

Endlich gut schlafen!

Welche Tricks beim Schlummern helfen und wann zu wenig Schlaf krank macht

Von ANNE HÖLSTEIN

Etwa 15 Prozent aller Deutschen leiden regelmäßig unter Schlafstörungen. Laut Ärzten ist die Tendenz steigend. Ob Stress, Überforderung, Ängste oder Schnarchen des Partners – es gibt viele Gründe, nachts nicht zur Ruhe zu kommen. Warum ein gesunder Schlaf so wichtig ist und welche Einschlaftricks es gibt, lesen Sie hier.

WARUM SCHLAFEN WIR? Schlaf ist die einzige nachhaltige Batterieaufladephase des Menschen. Nur im Schlaf können sich Organe wie Herz, Gehirn, Magen-Darm-Trakt, Nerven- und Immunsystem erholen und regenerieren. Schlafmediziner Dr. Michael Feld: „Im Schnitt sollten wir sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen, um dauerhaft gesund und fit zu sein. Etwa 80 Prozent aller Menschen brauchen so viel Schlaf. Nur 10 Prozent kommen langfristig ohne Probleme mit weniger aus, ebenfalls 10 Prozent brauchen mehr als acht Stunden.“

WAS, WENN ICH NICHT GENUG SCHLAF BEKOMME?

Dr. Michael Feld: „Solange das Defizit nicht chronisch wird, kann es in der Regel durch Ausschlafen am Wochenende ganz gut ausgeglichen werden.“ Auch sogenannte Powernaps helfen, nächtliche Schlafdefizite auszugleichen und das bei fast allen Menschen vorhandene biologische Mittagstief besser zu überbrücken. Studien zeigen, dass regelmäßiges 20-minütiges Powernapping das Herzinfarktisiko um fast 40 Prozent senken kann.

Dabei reicht es – wenn es irgendwie möglich ist – kurz die Füße hochzulegen und zu dösen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke, in der Sie einige Zeit ungestört sein können.

KANN SCHLAFMANGEL KRANK MACHEN?

Ja! Schlafmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Burn-out bis hin zu Depressionen führen. In schweren Fällen kann

Schlafmangel auch die Entstehung von Demenz fördern.

WIE HELFE ICH MEINEM KÖRPER EINZUSCHLAFEN?

Wichtig ist, dass der Organismus ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen ruhefähig gemacht werden kann. Auch sogenannte Powernaps helfen, nächtliche Schlafdefizite auszugleichen und das bei fast allen Menschen vorhandene biologische Mittagstief besser zu überbrücken.

Studien zeigen, dass regelmäßiges 20-minütiges Powernapping das Herzinfarktisiko um fast 40 Prozent senken kann.

Dabei reicht es – wenn es irgendwie möglich ist – kurz die Füße hochzulegen und zu dösen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke, in der Sie einige Zeit ungestört sein können.

KANN SCHLAFMANGEL KRANK MACHEN?

Ja! Schlafmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Burn-out bis hin zu Depressionen führen. In schweren Fällen kann

Schlafmangel auch die Entstehung von Demenz fördern.

WIE HELFE ICH MEINEM KÖRPER EINZUSCHLAFEN?

Wichtig ist, dass der Organismus ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen ruhefähig gemacht werden kann. Auch sogenannte Powernaps helfen, nächtliche Schlafdefizite auszugleichen und das bei fast allen Menschen vorhandene biologische Mittagstief besser zu überbrücken.

Studien zeigen, dass regelmäßiges 20-minütiges Powernapping das Herzinfarktisiko um fast 40 Prozent senken kann.

Dabei reicht es – wenn es irgendwie möglich ist – kurz die Füße hochzulegen und zu dösen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke, in der Sie einige Zeit ungestört sein können.

KANN SCHLAFMANGEL KRANK MACHEN?

Ja! Schlafmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Burn-out bis hin zu Depressionen führen. In schweren Fällen kann

Schlafmangel auch die Entstehung von Demenz fördern.

WIE HELFE ICH MEINEM KÖRPER EINZUSCHLAFEN?

Wichtig ist, dass der Organismus ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen ruhefähig gemacht werden kann. Auch sogenannte Powernaps helfen, nächtliche Schlafdefizite auszugleichen und das bei fast allen Menschen vorhandene biologische Mittagstief besser zu überbrücken.

