

Amanda
(†20) aus
Berlin

Das
Opfer
des U-Bahn-
Schubbers

Es hätte jeden treffen können. Doch es traf Amanda K. (Foto) aus Berlin.

Ein Mann stieß sie auf die Gleise der U-Bahn. Was ihre Mutter sagt – Seite 6.

FOTO: PRIVAT

AN A

18/3

4198063200805

50003

Freitag, 18.3.
22. Januar 2016 0,80 €

UNABHÄNGIG · ÜBERPARTEILICH

www.bild.de

Dänemark 8,50 DKK

Die 10
beliebtesten
Trauersongs

Zwei klassische Werke haben es in die TopTen der beliebtesten Lieder auf Trauerfeiern geschafft. Alle Plätze:

- Time to Say Goodbye (Sarah Brightman)
- Ave Maria (Franz Schubert)
- Candle in the Wind (Elton John)
- Das Leben ist schön (Sarah Connor)
- My Way (Frank Sinatra)
- Amoi seg ma uns wieder (Andreas Gabisler)
- Der Weg (Herbert Grönemeyer)
- Will Always Love You (Whitney Houston)
- Only Time (Enya)
- Air Suite Nr. 3 (Johann Sebastian Bach)

Quelle: www.bestattungen.de

TV-TIPP

„SOKO Leipzig“ KRIMI-SERIE

Eine junge Türkin wird im Bus bedroht. Als Dr. Rüger ihr helfen will, wird er erschossen. Durch Zeugenaussagen ermittelt die SOKO Leipzig einen Täter, doch ausgerechnet die bedrohte Türkin will den Mann bei der Gegenüberstellung nicht wiedererkennen. ZDF, 21.15 Uhr

Irans Präsident soll schnell nach Deutschland

Davos – Irans Präsident Hassan Rohani soll so schnell wie möglich Deutschland besuchen. Das forderten deutsche Topmanager bei einem Frühstück mit Wirtschaftsminister Sigmar Gabriel (SPD) in Davos, erfuhr BILD. Die Unternehmenschefs wollen mit Rohani über Projekte und Aufträge nach dem Ende der Sanktionen sprechen. Es sei nicht gut, wenn Rohani Italien und Frankreich besuche, nicht aber Deutschland. (jan)

5 von 6 Ehe-Paaren haben gemeinsames Bankkonto

Saarbrücken – 84 Prozent der Ehepaare in Deutschland verfügen über ein gemeinsames Bankkonto. Zu diesem Ergebnis kommt eine im Auftrag von Cosmos Direkt durchgeführte Umfrage. Ein Drittel (34 Prozent) besitzt hingegen sowohl ein gemeinsames als auch eigene Konten. Bei den Eheleuten unter 35 Jahren haben 47 Prozent sowohl gemeinsame als auch separate Bankverbindungen.

DIE BESTEN TIPPS
ZUM SCHÜTZEN
UND HEILEN

So
bleibt
Ihr Darm
gesund!

FOTO: FIONLINE

Verstopfung, Durchfall, Blähungen – Probleme mit dem Darm sind ein Volksleiden! Wie Sie Ihr größtes Organ schützen, welche Nahrung Ihr Darm braucht und was Probiotika für die Darmflora bringen – Seite 8.

FOTO
DES
TAGES

Harte Nuss für Außenminister Steinmeier

„Mühsam nährt sich das Eichhörnchen“ ... mag sich Außenminister Frank-Walter Steinmeier (60, SPD) bei der Ankunft in Polens Hauptstadt Warschau gedacht haben. Dort traf er gestern Amtskollege Witold Waszczykowski (58). Offizielles Thema: die EU. In Wahrheit ging es um die Spannungen zwischen Deutschland und Polen. Harte Nuss, das.

FOTO: WOJTEK RADWANSKI/APF

2006: Litwinenko auf einer Londoner Intensivstation

FOTO: AP

Britischer
Untersuchungsbericht

Billigte Putin
Mord an Kreml-Kritiker?

London – Den spektakulären Mord an Kreml-Kritiker Litwinenko soll Präsident Putin gebilligt haben, stellt ein britischer Richter fest. Premierminister David Cameron nannte den Mord gestern ein „vom Staat unterstütztes“ Verbrechen. Der damals im Londoner Exil lebende Alexander Litwinenko war 2006 mit radioaktivem Polonium 210 vergiftet worden. Den Mord habe „sehr wahrscheinlich“ der russische Geheimdienst FSB in Auftrag gegeben, Putin habe „wahrscheinlich“ zugestimmt, heißt es in dem Abschlussbericht einer gerichtlichen Untersuchung. Russland bestreitet den Fall und lehnt die Auslieferung zweier Tatverdächtiger strikt ab. Der russische Botschafter in London wurde einbestellt.

Framstag

Jeden Freitag und Samstag!

