b>1.00</b> Snapped <b>1.40</b> Teleshopping (bis <b>SAT.1 GOLD</b> <b>15.30</b> Diagnose: Mord <b>17.10</b> Hart aber herzlich <b>18.05</b> Cold Case <b>18.55</b> Niedrig und Kuht <b>19.20</b> K 11 <b>20.15</b> Navy CIS: New Orleans <b>22.05</b> Blue Bloods <b>23.00</b> Navy CIS: New Orleans <b>0.30</b> Blue Bloods	<b>NTV</b> <b>17.30</b> News Spezial <b>18.20</b> Telebörse <b>18.35</b> Ratgeber: Geld <b>19.15</b> Telebörse <b>19.30</b> News Spezial <b>20.15</b> Rätselhafte Phänomene <b>22.00</b> Wissen <b>22.50</b> Telebörse <b>23.15</b> Geniale Technik <b>0.05</b> Strange Evidence <b>WELT</b> <b>17.00</b> Die Welt <b>17.50</b> Siegertypen <b>18.00</b> Die Welt <b>18.20</b> Der Löschgigant – Hightech am Flughafen <b>21.05</b> Landen, Löschen, Laden <b>22.05</b> Die Flugzeugbauer <b>0.05</b> Außer Kontrolle <b>1.05</b> Die Welt in Flammen <b>ZDFINFO</b> <b>19.30</b> Amazon geg. Einzelhandel <b>20.15</b> <b>TIPP</b> <b>Bes- serEsser</b> – Food Stories (1–3/3) <b>NEU</b> <b>22.30</b> Zucker-Kompass / Fett-Kompass / Eiweiß-Kompass <b>0.45</b> heute-journal <b>1.15</b> Geheimnisse der Geologie <b>PHOENIX</b> <b>19.15</b> Neuseeland entdecken <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Der Kommunistenjäger – Aufstieg und Fall des Joe McCarthy (1+2/2) <b>21.45</b> heute-journal <b>22.15</b> ph. runde <b>23.00</b> der tag <b>0.00</b> phoenix runde	<b>TELE 5</b> <b>19.10</b> Star Trek <b>20.15</b> Unheimliche Videos <b>21.00</b> Expedition X (7/7) <b>22.00</b> <b>FILM</b>  <b>Düstere Legenden – Urban Legend</b> Horrormovie, USA/CDN 1998 <b>0.15</b> <b>FILM</b>  <b>Haus der toten Seelen</b> Horrormovie, NL 2006 <b>NEU</b> <b>SIXX</b> <b>17.30</b> Grey's Anatomy (1+2/25) <b>19.20</b> Numb3rs <b>20.15</b> For the People (1+2/10) Neue 2. Staffel <b>21.10</b> For the People <b>22.10</b> The Bold Type <b>23.00</b> American Housewife <b>23.55</b> For the People <b>1.30</b> The Bold Type <b>NITRO</b> <b>20.15</b> <b>FILM</b>  <b>The Transporter Refueled</b> Actionthriller, F/CHN/B/MC 2015 <b>22.00</b> <b>FILM</b>  <b>S.W.A.T.: Unter Verdacht</b> Actionfilm, USA 2017 <b>23.40</b> <b>FILM</b>  <b>The Hunted – Der Gejagte</b> Actionfilm, USA 1995 (–1.30) <b>ALPHA</b> <b>20.00</b> Tagesschau <b>20.15</b> Wunderschön! <b>21.00</b> Reiseführer zum Mars <b>21.50</b> Space Night Science <b>22.20</b> Anderl trifft Nobelpreisträger <b>23.05</b> alpha-Demokratie <b>23.35</b> Tagesschau <b>2002</b> <b>23.50</b> The Day (bis 0.20)
---	--	---	---	---	--

## DAS ERSTE



## 20.15 KOMMISSAR DUPIN

Dupin (Pasquale Aleardi, r.) beobachtet einen Mord, die Täterin wird festgenommen. Ihr Motiv herauszufinden, gestaltet sich schwierig.

5.10 Brisant 5.30 Morgenmagazin 9.05 Live nach Neun 9.55 Verrückt nach Meer · Doku-Soap, D 2019 Feuer und Eis in Recife 10.45 Meister des Alltags · Rateshow, D 2016 11.15 Gefragt – Gejagt · Quizshow 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffer 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tageschau 14.10 Rote Rosen

15.00 Tagesschau   
15.10 Sturm der Liebe   
16.05 Tour de France **LIVE** 6. Etappe: Binche-Longwy (220 km)  
17.30 Brisant   
18.00 Gefragt – Gejagt Quizshow, D 2022  
18.50 Die jungen Ärzte Krankenhausserie, D 2022 · Erlösung  
19.45 Wissen – Mensch   
19.50 Wetter / Wirtschaft  
20.00 Tagesschau

20.15 **FILM** **Kommissar Dupin – Bretonische Spezialitäten** TV-Krimi, D 2021 · Mit Jan Georg Schütte, F. Wulf u.a.  
21.45 Kontraste   
22.15 Tagesthemen   
22.50 Nuhr – Das große Kleinkunstfestival (1/2) Preisverleihung, 2021  
23.35 SchleichFernsehen extra Show  
0.20 Tagesschau

## ZDF



## 20.15 DIE BERGRETTETTER

Apotheker Breitenstein (J. Horst, M.) und seine Familie sind im Heißluftballon gefangen. Der Fahrer ist per Fallschirm abgesprungen...

5.30 Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne – Service täglich 10.30 Notruf Hafenkante · Wo ist Papa? 11.15 SOKO Stuttgart · Vier Männer und ein Baby 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht · Show, D 2022 · Robin Pietsch sucht den Spitzenkoch

15.05 Bares für Rares   
16.00 heute – in Europa   
16.10 Die Rosenheim-Cops Mord auf der Weide (2008)  
17.00 heute   
17.10 hallo deutsch.   
17.45 Leute heute   
18.00 SOKO Stuttgart Herz-Dame (2019)  
19.00 heute / Wetter   
19.25 Notruf Hafenkante Vom verlorenen Glück (2018)

20.15 **FILM** **Die Bergretter** Über den Wolken TV-Drama, D/A 2019 Mit Sebastian Ströbel  
21.45 heute-journal   
22.15 maybrit illner Diskussion  
23.15 Markus Lanz   
0.30 heute journ. update  
0.45 Filmgorillas Mag.  
0.55 Blutige Anfänger Blinder Fleck  
1.40 Dengler – Die letzte Flucht TV-Thriller, D 2015

## RTL



## 20.15 RALF, DIE HEBAMME

Der Reporter Ralf Herrmann möchte als Hebamme helfen, ein Kind zur Welt zu bringen. Monatelang begleitet er eine werdende Mutter.

5.25 Exclusiv 5.35 Explosiv · Magazin 6.00 Punkt 6 7.00 Punkt 7 8.00 Punkt 8 9.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten · Daily Soap 9.30 Unter uns · Daily Soap 10.00 Die Retourenprofis · Show, D 2021 11.00 Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein Show, D 2022 · Jury: Sarah Henke, Tarik Rose 12.00 Punkt 12 · Das RTL-Mittagsjournal

15.00 Die Retourenprofis Show, D 2021  
17.00 RTL Aktuell  
17.07 Explosiv Stories   
17.30 Unter uns Daily Soap, D 2022  
18.00 Explosiv Magazin  
18.30 Exclusiv   
18.45 RTL Aktuell  
19.04 Klima Update   
19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2022  
19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten

20.15 Ralf, die Hebamme – Ich bringe ein Kind zur Welt! (D 2022)  
22.25 RTL Direkt  
22.40 Extra Spezial Mag. Wenn aus dem unerfüllten Kinderwunsch ein Wunder wird  
0.00 RTL Nachtjournal  
0.35 Die Rattenfänger v. Hamburg (D '18)  
1.25 CSI: Miami   
3.00 CSI: Den Tätern auf der Spur

## SAT.1



## 20.15 110 NOTRUF DTL

Bei den Polizisten Petra und Holger im ländlichen Kreis Celle geht es ruhig zu. In Hannover-Lahe sieht es für ihre Kollegen anders aus.

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Alina Merkau, Christian Wackerl  
10.00 Doppelt kocht besser  
11.00 Buchstaben Battle Show, D 2021 · Mod.: Ruth Moschner 12.00 Auf Streife Doku-Soap 13.00 Auf Streife – Berlin · Doku-Soap 14.00 Auf Streife · Doku-Soap

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten Klinik am Südring Doku-Soap  
17.00 Lenßen übernimmt Doku-Soap, D 21  
18.00 K11 – Die neuen Fälle Doku-Soap  
19.00 Doppelt kocht besser Show, D 2022 Moderation: Alexander Kumptner  
19.55 Sat.1 Nachrichten

20.15 110 Notruf Deutschland – Polizei im Einsatz Reportage, D 2021  
22.25 akte. Magazin  
23.25 Ein Jahr nach der Flut – Aus den Trümmern zurück ins Leben Reportage, D 2022  
0.20 111 fantastische Freizeithelden!  
2.05 111 knattergeile Kollegen! (D 2021)

## PRO 7



## 20.15 PROMI-BÜßEN

Prominente mit turbulenter Vergangenheit sollen Buße tun. Das neue Format, das 2021 gedreht wurde, ersetzt „Promis unter Palmen“.