Studien zeigen, dass regelmäßiges 20-minütiges Powernapping das Herzinfarktisiko um fast 40 Prozent senken kann.

Dabei reicht es – wenn es irgendwie möglich ist – kurz die Füße hochzulegen und zu dösen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke, in der Sie einige Zeit ungestört sein können.

KANN SCHLAFMANGEL KRANK MACHEN?

Ja! Schlafmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Burn-out bis hin zu Depressionen führen. In schweren Fällen kann

Schlafmangel auch die Entstehung von Demenz fördern.

WIE HELFE ICH MEINEM KÖRPER EINZUSCHLAFEN?

Wichtig ist, dass der Organismus ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen ruhefähig gemacht werden kann. Auch sogenannte Powernaps helfen, nächtliche Schlafdefizite auszugleichen und das bei fast allen Menschen vorhandene biologische Mittagstief besser zu überbrücken.

Studien zeigen, dass regelmäßiges 20-minütiges Powernapping das Herzinfarktisiko um fast 40 Prozent senken kann.

Dabei reicht es – wenn es irgendwie möglich ist – kurz die Füße hochzulegen und zu dösen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke, in der Sie einige Zeit ungestört sein können.

KANN SCHLAFMANGEL KRANK MACHEN?

Ja! Schlafmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Burn-out bis hin zu Depressionen führen. In schweren Fällen kann

Schlafmangel auch die Entstehung von Demenz fördern.

WIE HELFE ICH MEINEM KÖRPER EINZUSCHLAFEN?

Wichtig ist, dass der Organismus ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen ruhefähig gemacht werden kann. Auch sogenannte Powernaps helfen, nächtliche Schlafdefizite auszugleichen und das bei fast allen Menschen vorhandene biologische Mittagstief besser zu überbrücken.

Studien zeigen, dass regelmäßiges 20-minütiges Powernapping das Herzinfarktisiko um fast 40 Prozent senken kann.

Dabei reicht es – wenn es irgendwie möglich ist – kurz die Füße hochzulegen und zu dösen. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke, in der Sie einige Zeit ungestört sein können.

KANN SCHLAFMANGEL KRANK MACHEN?

Ja! Schlafmangel kann zu Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Burn-out bis hin zu Depressionen führen. In schweren Fällen kann

„Mein Herz wurde durch Schlaf-Probleme krank“

Heinz (74), Anlagenmechaniker aus Heiligenhaus: „Meine Frau hat mir schon lange gesagt, ich sei so kurzatmig.“

Aber ich hielt mich für fit. Gut, wenn ich mit unserem Welsh Terrier auf den Hundepfad ging, war ich schnell außer Atem. Aber ich bin ja auch über 70!

Letzten Oktober bekam ich mich in der Nacht einen Herzanfall. Im Krankenhaus stellte der Kardiologe zum Glück sehr genaue Fragen, und so kamen wir drauf, dass ich zwei- bis dreimal die Nacht wache liege, oft das Gefühl habe, als würde ich nachts und selbst im Schlaf nach Luft schnappen. Mich hat das nie gestört, auch nicht, dass ich morgens früh wach war.

Bei der Untersuchung im Schlaflabor an der Ruhrlandklinik Essen kam heraus, dass der Sauerstoffgehalt in meinem Blut viel zu niedrig ist und ich Atem-Aussetzer habe. 20 bis 40 Stück pro Stunde. Die Ärzte sagen, der schlechte Schlaf kann schuld sein, dass mein Herz nur noch 40 Prozent seiner ursprünglichen Kraft hat.

Durch die schlechten Sauerstoffwerte schnappt der Körper quasi nach Luft, der Kreislauf fährt Achterbahn und das kann nach Jahren zu Herzproblemen führen.

Jetzt schlafe ich mit einer Maske. Das sieht nicht besonders toll aus, stört aber nicht. Und solange meine Frau mich nicht rauswirft und mein Herz mich nicht umhaut, ist doch alles gut.“

Unser Körper kann nur im Schlaf regenerieren, deswegen machen Schlafstörungen uns krank

drei Wochen dauert, häufiger als einmal pro Woche auftritt und man länger als drei Stunden pro Nacht wachliegt, sollte man zum Arzt.