PENNY

KAUFE 3, ZAHLE 2

31% SPAREN

2 Liter

COCA-COLA Koffeinhaltig, zzgl. 0.25 Pfand pro Flasche

Einzelpreis 2-Liter-PET-Flasche 1.45

3 x 2-Liter-PET-Flasche 1 Liter = 0.50

Aktion

2.97

penny.de

PENNY

Penny Markt GmbH, Domstraße 20, 50668 Köln. Fr, 22.1. – Sa, 23.1.16

Aufstand in
der Bundesliga

Schiri-Boss tritt zurück

Seit 2010 Schiri-Boss: Herbert Fandel

Riesen-Krach bei den Bundesliga-Schiedsrichtern. Mit Herbert Fandel (51)

schmeißt jetzt einer der Bosse im Sommer hin. Was dahintersteckt – SPORT

FOTO: JAN HUEBNER

NACHRICHTEN

Grenzkontrollen verlängern
Brüssel – Innenminister Thomas de Maizière (62, CDU) will die Kontrollen an den deutschen Grenzen auf unbestimmte Zeit beibehalten. Ursprünglich wurden sie am 13. September 2015 eingeführt und laufen vorerst noch bis zum 13. Februar.

Neuer Chef beim „Focus“
München – Das Nachrichtenmagazin „Focus“ bekommt einen neuen Chefredakteur: Robert Schneider (39), bislang Chefredakteur der „Super Illu“, löst Ulrich Reitz (55) ab.

Verlierer
SWR

Gewinner
Seine Frau wurde von den Nazis in Auschwitz ermordet, er selbst überlebte die Todesfabrik – jetzt gilt Zuckerbäcker Yisrael Kristal (112) aus Israel als ältester Mann der Welt! Er kommentierte die Mitteilung der Gerontology Research Group auf Jiddisch mit dem Satz: „Die Freude meiner alten Tage.“
BILD meint: Schmalspur-Mazelto!

Kalenderspruch
„Man muss den Menschen die Wunder zeigen, die sie selbst vollbringen können.“
Max Tau, deutscher Schriftsteller (1897–1976)

Anschlag auf Hotel Mogadischu
Bei Bombenanschlägen auf ein Strandhotel und ein Restaurant in Mogadischu (Somalia) wurden mindestens acht Menschen getötet. Die islamistische Terrormiliz Al-Shabaab bekannte sich.

Neuer Ebola-Fall in Afrika
Freetown – Obwohl die WHO Westafrika am 14. Januar für Ebola-frei erklärt hatte, gibt es jetzt bereits eine zweite Infektion in Sierra Leone. Die Infizierte stammt aus der Familie des 1. Opfers.

Explosionen bei Pyramiden
Kairo – In der Nähe der Pyramiden von Giseh explodierten zwei Bomben, als Polizisten ein Terroristenversteck stürmen woll-

ten. Sechs Menschen kamen ums Leben, 23 wurden verletzt.

Dax erholt sich dank EZB Frankfurt/M.
Die Euro-Bank EZB beschloss auf ihrer monatlichen Ratssitzung, den Leitzins im Euroroom unverändert auf dem Rekordtief von 0,05 Prozent zu belassen. Der Aktienindex Dax stieg in der Folge auf 9574,16 Punkte (+ 1,94 %). **Euro:** 1,0893 US-Dollar (– 0,13 %). **Feinunze Gold:** 1096,50 Dollar (– 0,48 %).

Gewinnquoten
1. Rang: unbesetzt, 2. Rang: 783 677 Euro, 3. Rang: 10 311, 4. Rang: 4452, 5. Rang: 204, 6. Rang: 47, 7. Rang: 18, 8. Rang: 10, 9. Rang: 5 (ohne Gewähr)

Angrillbonus bis zu
€3.000*

PREMIERE DER ONSTAR
MODELLE BEIM GROSSEN
OPEL ANGRILLEN AM 23.01.

Kommen Sie zum großen Opel Angrillen, freuen Sie sich auf Köstlichkeiten vom Grill und erleben Sie die Premiere der OnStar Modelle mit den Innovationen der Oberklasse.

opel.de

*Angrillbonus bis zu €3.000 wie zum Beispiel beim Opel Astra INNOVATION 1.4 ECOTEC Direct Injection Turbo, 92 kW (125 PS) mit IntelliLux LED Matrix Light. Gültig bei Kauf von sofort verfügbaren Fahrzeugen bis 31.01.2016. Nicht kombinierbar mit anderen Angeboten und Nachlässen. Nur bei teilnehmenden Opel Partnern. *Nicht verfügbar für Opel Nutzfahrzeuge und ausgewählte Astra Modelle. Opel OnStar ist als Ausstattungsdetail je nach Modell serienmäßig oder gegen Aufpreis erhältlich. Kraftstoffverbrauch Opel Astra 1.4 ECOTEC Direct Injection Turbo, 92 kW (125 PS) innerorts 7,3–6,2/100 km, außerorts 4,5–4,2/100 km, kombiniert 5,5–4,9/100 km; CO₂-Emission kombiniert 128–114 g/km (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C-B

Diese Seite ist LEICHT VERDAULICH

Wie Sie Ihrem Darm helfen, ihn schützen und heilen

Fortsetzung von Seite 1

Von E. STEINBRECHER

Der Darm sollte unser Freund sein, unsere Nahrung in Lebensenergie umwandeln. Doch für viele Deutsche ist er der Feind: 8 Millionen leiden an chronischer Verstopfung, 2,5 Millionen an einem Reizdarm. Knapp 64.000 Menschen erkrankten 2014 an Darmkrebs – Tendenz steigend! BILD beantwortet ganz leicht verständlich die wichtigsten Fragen zum Darm und verrät, wie die richtige Ernährung bei der Verdauung helfen kann.