5.15 Galileo 6.10 Two and a Half Men 6.55 The Big Bang Theory 8.15 Man with a Plan 9.05 How I Met Your Mother 11.25 Last Man Standing 13.45 Two and a Half Men · Hals- und Beinbruch / Feuchtföhliche Weihnacht 14.40 Young Sheldon · Ein Aufnäher, ein Modem und ein Magengeschwür / Rinderbraten, Voodoo und Kaffee aus New Orleans

15.35 The Big Bang Theory Comedyserie, USA 2013 · Ostereier im Juni / Tritte unter dem Tisch / Ein erfreulicher Fehler  
17.00 taff Magazin  
18.00 Newstime  
18.10 Die Simpsons Trickserie, USA 2007 Mit gespaltener Zunge / Springfield wird erwachsen  
19.05 Galileo Magazin

20.15 Das große Promi-Büßen (1/6) Neue Show, D 2022 Mit Calvin Kleinen, Elena Miras u.a. Mod.: Olivia Jones red. Magazin  
23.00 How Fake Is Your Love? (1/6) Show, D 2021 · Mod.: Anne-Marie Carpendale  
2.05 Das große Promi-Büßen (1/6) Show, D 2022  
4.15 red. Magazin, D 2022

## VOX



## 20.15 THE HIGH NOTE

Als Assistentin der Musikdiva Grace Davis (Tracee Ellis Ross, r.) darf Maggie (Dakota Johnson) deren neues Album produzieren.

5.00 CSI: NY · Irisches Blut / Der Kompass-Mörder / Morgen-grauen 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur · Tod im Tempel / Letzte Ausfahrt 9.10 CSI: Miami Vorschneid / Der Tod lädt ein zum Rosenkrieg / Zu heiß! 12.00 Shopping Queen · Doku-Soap, D 2022 13.00 Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap 14.00 Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? · Doku-Soap

15.00 Shopping Queen Doku-Soap, D 2022 Tag 4: Amela  
16.00 Zwischen Tüll und Tränen Doku-Soap  
18.00 First Dates – Ein Tisch für zwei Doku-Soap, D 2022  
19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap, D '22 Tag 4: Daniela, Augsburg · Motto: „Favourites“

20.15 **FILM** **The High Note – Glaub an deinen Traum** Drama, GB/USA 2020 · Mit Kelvin Harrison Jr. u.a. · R.: Nisha Ganatra **NEU**  
22.35 **FILM** **Lara Croft: Tomb Raider** Actionfilm, USA/GB/J/D 2001 Mit Angelina Jolie, Jon Voight u.a. Regie: Simon West  
0.35 vox nachrichten  
0.55 Medical Detectives Dokureihe (–5.00)

## ONE

8.40 Cagney & Lacey 9.25 Die Straßen v. San Francisco 10.15 Seinfeld 11.00 Sturm der Liebe 12.35 Tour de France · 6. Etappe 16.10 Seinfeld 16.55 Cagney & Lacey 17.45 Die Straßen von San Francisco 18.40 Sturm der Liebe 20.15 Inas Nacht 21.15 SWR3 Comedy Festival 21.45 Bauerfeind 22.15 Mord mit Aussicht 23.50 SWR3 Comedy Festival 0.20 Bauerfeind 0.55 Mord mit Aussicht 2.30 Kurzstrecke mit Pierre M. Krause (bis 3.05)

## ZDF NEO

8.45 Stadt, Land, Lecker 9.25 Dinner Date 10.15 Duell der Gartenprofis 10.55 Bares für Rares 12.45 Death in Paradise 13.35 The Rookie 14.15 Monk 15.40 Death in Paradise 16.35 The Rookie 17.15 Monk 18.35 Duell der Gartenprofis 19.20 Bares für Rares 20.15 Monk 21.35 The Rookie 23.00 **FILM** Stand by Me – Das Geheimnis eines Sommers Abenteuerfilm, USA 86 0.20 Hide & Seek – Gefährliches Versteckspiel (1–4/8)

## RTL II

5.55 Der Trödeltrupp 9.00 Frauentausch 12.55 Die Reimanns – Ein außergewöhnliches Leben (5+6/10) 15.00 Der Trödeltrupp – Das Geld liegt im Keller 16.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15 Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt · Hannover 22.15 Das Messie-Team – Start in ein neues Leben · Gunvor wünscht sich endlich „einen neuen Start ins Leben!“ 0.15 Der Trödeltrupp

## KABEL 1

5.35 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 10.15 Castle 15.50 News 16.00 The Mentalist 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrügern auf der Spur · Neue Folgen · Dokureihe, D 2022 22.20 K1 Magazin 23.20 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrügern auf der Spur 3.15 Achtung Kontrolle!

## KIKA

10.50 Lassie 12.15 Zoom 13.15 Abenteuer Hundeschule (3/8) 13.30 logoi! 13.40 Tiere bis unters Dach 14.10 Schloss Einstein 15.00 H2O 15.50 Kein Keks für Kobolde 16.35 Marco Polo 17.25 Yakari 18.00 Der wunderliche Buchladen von Dog und Puck 18.15 Die Muskeltiere 18.35 Petronella Apfelmus 18.47 Baumhaus 18.50 Sandmännchen 19.00 Lassie 19.25 Löwenzahn 19.50 logoi! 20.00 KIKA Live 20.10 Mako

## SUPER RTL

8.00 Tom und Jerry 10.30 Angelo! 13.00 Die Drachenreiter von Berk 13.30 Ninjago 14.00 Bo, Flo & Co. 14.30 Idefix 15.00 Wabbit 15.30 Grizzly und die Lemminge 16.00 ALVINNN!!! 16.30 100% Wolf – Die Legende des Mondsteins 17.00 Geolino TV 17.30 Idefix 17.55 Paw Patrol 18.25 Grizzly und die Lemminge 18.55 Angelo! 19.25 ALVINNN!!! 19.45 Wabbit 20.15 CSI: Miami 23.05 Cold Justice – Verdeckte Spuren 0.10 Info





## Mosel RRR Landhaus Müller in Alken



Koblenz

**Ihr Hotel** empfängt Sie im schönen Moseltal umgeben von Burgen und Winzerorten. Die Stadt Koblenz ist nur ca. 20 km entfernt. Ihr Hotel verwöhnt Sie im Restaurant mit leckeren regionalen Spezialitäten. Bei gutem Wetter lädt die Sonnenterrasse mit Blick auf die Mosel zum Entspannen ein.

### Für Sie inklusive:

- ✓ 2/3/5/7 Übernachtungen
- ✓ Verpflegung: **Halbpension**
- ✓ 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen
- ✓ WLAN ✓ Informationen über die Region

### TERMINE & PREISE in €/Person im Doppelzimmer



Saison	Anreise	SO-MI	SO-DI	täglich	
	Nächte	2	3	5	7
04.07. - 30.10.22		109	159	239	339

Preise ggf. zzgl. Wochenendzuschlag

**Einzelzimmerzuschlag:** 15 €/Nacht

**Kurtaxe:** ca. 0,50 € pro Person/Nacht

### Ausflugspakete zubuchbar

Alken



### Reise-Code: laal

schon ab € **109,-** p.P.

3 Tage inkl. Halbpension

## Schwarzwald RRR Hotel Waldachtal

**Ihr Hotel** im schönen Waldachtal bietet im Hauptgebäude u.a. Frühstücksraum, Bar, Restaurant, Sauna und Fitnessraum. Der Wellnessbereich im Nebengebäude Himmelreich umfasst Hallenbad, Whirlpool, Infrarotkabine und Ruheliegen; im Nebengebäude BelVital finden Sie Hallenbad u. v. m.

### Für Sie inklusive:

- ✓ 2/4/6 Übernachtungen ✓ Verpflegung: **Halbpension Plus**
- ✓ Nutzung von Hallenbad, Finnischer Sauna, Whirlpool und Ruhebereich im Nebengebäude Himmelreich (ca. 80 m)
- ✓ Nutzung von Hallenbad, Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad und Ruhebereich im Nebengebäude BelVital (ca. 20 m)
- ✓ Nutzung der Sauna im Hauptgebäude
- ✓ Nutzung des Fitnessraums im Hauptgebäude ✓ WLAN
- ✓ 1 x Besichtigung einer Bauernrucherei mit Verkostung von Schwarzwälder Schinken (ca. 7 km; lt. Hotelaushang)
- ✓ Hotelparkplatz (nach Verfügbarkeit) ✓ u. v. m.

### TERMINE & PREISE in €/Person im DZ Standard



<i>Saison</i>	Anreise	täglich		
	Nächte	2	4	6
01.11. - 16.12.22		139	278	417
16.10. - 31.10.22		149	289	429
05.07. - 15.10.22		159	309	468

**Einzelzimmerzuschlag:** 30 €/Nacht **Kurtaxe:** ca. 2 € p.P./Nacht

Freudenstadt



Bsp. DZ Komfort (gegen Aufpreis)



### Reise-Code: wada

schon ab € **139,-** p.P.

3 Tage inkl. Halbpension Plus



Weitere Termine und Informationen bzgl. Zuschlägen, zusätzlichen Zimmerkategorien, Inklusivleistungen, Kinderermäßigungen, Mitnahme von Hunden usw. finden Sie auf [reisenaktuell.com](http://reisenaktuell.com). Mit Erhalt der Reisebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu tätigen.  
Veranstalter: Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz

**Beratung & Buchung**

0261-293519644

Mo. - Fr. 8-19 Uhr; Sa., So. u. Feiertage 10-19 Uhr

**Bequem online buchen**

[reisenaktuell.com](http://reisenaktuell.com)

NDR	WDR	MDR	SWR	BR	HR
					
					
<b>20.15 SYLT ...</b> Der Bau des Hindenburgdammes von 1923 bis 1927 – der Eisenbahnverbindung vom Festland nach Sylt – als filmische Dokumentation.	<b>20.15 WILDE OSTSEE</b> Mit der Ostsee steht das jüngste Meer der Erde im Fokus des Dreiteilers. Die Reise führt an Dänemarks nördlichste Spitze: Skagen.	<b>21.00 HAUPTS. GESUND</b> Dr. Birgit Voigts aus Dresden stellt Laserverfahren bei der Krampfadernentfernung vor. Sie werden minimalinvasiv und ambulant durchgeführt.	<b>21.00 ALTE STOFFE</b> Sinah Schlemmer aus dem Westerwald macht aus entsorgten Stoffen Mode. Der Ukrainekrieg lässt sie ein besonderes Kleid entwerfen.	<b>23.30 ZOMER</b> Die 16-jährige Anne (Sigrid ten Napel, r.) verliebt sich in die Motorradfahrerin Lena (Jade Olieberg) – für sie die schönste Frau der Welt.	<b>21.00 MEIN FALL ...</b> Kommissar Arnheiter aus Offenbach berichtet von einer zerstückelten Frau. Sie befand sich in zwei Koffern, die man 2011 im Wald fand.
<b>11.30</b>  <b>12.00</b> Pferde und Wacholder <b>12.00</b>  <b>13.10</b>  <b>13.25</b> In aller Freundschaft <b>13.10</b> Die jungen Ärzte <b>14.00</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>  <b>14.10</b>					