Wann ist meine Darmflora gesund?

Jeder von uns trägt 100 Billionen Bakterien in seinem Darm spazieren – die Darmflora. Verdauen wir unsere Nahrung gut, haben wir eine gesunde, harmlose Darm-

flora. Andernfalls vermehren sich im Darm Keime, die uns schaden.

Sichere Anzeichen für eine intakte Darmflora sind: keine fauligen Gerüche beim Toilettengang, nur selten Blähungen, Sie brauchen wenig Toilettenpapier. Der gesunde Dickdarm überzieht den Kot nämlich mit einer Schleimschicht. Die macht den Gebrauch von Toilettenpapier fast unnötig.

Haben Sie regelmäßig mit Durchfall, Blähungen, Verstopfungen zu kämpfen, dann sind das sichere Anzeichen, dass in Ihrer Verdauung etwas schief läuft!

Was passiert, wenn der Darm nicht richtig arbeitet?

Der Job des Darms ist, dem Körper wichtige Nährstoffe aus dem Essen zuzuführen und Schadstoffe auszuscheiden. Macht der Darm seine Arbeit schlecht, produziert er schädliche Stoffe, die Verdauung wird

träge. Giftstoffe werden nicht ausgeschieden, können Leber, Gefäße, Haut und auch Psyche schaden.

Denn: Auch Rückenbeschwerden, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Migräne können ihre Ursache im Darm haben!

Was schadet dem Darm?

► Eine einseitige Ernährung, z. B. wenig Ballaststoffe, viel Fett (siehe Kasten).

► Übergewicht – es erhöht das Darmkrebs-Risiko etwa um ein Drittel!

► Fruktose (in Obst), Laktose (in Milchprodukten) und Gluten (z. B. in Backwaren) können bei manchen Menschen Unverträglichkeiten und damit Verdauungsbeschwerden verursachen.

► Medikamente, z. B. Antibiotika. Bei häufiger Einnahme können sie nützliche Darmbakterien zerstören.

► Ein ungesunder Lebensstil mit Bewegungsmangel, Schlaf-

mangel, Stress. Denn: Im Darm stecken 100 Millionen Nervenzellen! Unser Verdauungstrakt kommuniziert so mit unserem Gehirn. Das erklärt, warum wir bei Prüfungsstress Durchfall haben, ein Ortswechsel uns verstopft, Angst Bauchschmerzen macht. Tipp bei Stress: Yoga oder autogenes Training bringt Sie runter und Ihren Darm auf einen gesunden Weg.

Wie halte ich meinen Darm gesund?

► **Wichtigste Voraussetzung:** Gut kauen! Je weniger wir kauen, desto größer kommt das Essen im Magen an und er braucht länger, bis er es zu Brei verarbeitet. Bei einem Stück schlecht gekautem Fleisch dauert das acht bis zehn Stunden! Wir essen aber schon nach drei bis vier Stunden wieder. Der Magen wird müde, gibt den Essensbrei zu grob an den Darm, der ihn nicht verdauen kann.

► **Beenden Sie Ihre Mahlzeiten bei einem leichten Sättigungsgefühl, das überlastet den Darm nicht.**

► Essen Sie erst, wenn Sie Hunger spüren, Zwischenmahlzeiten vermeiden.

► Zwischen Abendessen und Schlafengehen sollten mind. drei Stunden liegen. Dann stört unverdaute Nahrung nicht den Schlaf.

► Generell gilt: Je müder und gestresster Sie sind, desto weniger sollten Sie essen. Denn: Ihr Darm ist so müde wie Sie, kann nur schwer verdauen.

► Keine kalten oder sprudelnden Getränke zum Essen. Besser: vor oder nach einer Mahlzeit trinken.

► Legen Sie Fastenzeiten ein, in denen Sie z. B. auf Alkohol, Fleisch verzichten. Das schont Magen und Darm! Aber: Eine richtige Heilfastenkur sollte nur unter ärztlicher Anleitung passieren.

Fachliche Beratung: Dr. Adrian Schulte, Allgemeinmediziner und Autor

WAS BRINGEN PROBIOTIKA?

Joghurt, Drink, Pille – was steckt hinter Zusatzprodukten, die dank Probiotika und Präbiotika eine gesunde Darmflora versprechen?

PROBIOTIKA (z. B. in Trinkjoghurts) sind Bakterien und Hefepilze, die sich im Dickdarm ansiedeln und die Darmflora positiv fördern.

PRÄBIOTIKA (z. B. in Pillen) sind Ballaststoffe, die erst die richtige Wirkung der Probiotika ermöglichen. DOCH BRAUCHE ICH DAS?

Ernährungsexperte Sven-David Müller: „Wer jeden Tag einen Becher Naturjoghurt und eine Scheibe Vollkornbrot isst, nimmt genügend von beiden Stoffen zu sich. Die angebotenen Zusatzprodukte haben den Nachteil, dass sie zu teuer sind und oft zu viel Fett und Zucker enthalten.“ (kl)

Dieses Essen freut den Darm

Ernährung spielt eine Schlüsselrolle, um den Darm gesund zu erhalten. Das sollten Sie beachten:

► **Nur zweimal Fleisch pro Woche!** Am besten weißes, denn das ist leichter verdaulich. Zusätzlich zwei-

mal pro Woche Fisch – er belastet die Verdauung nicht.