Gewürz, Teil des Rebstocks	Kühlerfigur des Rolls-Royce	spanisches Volksfest	liefern, hin-schaffen	Geliebte des Zeus	germanische Gottheit	sumpfige Steppe Sibiriens	kontinuierlich	dt. Chemiker † 1853	Körperstellung im Yoga	vor Gericht bekunden	Bedrängnis	Entkleidungsshow
politisch anders Denkender		Zusammenfassung					Neid, Eifersucht		erhöhtes Kirchenlese-pult	Mundbelag bei Fieber		chirurgischer Näh-faden
					Buchregister-zeichen (Abk.)	griechischer Buchstabe	Palast des Sultans	Furcht			Abk.: Kaufpreis	
Stadtteil von Hamburg		Formgerät der Glasbläser	aus gebranntem Ton					auszeichnen	männl. Blutsverwandter			
asiat. Staatenverbund (Abk.)	deutsche Landeshauptstadt	Speisesaal für Studenten		nicht der Regelfall	Naturschutzbund (Kw.)	Nerven betreffend	Pläne, Entwürfe		Gerät zur Insulininjektion		Zustimmung	
Struktur	ital. Landschaft	als Richtpunkt nehmen							Minde-rung, Reduzierung	Bratenbrühe		
				german. Winter-sonnen-fest			kleiner Bergwerks-wagen		Musikstück			
Besatz, Borte			Gestalt bei Shake-speare	kastanien-braun		para-militä-rischer Verband	Nutz-recht für Treue im MA.		altes Maß des Luft-drucks	Autor von „Jim Knopf“ †		
nützlich (lat.)		instabil				rumä-nische Währung	National-frucht von Jamaika					
Klage-ruf				europ. Staaten-bündnis (Abk.)	Strom-kabel							
		Staaten bildendes Insekt					Blessur					
int. Kfz-Zeichen für Irland	Krieg gegen „Heiden“ im MA.							Saug-wurm				

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

**Auflösung aus dem vorigen Heft**

STV2226

## Sudoku-Auflösungen aus dem vorigen Heft

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

Bonsai

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

Samurai

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

Kamikaze

## Impressum / Datenschutz

### Verlag

rtv media group GmbH,  
Frankenstraße 146, 90461 Nürnberg,  
www.rtv-mediagroup.de  
info@rtv-mediagroup.de

### Geschäftsführer

Dr. Niklas Darijtschuk, Jan Reichold

### Chefredakteur

Matthias Roth (V.i.S.d.P.),  
Andreas Herden (Stellv. Chefredakteur)

### Chief Sales Officer

Tanja Pfisterer-Lang  
(verantwortlich für Anzeigen)

### Objektleitung

Ilker Oyguen

**Druck** Prinovis GmbH & Co. KG

Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste  
Nr. 66 vom 1.1.2022.



Ihre Teilnehmerdaten von Gewinnspielen der rtv media group GmbH werden auf Grundlage der Teilnahmebedingungen gemäß Artikel 6 (1) (b) DSGVO von der rtv media Group GmbH (auch mithilfe von Dienstleistern) für die Gewinnerziehung erfasst und gespeichert.

Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter **www.rtv.de/datenschutz**. Unsere Datenschutzbeauftragte erreichen Sie unter unserer Postanschrift oder per E-Mail unter **datenschutz@rtv.de**.

## DAS ERSTE



20.15 PRAXIS MIT ...

Noras (Tanja Wedhorn, r.) Sprechstundensassistentin Mandy (Morgane Ferru) ist schwanger. Allerdings nicht von ihrem Freund Kai ...

## ZDF



20.15 EM DER FRAUEN

Mit Dänemark hat die deutsche Elf (Foto: Sara Däbritz) noch eine Rechnung offen. Bei der letzten EM 2017 verlor sie im Viertelfinale 1:2.

## RTL



20.15 TOP DOG GERMANY

Ja, bring das Stöckchen! Als Tierphysiotherapeutin aus Mannheim weiß Barbara Luchmann, wie man einen Vierbeiner motivieren kann.

## SAT.1



20.15 99

In der neuen 2. Staffel wird Johanna Klum durch Melissa Khalaj als Moderatorin ersetzt. Und statt drei Folgen gibt es nun derer vier.

## PRO 7



20.15 SHERLOCK HOLMES

Sherlock (Robert Downey Jr., r.) verfolgt seinen Erzfeind Prof. Moriarty durch halb Europa. Er verdächtigt ihn mehrerer Anschläge.

## VOX



20.15 MAGNUM P.I.

Higgins (Perdita Weeks) ermittelt mit den Jungs verdeckt in einem noblen Golfclub. Der Rausschmiss eines Caddies hat tiefere Gründe.

5.00 Kontraste 5.30 Morgenmagazin 9.05 Live nach Neun 9.55 Verrückt nach Meer · Doku-Soap, D 2019 Rock 'n' Roll auf den Kanaren 10.45 Meister des Alltags Rateshow 11.15 Gefragt – Gejagt · Quizshow 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffer 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 Tageschau 14.10 Rote Rosen

5.30 Morgenmagazin 9.05 Volle Kanne – Service täglich 10.30 Notruf Hafenkante · Ausgetickt 11.15 SOKO Stuttgart · Bis zur letzten Rille 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 ZDF-Mittagsmagazin 14.00 heute – in Deutschland 14.15 Die Küchenschlacht · Show, D 2022 · Robin Pietsch sucht den Spitzenkoch

5.15 Explosiv Stories 5.40 Explosiv · Magazin 6.00 Punkt 6 7.00 Punkt 7 8.00 Punkt 8 9.00 Gute Zeiten, schlechte Zeiten · Daily Soap 9.30 Unter uns · Daily Soap 10.00 Die Retourenprofis Show 11.00 Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein · Show, D 2022 · Jury: Sarah Henke, Tarik Rose 12.00 Punkt 12 · Das RTL-Mittagsjournal

5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen · Magazin · Mod.: Daniel Boschmann, Karen Heinrichs, Matthias Killing, Marlene Lufen, Alina Merkau, Christian Wacker 10.00 Doppelt kocht besser Show, D 2022 11.00 Buchstaben Battle · Show, D 2021 · Moderation: Ruth Moschner 12.00 Auf Streife · Doku-Soap 13.00 Auf Streife – Berlin · Doku-Soap 14.00 Auf Streife

5.20 Galileo 6.10 Two and a Half Men 7.00 The Big Bang Theory 8.15 Man with a Plan 9.10 Last Man Standing 11.30 Scrubs – Die Anfänger 13.45 Two and a Half Men · Ein Eis-sandwich im Ofen / Baseball. Busen. Busen. Baseball. 14.40 Young Sheldon · Rinderbraten, Voodoo und Kaffee aus New Orleans / Cape Canaveral, Schrödingers Katze u. die Blitze

5.00 CSI: NY · U.a.: Lichterloh 7.20 CSI: Den Tätern auf der Spur · Katz und Maus / Falsche Fährten 9.10 CSI: Miami · Zu heiß! / Im Sumpf des Verbrechens / Von Natur aus böse? Finale der 5. Staffel 12.00 Shopping Queen · Doku-Soap, D 2022 13.00 Zwischen Tüll und Tränen · Doku-Soap 14.00 Mein Kind, dein Kind – Wie erziehst du denn? · Doku-Soap

15.00 Tagesschau 15.10 Sturm der Liebe 16.05 Tour de France 7. Etappe: Tomblaine – La Super Planché des belles filles 17.35 Brisanat 18.00 Gefragt – Gejagt Quizshow, D 2022 18.50 Quizduell – Olymp Show, D 2022 19.45 Wissen – Zukunft 19.50 Wetter / Wirtschaft 20.00 Tagesschau

15.05 Bares für Rares heute – in Europa 16.00 Die Rosenheim-Cops Krimiserie, D 2008 Ein letzter Drink 17.00 heute 17.10 hallo deutsch. EM der Frauen Vorrunde, Gruppe B: Spanien – Finnland Anstoß um 18.00 Uhr Aus Milton Keynes Komm.: N. Galeske

15.00 Die Retourenprofis Show, D 2021 17.00 RTL Aktuell 17.07 Explosiv Stories 17.30 Unter uns Daily Soap, D 2022 18.00 Explosiv Magazin 18.30 Exclusiv 18.45 RTL Aktuell 19.05 Alles was zählt Daily Soap, D 2022 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Daily Soap, D 2022

15.00 Auf Streife – Die Spezialisten Doku-Soap 16.00 Klinik am Südring Doku-Soap 17.00 Lenßen übernimmt Doku-Soap, D 2021 18.00 K11 – Die neuen Fälle Doku-Soap 19.00 Doppelt kocht besser Show · Mod.: Alexander Kumptner 19.55 Sat.1 Nachrichten

15.35 The Big Bang Theory Comedyserie, USA 2013 Der Proton-Ersatz / Juckreiz im Gehirn / Bier und Football 17.00 taff Magazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrickserie, USA 2007 · Selig sind die Dummen / Ein unmögliches Paar 19.05 Galileo

15.00 Shopping Queen Doku-Soap, D 2022 16.00 Zwischen Tüll und Tränen Doku-Soap 18.00 First Dates Doku-Soap, D 2022 19.00 Das perfekte Dinner Doku-Soap, D 2022 · Tag 5: Günther, Augsburgs Motto: „Ein Gaumenschmaus für die Seele auf Bayrisch“

20.15 Praxis mit Meerblick – Familienbande TV-Tragikomödie, D 2020 Mit Benjamin Grüter 21.45 Tagesthemen 22.15 Polizeiruf 110 Der Fall Sikorska TV-Krimi, D 2018 Mit Maria Simon u.a. 23.45 Mord auf Shetland – Die Nacht der Raben (1+2) (1/3) TV-Krimi, GB '14 Mit D. Henshall (fr.)