► **Viel Obst und Gemüse!** „Grünzeug“ sollte etwa 50 % der Nahrung ausmachen. Wer ständig Blähungen hat (mehr als 20 bis 30 mal am Tag), sollte Gemüse dünnen oder blanchieren. Meiden Sie Zwiebeln, Kohl, Hülsenfrüchte, unreifes Obst.

► **Ballaststoffe** regen den Darm an! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen ca. 30 g/Tag (z. B. 3 Scheiben Vollkorn-

brod). Sie stecken auch in: Getreide, Gemüse, Obst, Trockenobst. Leiden Sie an Verstopfungen (über Monate weniger als 3-mal die Woche Stuhlgang)? Dann essen Sie mehr Ballaststoffe!

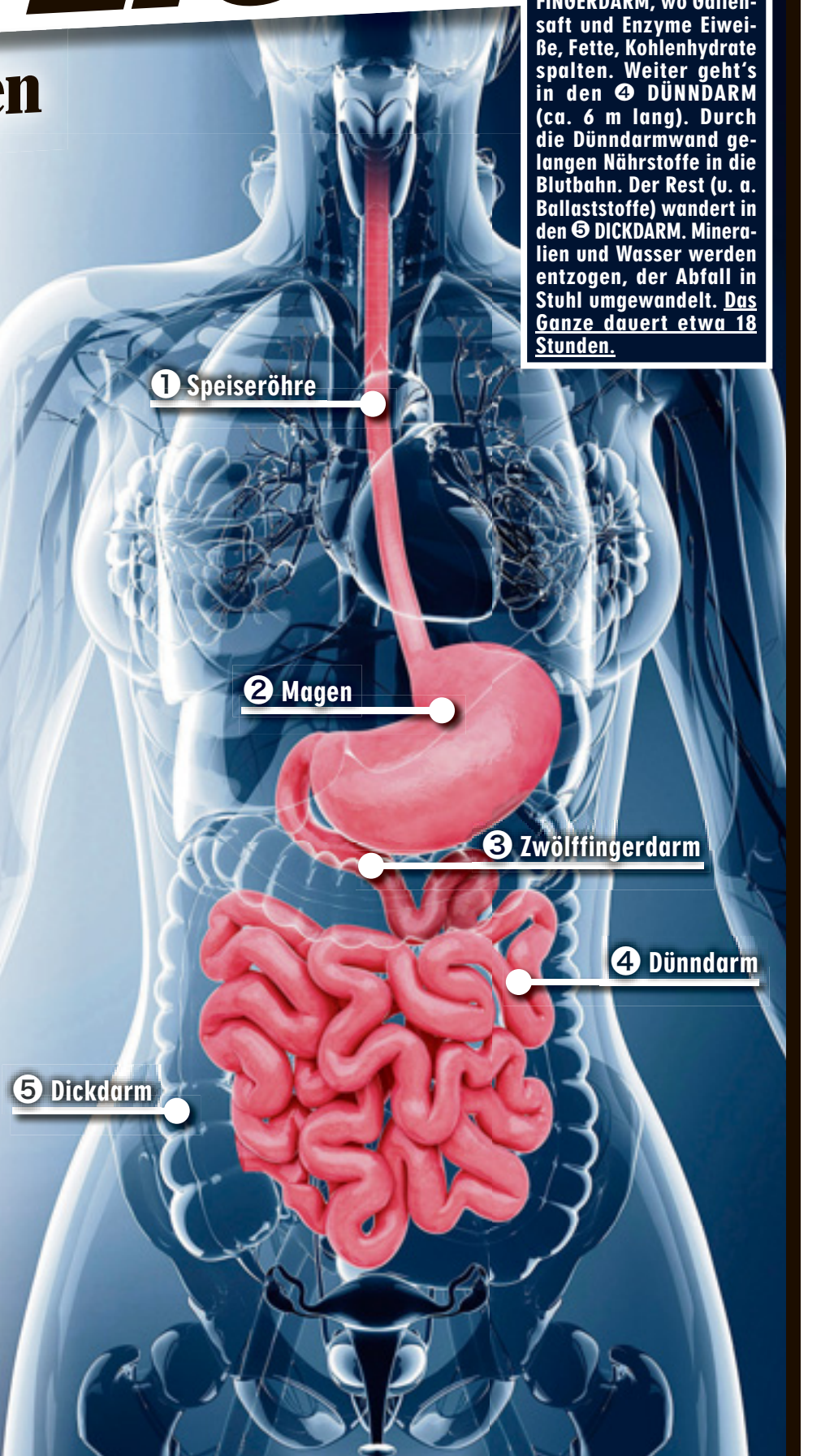
► **Wenig Fertiggericht!** Sie enthalten viel Fett, das belastet die Verdauung. Besonders Menschen mit Reizdarm sollten auf fette Speisen verzichten.

► **Milchprodukte in kleinen Mengen!** Am Tag ein Joghurt oder eine Schale Milch mit Müsli, ein Stück Käse sind genug. Bekommen Sie nach Milchprodukten Blähungen, ha-

ben Sie wahrscheinlich eine Laktose-Intoleranz.