20.15 EM der Frauen Gruppe B: Deutschland – Dänemark · Anstoß 21.00 Aus London · Komm.: Claudia Neumann 23.15 Fußball. Frauen. Power! Langer Weg zur Weltspitze (2022) heute journ. update 0.15 Ermittler! 1.00 Helden, Mythen, Monster Doku (1/3) 1.45 Giganten der Kunst (1/3) van Gogh

20.15 Top Dog Germany – Der beste Hund Deutschlands (4/6) Show, D 2022 Experte: Jan Dießner 22.30 Die ultimative Chart-Show (2022) Erfolgreichste Sommerhits der 90er 0.00 RTL Nachtjournal 0.35 Die ultimative Chart-Show One Hit Wonder (2016) 4.25: Wh. von 22.30

20.15 99 – Einer schlägt sie alle! Neue Folgen der Show, D 2022 Mod.: Melissa Khalaj, Florian Schmidt-Sommerfeld 23.30 Genial daneben Show, D 2021 Mit Hella von Sinnen, Wigald Boning, Torsten Sträter, Paul Panzer, Ö. Cosar u.a. 1.30 Paar Wars Show, D 2021

20.15 Sherlock Holmes: Spiel im Schatten Actionfilm, GB/USA 2011 · Mit Jude Law, Noomi Rapace u.a. Regie: Guy Ritchie 22.55 Safe – Totdsicher Actionfilm, USA 2012 Mit Jason Statham Regie: Boaz Yakin 0.45 Sherlock Holmes: Spiel im Schatten Actionfilm, GB/USA 2011 (Wh. von 20.15)

20.15 Magnum P.I. Krimiserie, USA 2021 Schein oder Sein / Tod durch Lügen 22.05 The High Note – Glaub an deinen Traum Drama, GB/USA 2020 · Mit Dakota Johnson, Tracee Ellis Ross, Kelvin Harrison Jr. u.a. 0.20 vox nachrichten 0.40 Medical Detectives – Geheimnisse der Gerichtsmedizin

## ONE

8.05 Cagney & Lacey 8.50 Die Straßen von San Francisco 9.45 Familienerbe TV-Tragikomödie, D 2022 11.15 Sturm der Liebe 12.50 In aller Freundschaft 13.35 Tour de France 16.10 Seinfeld 16.55 Cagney & Lacey 17.45 Die Straßen v. San Francisco 18.40 Sturm der Liebe 20.15 Ladies Night 21.00 Baader Biografie, D/GB 2002 22.50 Jeanny – Das fünfte Mädchen TV-Thriller, D 0.00 0.25 Baader (v. 21.00)

## ZDF NEO

8.00 Die Küchenschlacht 8.45 Stadt, Land, Lecker 9.25 Dinner Date 10.10 Duell der Gartenprofis 10.55 Bares für Rares 12.40 Death in Paradise (8/8) 13.35 The Rookie 14.15 Monk 15.40 Death in Paradise 16.35 The Rookie 17.15 Monk 18.35 Duell der Gartenprofis 19.20 Bares für Rares 20.15 Girlsquad Wir halten zusammen! (1–10) 0.00 Neue Dramaserie, F 2021 0.00 Two Weeks to Live (1–6/2) 2.25 Hide & Seek (5–8/8)

## RTL II

5.15 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt ... 5.55 Der Trüdeltrupp 9.00 Frauentausch 12.55 Die Reimanns (7–8/10) 15.00 Der Trüdeltrupp 16.05 SOS – Retter im Einsatz 18.05 Köln 50667 19.05 Berlin – Tag & Nacht 20.15 Titan – Evolve or Die Sci-Fi-Film, GB/E/USA/D 2018 22.05 Source Code Thriller, USA/CND/F/D 2011 23.55 Upgrade Actionfilm, USA/AUS 2018 1.40 Titan – Evolve or Die (von 20.15)

## KABEL 1

5.30 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 10.10 Castle 11.05 Navy CIS: L.A. 15.50 News 16.00 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt 18.55 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum 20.15 Navy CIS: Krimiserie, USA 2017 · Zeugin X / Stimmen Im Kopf / Johnny und Morgan / Der letzte Sonnenuntergang 0.15 Bosch · Notwehr / Aye, Papi 2.00 Navy CIS 3.30 Rosewood 4.50 Hawaii Five-0

## KIKA

13.15 Abenteuer Hundeschule (4/8) 13.30 logo! 13.40 Tiere bis unters Dach 14.10 Schloss Einstein 15.00 H2O 15.50 Kein Keks für Koblode 16.35 Marco Polo 17.25 Yakari 18.00 Der wunderliche Buchladen von Dog und Puck 18.15 Die Muskeltiere 18.35 Petronella Apfelmoos 18.47 Baumhaus 18.50 Sandmännchen 19.00 Lassie 19.25 Abenteuerrückblick 19.30 Alfons Zitterbacke – Das Chaos ist zurück Abenteuerfilm, D 2019

## SUPER RTL

8.00 ALVINNN!!! 10.35 Die Nektons 13.00 Die Drachenreiter von Berk 13.30 Ninjabo 14.00 Bo, Flo & Co. 14.30 Idefix 15.00 Wabbit 15.30 Grizzly und die Lemminge 16.00 ALVINNN!!! 16.30 100% Wolf – Die Legende des Mondsteins 17.00 Geolino TV 17.30 Idefix 17.55 Paw Patrol 18.25 Grizzly 18.55 Angelo! 19.25 ALVINNN!!! 19.45 Wabbit 20.15 Peter Pan Fantasyfilm, GB/AUS/USA/NZ 2003 22.25 Dr. House 0.20 Infomerc.





Bonsai = einfach

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

Samurai = mittel

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

Kamikaze = sehr schwer

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

Die Sudoku-Auflösungen der Vorwoche finden Sie auf Seite 21

**So funktioniert es** Jede Spalte, jede Zeile und jeder 3x3-Block muss mit den Ziffern von 1 bis 9 ergänzt werden. Jede Ziffer kommt dabei je Spalte, je Zeile und je 3x3-Block nur einmal vor.

## Marktplatz

## Tarot-LIVE

Was bringt die Zukunft?  
Wie geht es weiter in Job  
und Partnerschaft?  
In **emfühlbaren Gesprächen** geben  
Ihnen unsere Berater gerne Auskunft.

Rufen Sie unsere **LIVE-Hotline** an:

**0900 / 3333 725**

(€ 1,59/Min. a.d.t. Festnetz, mobil höher) FSK 18

**Karten · Numerologie · Astrologie · Pendel**

Täglich von 8 Uhr morgens bis 2 Uhr nachts

## Treppenlift

**Service & Montage  
übernimmt  
unser Hersteller**

► Service bundesweit

► Kurze Lieferzeiten

► **Sehr preiswert**

**Neu oder  
gebraucht**

Rufen Sie uns kostenlos an

**0800 - 2345655**

www.minova-lift.de

Auch  
zur Miete

## Luftkissen-Badelift

Endlich wieder unbeschwert baden

Service  
bundesweit!

Kassenzuschuss möglich  
Mietkauf · Akkubetrieb · bis 10 J. Garantie

Kostenfrei anrufen:

**0800 960 1000**

24h / 7 Tage die Woche erreichbar

www.idumo.de

**iDuMo®**

## gesund-vital.de

Meine Gesundheit. Mein Portal.



### Alles für Ihre Gesundheit

Ciao Home-Workout- hallo Sonne! Die schönste Zeit des Jahres bietet viele Möglichkeiten, sich im Freien fit zu halten. Wir verraten Tipps für Ihr Wohlfühltraining und sprechen über die aktuellen Sporttrends.

**Jetzt starten – mit gesund-vital.de**



Mehr auf

**www.gesund-vital.de**





## 20.15 ALARM!

Kontraste: Der Campingpark Kühlungsborn bietet Luxus wie Themenbäder und Massagieliegen, in Alt Schwerin geht es bodenständiger zu.

## 20.15 ALS DER REGEN ...

Im Juli 2021 gab es an Ahr und Elbe die schlimmste Naturkatastrophe seit der Sturmflut in Hamburg 1962. 180 Menschen kamen um.

## 20.15 WIEDERSEHEN ...

Axel Bulthaupt blickt mit Gästen wie Petra Kusch-Lück auf außergewöhnliche Momente aus fast dreißig Jahren MDR-Unterhaltung.

## 20.15 EXPEDITION IN ...

Vor Jahrmillionen brodelten hier Vulkane, heute ist der Kaiserstuhl (Foto: Breisach am Rhein) ein Paradies für Genießer und Wanderer.

## 20.15 HUBERT OHNE ...

Hubert (C. Tramitz, I.) und sein neuer Partner Girwiz (M. Brandner) gehen der Explosion in einer Schnapsbrennerei auf den Grund.

## 20.15 KÖSTLICHES ...

Serena Loddio von der Pastamanufaktur „Sardolci“ in Limburg unternimmt eine kulinarische Reise in ihre zweite Heimat Sardinien.

11.30 Wahnsinn auf dem Wasser 12.00 Brisant 12.25 In aller Freundschaft 13.10 Die jungen Ärzte 14.00 NDR Info 14.15 Unsere Elbe (1/5) 14.40 Tietjen camp (1/6) 15.10 Familien-Kochduell 16.00 NDR Info 16.15 Wer weiß denn sowas? 17.00 NDR Info 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Regional 18.15 Hofgeschichten 18.45 DAS! 19.30 Regional 20.00 Tagesschau.

9.40 Akt. Stunde 10.25 Lokalzeit 11.55 Björns Gourmet-Geheimnisse 11.25 Nashorn & Co. 12.00 Wilde Ostsee (1+2/3) - Dazw. Akt. 13.45 Nashorn & Co. 14.20 Rentner-cops 16.00 Aktuell 16.15 Hier und heute 18.00 Aktuell / Lokalzeit 18.15 Grenzenlos köstlich (1/3) Neue Dokureihe, D 22 18.45 Akt. Stunde 19.30 Lokalzeit 20.00 Tagesschau

9.40 Quizduell - Olymp 10.30 Elefant & Co. 11.00 MDR um elf 11.45 In aller Freundschaft 12.30 FILM Unter weißen Segeln - Abschiedsvorstellung TV-Familienfilm, D 05 14.00 Um zwei 15.15 Wer weiß denn sowas? 16.00 Um vier 17.45 Aktuell 18.10 Brisant 18.54 Sandmännchen 19.00 Regional 19.30 Aktuell 19.50 Elefant, Tiger & Co.

9.10 Eisenbahn-Romantik 9.40 Die Rezeptsucherin 10.10 Alte Stoffe - neuer Wald 10.55 Planet Wissen 11.55 Panda & Co. 12.45 Meister des Alltags 13.15 Wer weiß denn sowas? 14.00 Aktuell 14.10 Eisenbahn-Romantik 15.10 Die jungen Ärzte 16.05 Kaffee oder Tee 18.30 Aktuell 18.15 Das Kühltal 18.45 Landesschau 19.30 Aktuell 20.00 Tagesschau

11.20 Eisenbahn-Romantik 11.50 In aller Freundschaft 12.35 Tierärztin Dr. Mertens 13.25 Wer weiß denn sowas? 14.10 Aktiv und gesund 14.40 Am Kap der wilden Tiere (1/30) 15.30 Schnittgut 16.00 BR24 16.15 Wir in Bayern 17.30 Regional 18.00 Abendschau 18.30 BR24 19.00 Unser Land 19.30 Grillen mit Ali und Adnan (4/4) 20.00 Tagesschau

9.55 Thailändische Beerenpflocker in Schweden 10.25 Verückt nach Zug 11.10 Giraffe & Co. 12.00 Quizduell 12.50 Ake Ex 13.40 Familie Dr. Kleist 14.30 FILM Ein Hauptgewinn für Papa TV-Komödie, D 2006 16.00 hallo hessen / hessenschau 18.00 Maintower 18.25 Brisant 18.45 Die Ratgeber 19.15 alle wetter 19.30 hessenschau 20.00 Tagesschau.

20.15 Alarm! Die Camper kommen Reportage, D '22 21.15 Yared kommt rum (3/6) Reportage-reihe, D 2022 21.45 NDR Info 22.00 3 nach 9 Gäste: Bärbel Schäfer, Wolfgang Bosbach, Joe Bausch, U. Soltan u.a. 0.00 Käpt'n's Dinner Guest: Cordula Stratmann 0.30 3 nach 9 Talk

20.15 Als der Regen kein Ende nahm Reportage, D 21 21.00 Toskana, Provence, Südsee Die ganze Welt in NRW (2020) 21.45 Aktuell 22.00 Torsten Sträter: „Es ist nie zu spät, unpünktlich zu sein“ Show, D 2019 23.00 Sträters Männerhaushalt Show Lokalzeiten 2.30

20.15 Wiedersehen macht Freude Show, D 2021 - Gäste u.a.: Tom Pauls, Fantasy, Andrea Berg 21.45 Aktuell 22.00 Riverboat Berlin Gäste: Matze Knop, Jochen Schropp u.a. 0.10 Die Frauen der Wardins (1/3) Der Kanal - TV-Drama, DDR 1974 - Mit A. Waller 1.45 Blaubeeren Doku

20.15 Expedition in die Heimat Kaiserstuhl (2022) 21.00 Handwerkskunst! Pfeife (2021) 21.45 Aktuell 22.00 Nachtcafé 22.30 Alfons und Gäste Gäste: Nessi Tausendschön und Artem Zolotarov 0.15 kabarett.com Linsending 1.00 SchleichFernsehen

20.15 Hubert ohne Staller (1+2/16) Krimiserie, D 2018 Wh. der 8. Staffel 21.50 BR24 22.05 Grünwald Comedy Mit Joe Waschl, Gaggi Stangerl 22.50 El Dorado Western, USA 1966 Mit John Wayne u.a. 0.50 Zwölf Uhr mittags 1.00 Western, USA '52 - Mit Gary Cooper

20.15 Köstliches Sardinien Doku, D 2021 21.00 Expedition Afrika Unterwegs mit Fotograf und Filmemacher Reinhard Mink 21.45 hessenschau 22.00 3 nach 9 Talk Gäste siehe NDR 0.00 Verurteilt! Morden im Norden Krimiserie, D 2013 1.45 Hauptstadtrevier

10.15 Traumhafte Bahnstrecken der Schweiz 10.55 Mario Botta - Architektur der Stille 11.50 Berner Waldmensch 12.25 Sehen statt Hören 12.55 37°: Nächste Hilfe auf Gleis 1! 13.25 Die geheimnisvolle Welt der Flamingos 14.05 Wildnis Europa (1-6/6) 18.30 nano 19.00 Im Flug über Norditalien 19.20 Kulturzeit 20.00 Tagesschau

10.00 Insektenkiller 11.35 Pestizide: Europas zynischer Gift-export 13.00 Stadt Land Kunst 13.45 FILM Der Sommer nach dem Abitur Komödie, D 2019 15.20 FILM Die Lederhosenaffäre TV-Komödie, A 2021 17.05 Die Goralen der polnischen Tatra 17.50 Bosnien und Herzegowina (1+2/2) 19.20 Journal 19.40 Griechenland (5/5)

12.15 Kesslers Expedition 13.00 rbb24 13.10 Der Rasende Reporter kommt! 13.40 Rentner-cops 14.30 FILM Nicht mit mir, Liebling TV-Komödie, D 2012 16.00 rbb24 16.15 Die jungen Ärzte 17.05 Wer weiß denn sowas? 17.53 Sandmann 18.00 rbb24 18.15 schön + gut 18.45 LIVE Studio 3 19.30 Abendschau 20.00 Tagesschau

SPORT1 5.00 Sport-Clips 6.00 Teleshopping 15.30 Die Drei vom Pfandhaus - Dokureihe, USA 10 17.30 The World Games 1. Tag: u.a. Speed Skating, Powerlifting, Karate - Aus Birmingham (USA) - Live 3.00 Clips

EUROSPORT 8.30 Sportklettern in Villars 9.30 Giro d'Italia Da. 11.00 Tour de France - Ab 12.55 Live 18.00 Giro d'Italia der Damen 19.30 Tourenwagen 21.00 Tour de France 23.00 Giro d'Italia Da. 0.30 Tourenwagen

WELT 14.00 Newsroom 14.50 Siegertypen 15.00 Newsroom 17.00 Die Welt 17.50 Siegertypen 18.00 Die Welt 20.05 Hochsicherheitsgefängnis Anomosa 21.05 Prison (1-3/3) 0.05 Der Ku-Klux-Klan (bis 1.05)

20.15 Die Päpstin Historienfilm, D/GB/I/E 2009 - Mit Johanna Wokalek, David Wenham u.a. R.: Sönke Wortmann 22.30 Crimson Peak Horrormovie, USA/ Mex 2015 - Mit Mia Wasikowska, Jessica Chastain u.a. - Regie: Guillermo del Toro 0.25 10vor10 0.55 Kroymann Show 1.25 SchleichFernsehen 2.10 Limbus - Zur Hölle mit Tahnee Show

20.15 Die Spur der Mörder TV-Krimi, D 2019 Mit Heino Ferch, Ronald Kukulies u.a. 21.45 Janet Jacksons Nipplegate Dok.-Film, USA 2021 NEU 22.55 Pussy, Pleasure, Power! Doku 23.43 Amy Winehouse: „I told you I was trouble“ Konzert, London '07 Grüne Hölle TV-Drama, F 2011 Mit Armelle Deutsch

20.15 Die 30 schönsten Hits von Boney M. Doku, D 2021 21.45 rbb24 22.00 Riverboat Berlin Gäste siehe MDR 0.10 Sternstunden am Elbufer Show, D 2020 - Gäste u.a.: Dagmar Frederic, Kim Fisher, Mirjam Miesterfeldt, Eva Lind, René Kollo, Marco Jentzsch 1.40 rbb Kultur D 2022 2.10 Gartenzeit Magazin 2.40 Heimatjournal

RTLUP 7.05 Jugendgericht 8.55 Ruck Zuck 9.50 Der Preis ist heiß 10.50 Trovatos 14.20 Das Familiengericht 16.55 Das Strafgericht 20.15 Die Nanny 22.00 Golden Girls 23.20 Nikola 0.35 Alles Atze! 1.45 Shopping

ZDF INFO 12.30 Traumwelten in der DDR 13.15 Jugend in der DDR 14.00 DDR mobil (1/5) 17.45 Die schwersten Unglücke der DDR (2/3) 18.45 Wunderbauten der Geschichte 0.45 Geisterschiff im Wattenmeer

SIXX 8.00 Fixer Upper 9.55 The Real Housewives of Beverly Hills 11.45 Hollywoods Luxus-Makler (3-6/12) 15.25 Hochzeit auf den ersten Blick - Australien 18.20 Fixer Upper 20.15 Botched 2.20 Body Fixers (bis 4.05) NITRO 16.40 King of Queens 17.30 M.A.S.H. 18.25 Alle unter einem Dach 19.15 Hör mal, wer da hämmert! 20.15 Medical Detectives 22.05 The First 48 23.00 Medical Detectives 0.55 The First 48 1.35 Teleshopping ALPHA 20.15 Hoanib - Heimat der Wüstenelefanten 21.00 La Banda. Eine Unterwegsgeschichte aus Apulien 21.45 Zurück n. Monopoli 22.30 Briefe aus Italien 23.00 Planet Wissen 0.00 Euroblick 0.30 Tagesschau '02