► **Ausreichend trinken!** Um zu verdauen, braucht der Körper Flüssigkeit, heißt: täglich mind. 1,5 l trinken (Wasser, Kräutertee). An der Farbe des Urins sehen Sie, ob Sie genug trinken. Er sollte fast transparent, mit leichtem Gelbstich sein.

► **Mit Zucker sparen!** Studien belegen: Raffinierter Zucker schädigt die Darmflora. Meiden Sie süße Industrieprodukte (z. B. Eistee, Cola, Vollmilchschokolade), auch Fruchtjoghurts sind Zuckerfallen.



So funktioniert die Verdauung

Die Verdauung beginnt im Mund – beim Kauen! Das Essen rutscht durch die **1 SPEISERÖHRE** in den **2 MAGEN**. Hier tötet Salzsäure Bakterien, macht die Nahrung zu Brei. Der kommt in den **3 ZWÖLFFINGERDARM**, wo Gallensaft und Enzyme Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate spalten. Weiter geht's in den **4 DÜNNDARM** (ca. 6 m lang). Durch die Dünndarmwand gelangen Nährstoffe in die Blutbahn. Der Rest (u. a. Ballaststoffe) wandert in den **5 DICKDARM**. Mineralien und Wasser werden entzogen, der Abfall in Stuhl umgewandelt. Das Ganze dauert etwa 18 Stunden.

Grafik: SCIENCE PHOTO LIBRARY/FOTONLINE

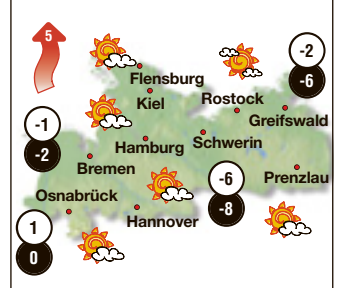
Bild und DIGITAL präsentieren das TV-PROGRAMM am Freitag

	ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	VOX	NDR
TAGSÜBER	5.30 Morgenmagazin 9.00 Tagesschau 9.05 * Nichts als Ärger mit den Männern. TV-Liebeskomödie von 2009 10.35 Tagesschau 10.45 Sportschau LIVE 10.45 Skispringen 11.35 Ski alpin LIVE Superkombination 13.00 Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.05 Biathlon LIVE 16.05 Ski alpin: Paralympischer Weltcup Zsgf. aus St. Moritz (CH) 16.30 Ski alpin: Weltcup LIVE Superkombination Herren, Slalom 17.45 Icecross WM. Zsgf. aus München 18.00 Gefragt – Gejagt Show 18.50 Gefragt – Gejagt Show 19.45 Sportschau vor acht 19.55 Börse vor acht 20.00 Tagesschau Mit Wetter	5.30 Morgenmagazin 9.00 heute Xpress 9.05 Volle Kanne – Service täglich 10.30 Die Rosenheim-Cops 11.35 SOKO Wismar 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 Mittagsmagazin 14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares 16.00 heute – in Europa 16.10 SOKO Wien Entgleist 17.10 hallo deutschland 17.45 Leute heute Magazin 18.05 Handball: Europameisterschaft LIVE aus Breslau (PL) Haupttrunde, Gruppe II: Deutschland – Ungarn Experte: Christian Schwarzer	5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife 11.00 Richterin Barbara Sahlesch 12.00 Richter Alexander Hold, Bei Alexander Hold werden Deutschlands härteste Gerichtsprozesse für das Fernsehen nachgestellt und verhandelt. 14.00 Auf Streife. Reportagereihe 16.00 Anwälte im Einsatz Dokusoap 17.00 Mein dunkles Geheimnis Die mysteriöse Neue 17.30 Schicksale – und plötzlich ist alles anders Dokusoap Meine Schwester und ich 18.00 In Gefahr – Ein verhängnisvoller Moment Dokusoap 19.55 Sat.1 Nachrichten Moderation: Heiko Paluschka	5.15 Der Blaulicht-Report 6.00 Guten Morgen Deutschland 8.30 Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 Unter uns 9.30 Die Trovatros. Dokusoap 12.00 Punkt 12 14.00 Der Blaulicht-Report. Dokusoap 15.00 Der Blaulicht-Report. Dokusoap 16.00 Verdrachtsfälle Dokusoap 17.00 Betrugsfälle Dokusoap 17.30 Unter uns Soap 18.00 Explosiv – Das Magazin 18.30 Exklusiv – Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell Magazin 19.03 Wetter Mod: Christian Häckl 19.05 Alles was zählt Soap 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap	6.20 How I Met Your Mother. Sitcom 6.50 Two and a Half Men 8.40 2 Broke Girls 9.30 The Big Bang Theory 10.55 Mike & Molly 11.50 How I Met Your Mother. Sitcom 12.45 Two and a Half Men. Sitcom 14.35 2 Broke Girls. Sitcom 15.35 The Big Bang Theory. Comedy Series 17.00 taff BPM-Party Cancun (2): Sprechende Barbie; Welche Kardashian verdient wie viel? 18.00 Newstime Mod: L. Dünnwald 18.10 Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Kuchen, Kopfgeld und Kautonen/Jäger des verlorenen Handys 19.05 Galileo Das telepathische Kind Moderation: Aiman Abdallah	5.40 Verklag mich doch! 6.40 Hilf mir doch! 7.45 Verklag mich doch! 10.50 vox nachrichten 10.55 Mein himmlisches Hotel 11.55 Shopping Queen 13.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 14.00 Mein Kind, dein Kind – Wie erzähst du denn? 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise Dokusoap 17.00 Mein himmlisches Hotel Doku-Soap, Tag 5: Finale, Niederlande vs. NRW 18.00 mieten, kaufen, wohnen 19.00 Das perfekte Dinner Dokusoap, Tag 5: Matthias, zwischen Elsass & Schwarzwald 20.00 Prominent! Magazin	8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regionalmagazine 11.30 Lettland: Wildnis zwischen Russland und Riga 12.15 In aller Freundschaft 13.00 Die Nordreportage 13.30 Bräutchen 14.00 NDR/aktuell 14.15 Bilderbuch Deutschland 15.00 NDR/aktuell 15.15 mareTV. Reportagereihe 16.00 NDR/aktuell 16.10 Mein Nachmittag 17.10 Leopard, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine Magazin 18.15 Lust auf Norden Modell-eisenbahn-Schaatag in Kiel 18.45 DAS! Magazin. Gast: Peter Kraus (Schlagerstar) 19.30 Ländermagazine Magazin 20.00 Tagesschau
20 UHR	FUSSBALL Johan Djourou (L) im Duell mit Robert Lewandowski	SERIE Reuther (R. Hünold) hat mit einem Drogendealer zu tun	FILM Dave (Jason Lee) sucht die gestrandeten Chipmunks	SHOW Günther Jauch lädt Zuschauer auf den Quizstuhl ein	FILM Will Colson (Chris Pine) will einen rasenden Zug stoppen	SERIE Amanda Rollins (K. Giddish) setzt ihr Leben aufs Spiel	DOKU Gret betreibt mit ihrem Bruder ein Bistro in Rostock
ABENDS	20.15 Fußball: Bundesliga LIVE aus Hamburg. Hamburger SV – FC Bayern München Mod: Matthias Opendenheide Experte: Mehmet Scholl 22.45 Sportschau Club Mod: Alexander Bommers 23.15 Taktik: Am Ende des Flurs TV-Krimi von 2014. Mit Miroslav Nemec, Udo Wachtveitl, Regie: Max Färberböck 90 Min.	20.15 Die Staatsanwältin Krimi-Serie Mord und Lügen. Mit Rainer Hünold, Simon Eckert 21.15 SOKO Leipzig Krimi-Serie Linie 131. Mit Andreas Schmidt-Schaller 22.00 SOKO Leipzig Krimi-Serie Kater-Träume 22.45 heute-journal Wetter 23.15 heute-show Nachrichten-satire mit Oliver Welke	20.15 Alvin und die Chipmunks 3: Chipmunk Animationen Film von 2011. Mit Jason Lee, David Cross, Jenny Slate Regie: Mike Mitchell 100 Min. 21.55 Knallerfrauen Martina Hilz zeigt die ganze Vielfalt ihres Könnens und beweist mit sophistischem Humor, dass Sketch-Comedy keineswegs platt sein muss. 23.35 Knallerfrauen (Wh.) 0.05 Knallerfrauen (Wh.) 0.35 Knallerfrauen (Wh.) 1.05 Sechserpack. Mobbing & Jobbing 1.30 Sechserpack 1.55 Sechserpack. Die lieben Nachbarn	20.15 Wer wird Millionär? Erneut nehmen nichtsahnende Kandidaten auf dem Quizstuhl Platz, die ohne ihr Wissen für die Show angemeldet wurden. 