## WEITERE SENDER

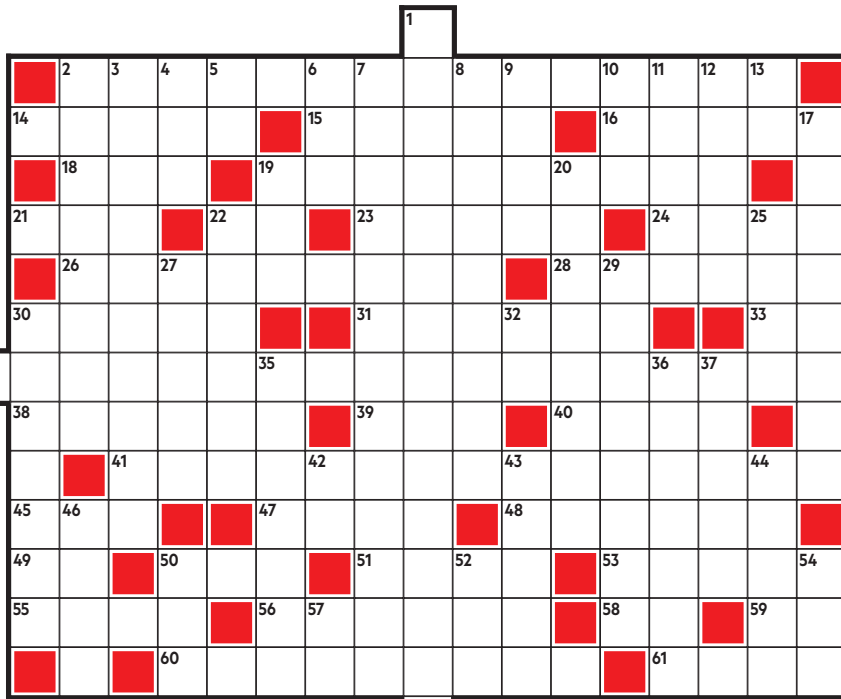




## Waagerecht

**2** Macht lockerflockige Sicht, kristallunklar, ward dennoch Yeti drin gesichtet! **14** Eine von Delos, der Artemis beige-nam **15** Shaw einst im DIY-Sinne: If you ... a man anything he will never learn it! **16** Deckt kleineinheitlichst linguistischsten Semantisch, aus Bündlexemplaren raus-zuklauben!? **18** Genier-lichere Absage an der Elbe **19** Was für Lagerfeld aus HH an der Elbe Paris an der Seine war, ausge-sucht & eingefühlt **21** Europa-NASA, naja, in Gesamtsicht wenigstens... **22** Gestattet Golfeleven erstmals Bahnbe-tritt (Abk.) **23** Kommt dabei raus, wenn Anagrammatiker Schwarzeneggers nickname aufs Dänischste verdrehen... **24** Wie wahr, well, Einstein: The dings sign of intelligence

is not knowledge but imagination **26** Wie 1912 Dänemarks Frederik VIII. in 'nen Hamburger Puff kam, sah – und der Herzanfall siegte **28** Hießen olim Lichtspiel-theater, antikangelehnt an Ädifikate **30** Pustekuchen, sagte die Pustebume, als der Sturm ihn ihr nackterdings zurückließ **31** Ene, dingens, muh, sagte das Stallmäd-chen, mit Striegel vor Gaul stehend **33** Lösbar: ziemlich löslich, wie im Zentrallabor (Abk.) **34** Wir werden ja seen, wem die Dingsens des Menschen meer bringt, seufzten die Gletscher (Friday-Word against future) **38** Dem Größt-POTUS nachge-wachsene Offizialberaterin i.R. (Vorn.) **39** Wie GeoThermische Energie faust- und Grand Touring Endurance car rumformelt **40** Tatoot erst weh, hat aber nachher was davon, im dekoratiefen Sinne (engl.) **41** Vorwärts immer, rückwärts nimmer? Das war mal so eine, wie sie in jedem Kind seiner Zeit erwächst in angesagter Denkmode **45** Schauerliterarischer Usherhousekatakstrophist der! **47** Kann a biss-chen oder a bisserl mehr berauschen, äußert sich in Lachanfällen... **48** Pakistan und für sich leichte Jauchfrage: Wer war bis Jacinda Adern in 2018 einzige im Amt gebärende Regierungschefin? **49** Ehemals so, kurz oder lang wie Liebschaft weg und so genannt **50** Nach da bläst Wind ins Gesicht nicht? Nur im Leerlauf schon?! **51** Machen Golfers Abschlag vom Abschlag erheblich easier (int.) **53** Als Kasch-miri auch Pandit, auf Hindi Onkel geheßen **55** Persiennamentlich voller Zufrie-denheit, is schah aber lange her mit dem?! **56** Einstein again: Diktaturen sind ent-standen und werden geduldet, weil das Gefühl für die Dingsens und das Recht der Persönlichkeit nicht mehr genügend lebendig ist **58** Promotiohne Rigoroso-nie zu haben (Abk.) **59** Weinverkosterleckerwort, wie in Höchstwahrscheinlichkeit?! **60** Nenn-Diebs umgeklautbe Neuforn, oder: Wie Hänschen Klein kehrtwendend sich tuend geschwindet... **61** Wie schön wird der coronahezu befreite Sommer?



## Senkrecht

**1** Ist doch die Dingsens aller Verschwö-rungstheoretikenden nahe am Wahn... **2** Emp-findsam und sonders eher leicht als schwer reizbar, schon in verquasten S-Visiten!? **3** Saubermannomann, da müssen PR-Profis ganz schön putzen für so'n Ruf von reinweißester Weste! (int.) **4** Dings und da, da wird's noch benutzt, das Wörtchen **5** Anmache an der Bar jeden Charmes, schon in Dynamik-simulationen... **6** Letztreimt sich auf Zeta davor wie Theta danach **7** Die trifft man 007-fach in aller Lebendigkeit an toten Briefkästen mimikry-tisch äugend... **8** Was er für einer ist, der Mammon, ist man mal nicht drauf angewie-sen – in ueberhoehter Schon-

Rede!? **9** Überirdischwesentlich ja auch der Kleopatra beibenam **10** Buchen-suchend höhenzünftig abzuwandern von Lappwaldläufern **11** Glückliche Sie, die aus dem Ehehygienegeschäft einen Sexperimentierladen machte (Vorn.) **12** Binnen-drinnen nicht, also äußerenfalls wohl so **13** Womit jede Formation neu aufgestellt wäre und Tourkutsche zurückschlägt **17** So'n lumphaftiges Widerwesen und echter Unsympath, tarnt sich nur als Semiling?! **19** Und wenn nur der das Ziel ist, dann was mit dem Endpunkt? **20** Typisch schräger Chino-Sir: Immer dingens am Spöt-eln und nie festzunageln... **22** Auf was wir wohl nachbarliche Niemcy sind, schon unter Nordpolskifahrern?! **25** Wer die des Goldes nicht ehrt, ist des Bar-rens gar nicht erst wert! **27** Ist Irlands Fußli-Fans schnurz: Robbie oder Roy – Hauptsache Dings! Kommt in jeder Gekicke-Anekdote vor!? **29** Rüde gesagt: Welpst sich zum Vergnügen des Züchters durch und fort **30** Per Pils, rauszukriegen näm-lich, in einem & in anders: Womit nicht nur Bier-Fans auf großem Freizeitschuh leben... **32** Wo die brave Trave Lust auf Meer bekommt (Kennz.) **35** Sind doch die Apfelkernkompetenz vom Nierenbaum, da laus' uns der Elefant! **36** Sind all die Basebalschlägertypen, vis-à-vis zu Pitchers (int.) **37** Auch ohne Gustav: Skandi-navisch quasi verknotbarer Nach- wie Vorname... **42** Ist mit seiner Nadel ganz spitz auf Schellackttöne (Abk.) **43** Schrieb 1870 auf Norwegisch: Das Einzige, was ich an der Freiheit liebt, ist der Kampf um sie – ob Se'n raten? **44** Wozu sich geduz-ter Pamuk entpuppte: zu so'ner stimmigen Jazzerin Jones... **46** Wer dem Pferd, das springt, nicht immer gelingt, schon gar nicht doppelt! **50** Milcheiweiß wohl darum, was es zum Fällen bringt! **52** War des schwarzkanaligen Schnitzlers Beschimpf-name einst ja Sudel-Dingsens **54** Geklaute, die gut geht, geht gut an Hehler, oder? **57** Schnell wie der Wind stellt der sich brechtig als Arturo vor & raus **CruX**