22.15 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! LIVE Show Heute entscheiden die Zuschauer mit dem ersten Telefonvoting darüber, wer das Camp verlassen muss. 0.00 Nachtjournal 0.27 Wetter 0.30 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Show (Wh.) 2.05 Nachtjournal (Wh.) 2.40 Stern-TV 3.20 Die Trovatros. Dokusoap 4.10 Das Strafgericht. Show	20.15 Unstoppable – Außer Kontrolle Actionthriller von 2010. Mit Denzel Washington, Chris Pine, Rosario Dawson Regie: Tony Scott 120 Min. 22.15 Die Entführung der U-Bahn Pelham 1 2 3 Actionthriller von 2009 Mit Denzel Washington, John Travolta, Luis Guzmán Regie: Tony Scott 130 Min. 0.25 ** Im Feuer. Drama von 2004. Mit Joaquin Phoenix 2.20 Watch Me – das Kinomagazin. Brooklyn – Eine Liebes zwischen zwei Welten 2.30 Sportnachrichten 2.35 Zoo. Sci-Fi-Serie	20.15 Law & Order: Special Victims Unit Krimi-Serie. Game Over 21.10 Law & Order: Special Victims Unit Krimi-Serie. Valentinstag Body Hartwell muss mit ansehen, wie seine Frau Christine vergewaltigt und entführt wird. 22.10 Law & Order: Special Victims Unit Gesetz der Straße 23.05 Law & Order: Special Victims Unit Krimi-Serie. Maskenmann 0.00 vox nachrichten 0.20 Law & Order: Special Victims Unit. Krimi-Serie (Wh.) 1.15 Law & Order: Special Victims Unit. Krimi-Serie (Wh.) 1.55 Medical Detectives 2.45 Medical Detectives	20.15 die nordstory Kneipengeschichten 21.15 Faru Kruse und ihr Kängurubaby Dokumentation 21.45 NDR/aktuell 22.00 Wer zuletzt lacht 50 Jahre Comedy in NDR Fernsehen 22.45 NDR Talk Show Zu Gast: Armin Rohde (Schauspieler), Olivia Jones (Dragqueen), Francis Fulton-Smith (Schauspieler) u. a. 0.45 Johannes Oerding 1.45 NDR Talk Show Classics. Teil 2.45 Nordbilder. Reportagereihe 3.00 Tagesschau 1994. 23.01.1996 3.15 Nordmagazin. Umgeschaut: Besuch auf der Viva Touristika
NACHTS	0.45 Nachtmagazin 1.05 *** Das Konto (1/2). TV-Thriller von 2004. Mit Heino Ferch 2.38 Tagesschau 2.40 *** Das Konto (2/2). TV-Thriller von 2004 4.10 Deutschlandbilder 4.58 Tagesschau	23.45 aspekte. Magazin 0.30 heute+ Magazin 0.45 *** Columbo: Tödliche Trennung. TV-Krimi von 1971 2.00 *** Ausgesüßtes. Komödie von 2009 3.25 Die Rosenheim-Cops. Krimi-Serie	23.35 Knallerfrauen (Wh.) 0.05 Knallerfrauen (Wh.) 0.35 Knallerfrauen (Wh.) 1.05 Sechserpack. Mobbing & Jobbing 1.30 Sechserpack 1.55 Sechserpack. Die lieben Nachbarn	0.00 Nachtjournal 0.27 Wetter 0.30 Ich bin ein Star – Holt mich hier raus! Show (Wh.) 2.05 Nachtjournal (Wh.) 2.40 Stern-TV 3.20 Die Trovatros. Dokusoap 4.10 Das Strafgericht. Show	0.25 ** Im Feuer. Drama von 2004. Mit Joaquin Phoenix 2.20 Watch Me – das Kinomagazin. Brooklyn – Eine Liebes zwischen zwei Welten 2.30 Sportnachrichten 2.35 Zoo. Sci-Fi-Serie	0.00 vox nachrichten 0.20 Law & Order: Special Victims Unit. Krimi-Serie (Wh.) 1.15 Law & Order: Special Victims Unit. Krimi-Serie (Wh.) 1.55 Medical Detectives 2.45 Medical Detectives	0.45 Johannes Oerding 1.45 NDR Talk Show Classics. Teil 2.45 Nordbilder. Reportagereihe 3.00 Tagesschau 1994. 23.01.1996 3.15 Nordmagazin. Umgeschaut: Besuch auf der Viva Touristika
KABEL 1	8.10 Navy CIS 9.10 The Mentalist 10.05 Castle 11.05 Without a Trace 13.55 Navy CIS 14.50 The Mentalist 15.50 News 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben – Täglich neu entdecken 17.55 Mein Lokal, dein Lokal – Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 The Mentalist Krimi-Serie Mein Tod tut mir nicht weh 23.10 The Mentalist Krimi-Serie Hortensien lügen nicht 0.10 The Mentalist (Wh.) 1.05 Late News 1.10 The Mentalist (Wh.) 1.55 Eleven Hour 2.40 Late News (Wh.)	10.50 Family Stories 11.50 Family Stories 12.50 Köln 50667 13.50 Berlin – Tag & Nacht 14.50 Hilf mir! Jung, pleite, verzweifelt ... Neue Folgen 15.50 Next, Please! 16.55 Die Straßencops – Jugend im Visier 17.57 Promiflash News 18.00 Köln 50667. Dokusoap 19.00 Berlin – Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.14 RTL II Wetter 20.15 Die Frau in Schwarz 21.05 Horrorfilm von 2012 Mit Daniel Radcliffe 110 Min. 22.05 Solomon Kane Fantasyfilm von 2009. Mit James Purefoy Regie: Michael J. Bassett 120 Min. 0.05 Silent Hill Horrorthriller von 2006. Mit Sean Bean 130 Min.	12.30 Selbstbestimmt! Das Magazin. Moderation: Martin Fromme 13.00 ZIB. Aktuelle Nachrichten aus Österreich und aller Welt im Überblick. 13.20 Schätze der Welt. Dokumentationsreihe. Inseln der Welt 18.30 nano. Magazin. Moderation: Yve Fehring 19.00 heute 19.10 Kulturzeit 20.00 Tagesschau 20.15 Die Wahrheit über Fett 21.00 makro (Re)volution an der Fleischtheke 21.30 auslandsjournal extra 22.10 ZIB 2 Magazin 22.35 Gefahr und Begierde 23.35 Erotikthriller von 2007 Mit Tony Leung 145 Min. 1.00 Zapp Magazin. Mod: I. Schneider	12.50 Reisen für Genießer 13.20 ARTE Journal 13.45 *** Tod auf dem Nil. Kriminalfilm von 1978 16.00 Reise durch Amerika 16.30 Kamtschatka – Leben im Schatten der Feuerberge 17.10 Xenius (Wh.) 17.40 Die neuen Paradiese 18.25 Die Küsten der Ostsee 19.10 ARTE Journal 19.30 Im Bann der Bahamas 20.15 Wenn du wüsstest, wie schön es hier ist TV-Kriminalfilm von 2015. Mit Gerhard Liebmann. Premiere 90 Min. 21.45 Die Elektroflieger 22.40 Das Meer ist meine Heimat 23.35 Kurzschluss Magazin 0.25 Tracks David Bowie 1.20 Pink Floyd Dokumentation	14.30 Angelo! 14.55 Inspector Gadget 15.20 Fünf Freunde 15.45 Mr. Bean 16.05 Mr. Bean 16.20 Coop gegen Kat 16.45 Go Wild! 17.15 Ninjago 17.45 Tom und Jerry 18.15 Zig & Sharko 18.45 Wooolz Goozle 19.15 Angelo! 19.25 Angelo! (1/78) 19.45 Inspector Gadget. Animation 20.15 Anastasia Zeichentrickfilm von 1997. Regie: Don Bluth, Gary Goldman 100 Min. 21.55 Tom und Jerry Zeichentrickfilm 23.00 Medicopter 117 – Jedes Leben zählt Action-Serie Mit Rainer Grenkowitz, Manfred Stübschwaiger, Serge Falck 0.00 Infomercials Magazin	16.45 Sky Hits HD Krieg der Götter Fantasyfilm von 2011 115 Min. 19.30 Fox HD How I Met Your Mother Serie. Doppelfolge 20.00 Sky Bundesliga HD Fußball: Bundesliga LIVE Hamburger SV – FC Bayern München 20.15 Sky Cinema HD Careful What You Wish For Thriller von 2014 Mit Nick Jonas, I. Lucas 95 Min. 21.00 Sky Atlantic HD The Leftovers Thriller-Serie. Linse 22.00 Sky Atlantic HD The Last Panthers Serie. Episode 4 22.00 Sky Sport 1 Golf: US PGA Tour LIVE CareerBuilder Challenge, 2. Tag in La Quinta, Kalifornien	16.30 Container Wars 17.30 Yukon Gold (Wh.) 18.30 Bundesliga aktuell 19.15 Gooool! – Das internationale Fußball-Magazin 19.45 Die PS-Profis (Wh.) 23.15 Rallye: FIA-WM. Höhepunkte 0.00 Sport-Clips (Wh.) 0.45 Teleshopping. Show
SPORT1	16.30 Container Wars 17.30 Yukon Gold (Wh.) 18.30 Bundesliga aktuell 19.15 Gooool! – Das internationale Fußball-Magazin 19.45 Die PS-Profis (Wh.) 23.15 Rallye: FIA-WM. Höhepunkte 0.00 Sport-Clips (Wh.) 0.45 Teleshopping. Show	20.15 Fräulein Stinnes gibt Gas Mit 45 PS von Mülheim um die Welt 21.00 Der Vorkoster Magazin 21.45 WDR aktuell Magazin 22.10 Kölner Treff Talkshow 23.30 RebellComedy ... 0.00 Gefällt mir! – Die total vernetzte Show					
WDR	20.15 Fräulein Stinnes gibt Gas Mit 45 PS von Mülheim um die Welt 21.00 Der Vorkoster Magazin 21.45 WDR aktuell Magazin 22.10 Kölner Treff Talkshow 23.30 RebellComedy ... 0.00 Gefällt mir! – Die total vernetzte Show						