## AUFLÖSUNG AUS DEM VORIGEN HEFT/KREUZWEISE 1774

**Waagerecht:** 5 PEST + Cholera 7 SQUAW 11 MACADAMIA-Nuss 14 „Rotwein ist für ALTE Knaben“, in Beibeh-alte-rei 16 H.E. = hoc/hic est 17 ODEN in B-oden-losen 18 „NEGLIGEE“ 19 MAI-glöckchen 20 RIN 21 WM + „HANSI“ Flick 22 INKA in E-inka-Ilkultierten 24 2x GATTI 26 Taboulé = TABBOULEH, Anagramm T-a-b-u-H-o-b-e-l 30 ENfant = Kind 31 ERSCHAUEN 34 vom EISE befreit 35 UNTERSCHIEDLICHKEIT 38 „LACHI“ 39 STILTON, Anagramm L-i-s-t-N-o-t 40 OLY von World Olympians Association 42 „heiß wie Frittenfett“ = HOT + HOTDog 44 „Der Zauberer von OZ“, in Oz-ean 45 HOSE 47 TISCHLEINEN 50 2x AERO 51 engl. SEMOLINA, Anagramm L-i-m-o-N-a-s-e 52 ABSICHT, Anagramm B-a-s-c-h-t-i 55 engl. USE 56 Palindrom RENNER 58 MATURA 59 ASEN 60 HAKIM **Senkrecht:** 1 REALITAETSNAEHE 2 sog. RADIANT 3 FAN 4 Mens SANA 5 „Five Little PIGS“, Anagramm G-i-i-p-s 6 sog. TAG 7 STENO 8 2x „Queen Elizabeth“ als QE 9 AHA 10 „WEICHEI“ 11 MORGENROT, Anagramm R-o-m-G-e-r-n-o-t 12 CENT 13 MENSCH + „MENSCH Meier!“ 15 G.W. Leibniz, aber Stadt LEIBNITZ 19 MALIK, Anagramm K-l-i-m-a 21 HIRSCHHORNsalz 23 in „Der Taucher“: mit KUEHNHEIT 25 TERA, Anagramm a-r-t-e 27 „AUDI“ 28 BELLONA, Anagramm a-l-l-o-b-e-n 29 ESELISOHR 32 2x SCHOLLE 33 „HIS Majesty“ 36 Champs-ÉLYSÉES 37 CO 41 Schlacht von LISSA 43 TEINT 46 ORCUS 48 CM in Metalli-CM-essebau 49 im INN 50 ASAM 53 BMI 54 TAU 57 Kennz. RA

# Produkte und Empfehlungen

★★★  
Lifestyle

## Für Sie entdeckt

### Minimalistisches Platzwunder

Ob beim Reisen, Sport oder in der Freizeit – in dem vielseitig einsetzbaren Flexigurt sind Smartphone, Geldbörse und Schlüssel jederzeit griffbereit verstaut und können versteckt unter der Bekleidung getragen werden. Die minimalistische Stretchtasche wächst mit ihren Aufgaben, bietet einen perfekten Tragekomfort und ist bei 30°C waschbar. RTV-LeserInnen erhalten dieses Raumwunder für nur **15€** (statt 18 €) unter [www.flexi-gurt.de](http://www.flexi-gurt.de) mit dem Gutscheincode RTV22 (gültig bis 31.08.2022).



### ★ Multitalent am Strand

Das weiche Badehandtuch aus 100% Baumwolle hält Sie den ganzen Tag am Strand trocken. Das Besondere: die eingebaute Rucksackfunktion. Das Handtuch kann in die eingebaute Tasche hineingestülpt werden, sodass es mit den Tragegurten wie ein Rucksack getragen werden kann. Ausgebreitet auf dem Boden, kann etwa Kleidung in der großen Tasche am Kopf verstaut werden, sodass man gleich ein Kopfkissen hat. Zusätzlich besitzt das Handtuch eine kleine Tasche mit Klettverschluss für Handy oder Ähnliches. **Ab 32,95€** in Orange, Blau, Grau, Pink oder Grün über den QR-Code verfügbar.



### ★ Pflanzenbewässerung leicht gemacht

Der nächste Urlaub kommt bestimmt. Doch wer kümmert sich in der Zeit um die Pflanzen? Das übernimmt Copa XXL von Scheurich. Der wie ein Sektglas geformte Bewässerungshelfer lässt sich einfach befüllen und gibt über den Tonkegel das Wasser nach und nach an die Pflanze ab, was selteneres Gießen ermöglicht. Der Kelch ist aus UV-beständigem, durchscheinendem Kunststoff mit schimmerndem Pearl-Effekt und fasst bis zu einem Liter Wasser. Im Innen- und Außenbereich zu verwenden. **Ab 15,99€** über den QR-Code verfügbar.



### ★ Mobiler Kochspaß

Ob mit Freunden direkt am Tisch, auf dem Balkon oder der Terrasse, beim Campen oder im Büro – das platzsparende Induktionskochfeld von WMF kommt genauso schnell auf Temperatur wie beim Kochen mit Gas. Einfach Topf oder Pfanne auf das Induktionsfeld – und per Touch-Display acht Leistungsstufen oder sechs voreingestellte Programme wählen. Selbst bei der Boos-ter-Funktion fürs schnelle Erhitzen kann nichts anbrennen. Und wenn mal was danebengeht, lässt sich die Glaskeramikoberfläche ganz leicht wieder reinigen. **Ab 79,99€** über den QR-Code verfügbar.



### ★ Sanftes Kraftpaket für die Rasur



In jedem Zug leistungsstark und dabei sanft zur Haut – der Series 8 Elektro-rasierer von Braun verfügt über die einzigartige Sonic-Technologie, die 10000 Mikrovibrationen verwendet, um mehr Haare mit sanftem Gleiten auf der Haut zu erfassen. Der nass und trocken zu verwendende Elektrorasierer hat einen 40-Grad-Gelenkkopf, der sich an die Gesichtskonturen anpasst und selbst in schwierigen Bereichen eine gründliche Rasur gewährleistet. Die 4-in-1 Reinigungsstation sorgt für ein frisches Gefühl an jedem Tag. **Ab 190,90€** über den QR-Code verfügbar.

### ★ Kaiserliche Kleider

Kaiserin Elisabeth war eine der schönsten Frauen ihrer Zeit. Das Buch „Oh, wie schön sie ist! Sisi – Kleider einer Kaiserin“ vom Carl Ueberreuter-Verlag wirft einen Blick auf ihre Kleidung. Ihre Roben sind nicht nur eine Reise in eine modisch opulente Vergangenheit, sondern auch Spiegel ihrer Persönlichkeit und erzählen von entscheidenden Momenten ihres Lebens. Das Buch erscheint anlässlich der Ausstellung „Sisi - Kleider einer Kaiserin“, die noch bis 26. Oktober 2022 im Schloss Halbturn im Burgenland zu sehen ist. Für **30€** über den QR-Code verfügbar.



### Scannen & shoppen

Einfaches Shoppen per QR-Code mit anytyps: 1. Handy-Kamera öffnen und QR-Code scannen, 2. Produkt aus der Collection auswählen, 3. Preise vergleichen und im Shop Ihrer Wahl einkaufen.





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

## Mega-Auto(s) oder 20.000 €!

Auf uns ist Verlass:  
Es gibt wieder fantastische Autos oder 20.000 € zu gewinnen!

Diesmal verlosen wir entweder den BMW X1, gleich 2 (!) VW Polos, den Mercedes A 250e (Plug-In-Hybrid) oder den Audi Q2 (Alle Autos in Serienausstattung). Oder Sie entscheiden sich für 20.000 €. Viel Glück!



**BMW X1 (sDrive18i)**

SUV, 100 kW (136 PS)

Telefon-Durchwahl: **22**  
oder per SMS: **rtv22**

## 2x VW Polo (Life 1.0)

Kleinwagen, 59 kW (80 PS)

Telefon-Durchwahl: **23**  
oder per SMS: **rtv23**



## Mercedes A 250e

Plug In-Hybrid, 118 kW (160 PS)

Telefon-Durchwahl: **24**  
oder per SMS: **rtv24**



## Audi Q2 (30 TFSI)

Kompakt-SUV, 81 kW (110 PS)

Telefon-Durchwahl: **25**  
oder per SMS: **rtv25**



## 20.000 Euro in bar

Am Telefon die **Durchwahl: 26**  
oder per SMS: **rtv26**



Alle Auto-Abbildungen ähnlich

Religions- stifter	hin auf	flüssige Speise	Fahrzeug (Kw.) Platz- deckchen	warme Jahres- zeit	Früchte ein- bringen
1	2	3	4	5	6
Ausstel- lungs- gebäude			1		westl. Welt- macht (Abk.)
		2	Abk.: Aktien- gesell- schaft	Tapfer- keit	5
Handy- Programm Groß- vater	3		Wein- trauben- ernte		
befrieb- sam, ge- schäftig				kurz für: heran	4

rtv 22-26-1

Lösung Rätsel	1	2	3	4	5

Teilnahmeschluss:  
**6.11.2022**

### Telefon:

**EINFACH-CHANCE:** **01378/42 01 +** Durchwahl Wunschgewinn\*

**MEHRFACH-CHANCE:** **0900/3333 5 +** Durchwahl Wunschgewinn\*\*

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

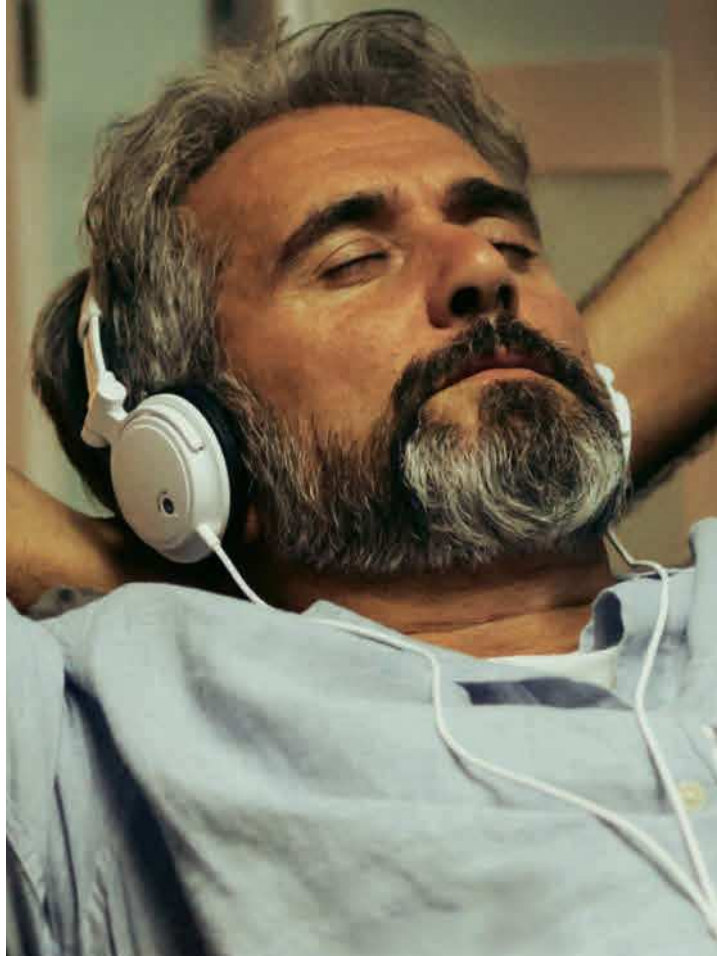
\* € 0,50/Anruf / \*\* € 0,65/Minute aus dem deutschen Festnetz; Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters

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

**Post:** Postkarte (€ 0,95) an **rtv Gewinnspiel, Postfach 2500, 5000 Salzburg, Österreich** mit Lösung u. Wunschpreis: **BMW, VW, Mercedes, Audi oder Geld**

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

# Entspannt an Ihrer Seite.



**klassik  
radio**   
ukw, dab+ und streaming



AIDAnova



87%

Weiterempfehlung  
Stand: 07.06.2022

Ihr LABRANDA Playa Bonita

ab p.P.

statt € 1.722,-<sup>1)</sup> p.P.

**€ 1.299,-**

Termine November 2022 - April 2023

## Ihre Inklusivleistungen:

- + Flug mit renommierten Fluggesellschaft nach Gran Canaria und zurück (Umsteigeverbindung möglich)
- + Kostenlose An- und Abreise zum Flughafen mit ÖPNV und der Dt. Bahn & alle Transfers vor Ort
- + 7 Nächte Kreuzfahrt an Bord von AIDAnova in der gebuchten Kabinenkategorie
- + 7 x Vollpension an Bord & ausgewählte Tischgetränke zu den Mahlzeiten in den Buffetrestaurants
- + Trinkgelder an Bord
- + Gepäcktransport bei Ein- und Ausschiffung
- + 7 Nächte im 4\* Hotel LABRANDA Playa Bonita im Doppelzimmer mit Halbpension
- + Deutschsprachiger Gästeservice an Bord & im Hotel

### Ihre besonderen Vorteile (im Hotel):

- + Upgrade auf ein Doppelzimmer Deluxe mit Poolblick
  - + Upgrade auf All Inclusive (zusätzlich Mittagssnack & ausgewählte lokale alkoholische & alkoholfreie Getränke 10:30 - 24:00 Uhr)
- Wert: € 232,- pro Doppelzimmer

Ihr Buchungscode: **B 232 063**

### Ihr Beispielreiseverlauf:

1. Tag: Flug nach Las Palmas/Gran Canaria. Transfer zum Hafen & Einschiffung
2. Tag: Erholung auf See
3. Tag: Funchal/Madeira
4. Tag: Erholung auf See
5. Tag: Santa Cruz de Tenerife/Teneriffa
6. Tag: Puerto del Rosario/Fuerteventura
7. Tag: Arrecife/Lanzarote
8. - 14. Tag: Las Palmas/Gran Canaria. Ausschiffung & Transfer in Ihr 4\* Hotel LABRANDA Playa Bonita. Anschließend Badeaufenthalt
15. Tag: Flughafentransfer & Rückflug



### Ihre AIDAnova:

Ihr Schiff bietet u.a. 19 Decks (davon 16 Passagierdecks), 17 Restaurants, 21 Bars & Clubs, 6 Pools, das Body & Soul Organic Spa mit 5 Saunen, Friseur, mehrere Sonnendecks, Body & Soul Sport inkl. Außenbereich, Theatrum, Casino, Diskothek und Beach Club. Alle Kabinen sind freundlich und komfortabel eingerichtet. Die Kabinen sind ausgestattet mit Dusche/WC, Kleiderschrank, Sitzgelegenheit, Schreibtisch, Klimaanlage, Föhn, interaktivem TV, WLAN (gegen Gebühr), Telefon und Safe.

### Ihr 4\* Hotel LABRANDA Playa Bonita:

Ihr beliebtes Hotel liegt zentral und ist nur ca. 300 m vom schönen Sandstrand in Playa del Inglés entfernt. Es verfügt über 4 Lifts, kostenloses WLAN, ein Buffetrestaurant, eine Loungebar sowie einen Süßwasser-Pool mit Sonnenterrasse und Poolbar. Die modernen und geräumigen Doppelzimmer Deluxe (ca. 35 qm) bieten Dusche/WC, Sat-TV, kostenloses WLAN, Mietsafe, Minikühlschrank (gegen Gebühr), Klimaanlage und Balkon oder Terrasse mit Poolblick.

**GESCHENKT!**  
Upgrade auf Poolblick & All Inclusive  
i.W.v. € 232,- pro DZ

### Termine 2022/23 & Preise pro Person / Abreise: Samstag

2-Bett Kabine	Dezember & Januar	November	Februar	März
Innen	ab € 1.299,-	ab € 1.399,-	ab € 1.499,-	ab € 1.649,-
Meerblick	ab € 1.499,-	ab € 1.599,-	ab € 1.699,-	ab € 1.849,-
Balkon	ab € 1.579,-	ab € 1.679,-	ab € 1.779,-	ab € 1.929,-
Veranda Komfort	ab € 1.629,-	ab € 1.729,-	ab € 1.829,-	ab € 1.979,-

Einzelkabinen ab € 1.949,- buchbar. Abflughäfen/-zuschläge: Düsseldorf, Nürnberg & Münster (je € 0,-), München & Frankfurt (je € 79,-), Hamburg & Leipzig (je € 99,-)

## DEUTSCHLAND - THÜRINGER WALD

### 7 Nächte im 3\* Superior Hotel Rennsteigblick mit All Inclusive



82%

Weiterempfehlung  
Stand: 31.05.2022

Blick auf Ihr idyllisch gelegenes Hotel



Die Wartburg - UNESCO Welterbe

### Ihr 3\* Superior Hotel Rennsteigblick:

Ihr beliebtes Hotel ist ruhig, oberhalb des Kurortes Finsberg im Thüringer Wald gelegen. Der Rennsteig ist ca. 5 km entfernt. Ihr Hotel bietet einen Lift, Hotelsafes, kostenloses WLAN, ein Restaurant, ein Bistro sowie eine Hotelbar und Terrasse. Zudem verfügt Ihr Hotel über eine Kegelbahn, ein Hauskino, einen Wellnessbereich (ca. 500 qm) und Parkplätze (geg. Gebühr, nach Verfügbarkeit). Die gemütlichen Doppelzimmer Comfort (ca. 15 qm) mit Blick auf den Thüringer Wald bieten Dusche/WC, Föhn, Flat-TV, kostenloses WLAN und Heizung.

### Preise & Termine 2022 pro Person / Anreise: Sonntag

14.08., 20.11.	€ 333,-
06.11., 13.11.	€ 379,-
10.07., 17.07., 24.07., 31.07., 21.08., 28.08., 02.10., 09.10.	€ 439,-
3 Nächte (Do) ab € 189,- & 4 Nächte (So) ab € 239,- & weitere Termine buchbar.	

### Wunscheleistungen pro Person/Aufenthalt:

- Zuschlag Einzelzimmer: € 148,-
- Flexplus Tarif: € 20,-/Buchung<sup>2)</sup>



Ihr Buchungscode: **B 232 071**

ab p.P.

statt € 473,-<sup>2)</sup> p.P.

**€ 333,-**

Termine Juli 2022 - Dezember 2022

## Ihre Inklusivleistungen:

- + 7 Nächte im 3\* Superior Hotel Rennsteigblick im Doppelzimmer Comfort
- + Halbpension Verpflegung: Frühstück & Abendbuffet
- + Nutzung der Sauna

### Ihre besonderen Vorteile:

- + Upgrade auf All Inclusive u.a. mit Mittagssnack, alkoholischen Getränken & Softdrinks (11:00 - 21:00 Uhr)
- + Thüringer Wald Paket p.P. u.a. bestehend aus:
  - 1 x Eintritt in die Wartburg
  - 1 x Eintritt in die Viba Nougatwelt
  - 1 x Fahrt mit der Oberweißbacher Bergbahn
  - 1 x Führung Brauereimuseum & Brauereistube
  - 1 x Eintritt Schloss Wilhelmsburg

Wert: ca. € 196,- pro Doppelzimmer

Sichern Sie sich jetzt Ihren Wunschtermin  
täglich von 08:00 bis 23:00 Uhr unter:

**089 - 710 456 326**

oder in einem von über  
280 sonnenklar.TV-Reisebüros!  
www.sonnenklar.TV/rvt

<sup>1)</sup> Deutschland buchbar bis 14.07.2022, Kreuzfahrt buchbar bis 17.07.2022. // <sup>2)</sup> Preis gegenüber Direktbuchung. // <sup>3)</sup> Regelpreis buchbar ab 15.07.2022. // <sup>4)</sup> Für Reisetermine bis 31.10.2023 gilt: FLEXPLUS Tarif telefonisch zubuchbar für eine vergünstigte Stornierungs- bzw. Umbuchungsmöglichkeit für € 20,- pro Eigenanreise-Buchung. // Für die Kreuzfahrt ist ein vollständiger Corona-Impfschutz notwendig. Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Gesundheits- und Sicherheitsmaßnahmen von AIDA Cruises unter: <https://www.aida.de/kreuzfahrt/urlaubskompas.40634.html>. Hier finden Sie wichtige Informationen, Maßnahmen vor der Einschiffung und zur Gesundheitskontrolle sowie mögliche Reisebeschränkungen. // Für Deutschland gilt: Nicht Inklusiv (vor Ort zu zahlen): Kurtaxe € 2,10 p.P./Nacht. // Dies ist ein Angebot der EUVIA TRAVEL GmbH (Landsberger Str. 88, 80339 München). Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Reiseveranstalters BigXtra Touristik GmbH. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung des Reiseveranstalters und bei Pauschalreisen Zugang des Versicherungsscheins wird eine Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten. Die Reisen sind im Allgemeinen nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Sternklassifizierung der Unterbringungen nach Landeskategorie.