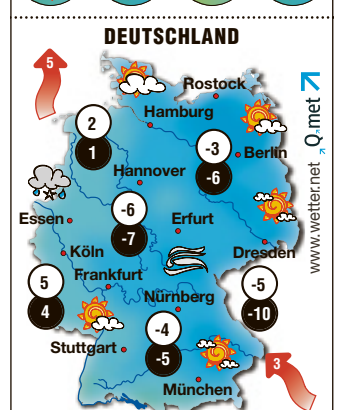
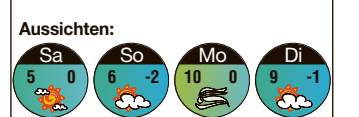
DAS WETTER

Freitag, 22.01.2016

FREUNDLICHER MIX



Heute reicht die Temperaturspanne von -6 bis 1 Grad. Dazu ist es heiter bis wolkig. Hin und wieder ziehen Wolken durch. Morgen ziehen teilweise Nebelschleier über das Land. Örtlich scheint auch die Sonne. Die Höchsttemperaturen sind bei 2 bis 5 Grad anzutreffen.



Heute lichten sich Nebel oder Hochnebel nicht überall und machen der Sonne Platz. Dabei sind -6 bis 5 Grad zu erwarten.

REISE-WETTER

Antalya	Regenschauer	14°
Athen	wolkig	10°
Bozen	heißer	19°
Iraklion	Regenschauer	14°
Ibiza	sonnig	18°
Izmir	heißer	7°
Las Palmas	bedeckt	24°
Nizza	heißer	11°
Palma	wolkig	17°
Rimini	stark bewölkt	6°
Sevilla	stark bewölkt	22°
Teneriffa	bedeckt	22°
Valencia	sonnig	17°

Aufgang: 08:21
Untergang: 16:42
Aufgang: 15:31
Untergang: 06:39

Noch mehr Wetter auf www.bild.de