UND WAS MACHE ICH, WENN MEIN PARTNER SCHNARCHT?

Bitte Sie ihn, keinen Alkohol zu trinken und nicht zu deftig zu essen. Eine feste Uhrzeit, zu der ins Bett gegangen wird, kann helfen. Schnarchen zu mindern, Genauso wie ein Anti-Schnarch-Kissen, das die Atmung erleichtert. Hört das Schnarchen nicht auf, sollte sich der Partner an einen Facharzt wenden.

mon Melatonin nicht bilden. Sie sind automatisch wacher.

Wer sehr schwer in den Schlaf kommt, kann im Bett auch meditieren. Legen Sie sich dazu entspannt hin und gehen Sie in Gedanken ganz langsam alle Körperteile durch. Fangen Sie bei den einzelnen Zehen an und arbeiten Sie sich bis zum Kopf vor. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus.

Dr. Feld: „Auch melatonin, also langweilige Arbeiten können helfen, uns müde zu machen. Zugeln oder Wäsche zusammenlegen sind zum Beispiel sehr geeignet.“

IST ES NORMAL, NACHTS AUFWACHEN?

Kleine Kinder und ältere Menschen wachen nachts häufiger auf. Ein gesunder Erwachsener sollte aber die Nacht ohne Probleme durchschlafen.

re Menschen wachen nachts häufiger auf. Ein gesunder Erwachsener sollte aber die Nacht ohne Probleme durchschlafen.

Dr. Feld: „In besonders stressigen Phasen können auch Erwachsene immer mal wieder nachts wach werden. Wenn dies von vorübergehender Natur ist, ist es nicht schlimm. Wird es ein Dauerzustand, muss etwas unternommen werden.“

WAS TUN BEI SCHLAFSTÖRUNGEN?

Schlafexperte Feld: „Zunächst können frei verkäufliche Präparate mit Hopfen, Melisse, Baldrian oder dem

Eiweißstoff Tryptophan ausprobiert werden. Kombinationspräparate wirken hier oftmals besser als Einzelsubstanzen.“

Helfen diese nicht, sollten Sie nach einer gewissen Zeit ärztlichen Rat einholen. Als Faustregel gilt hier die Dreier-Regel: Wenn eine Schlafstörung länger als



Fotos: THE IMAGE BANK/GETTY IMAGES, STEFAN SCHIEDO, BILDAGENTUR ONLINE/TSZCHANZ-HOFMANN, PHOTOGRAPHER'S CHOICE/GETTY IMAGES

DAS WETTER

Dienstag, 07.02.2017

Flensburg	5
Kiel	8
Rostock	9
Hamburg	10
Schwien	11
Bremen	12
Osnabrück	13
Hammer	14
Prenzlau	15

Aufgang: 07:54 | Untergang: 19:34
 Aufgang: 07:54 | Untergang: 04:49

Ein bisschen
 Heute reicht die Temperaturspanne von +1 bis 3 Grad. Dazu ist wechselnd bis stark bewölkt gebietsweise schneit. Es morgen gibt es zeitweilig Schneefälle bei wechselnd bis stark bewölkt Himmel, und die Temperaturen klammern auf +3 bis 1 Grad.

Aussichten:
 Mi Do Fr Sa



REISE-WETTER

Antalya	Reisewetter	16°
Athen	stark bewölkt	14°
Bozen	hell	9°
Faro	wolkig	17°
Iraklion	Reisewetter	20°
Ischia	sonnig	17°
Lzmir	Reisewetter	16°
Las Palmas	hell	25°
Nizza	hell	20°
Palma	sonnig	20°
Rimini	hell	9°
Sevilla	wolkig	20°
Tenerife	stark bewölkt	21°
Valencia	wolkig	21°

Noch mehr Wetter auf www.bild.de

BILD präsentiert das TV-Programm am Dienstag

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	Pro 7	NDR
5.30 MoMa 9.00 Tagesschau 9.05 Rote Rosen 9.55 Sturm der Liebe 10.44 Tagesschau 10.45 Myster des Alltags 11.35 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagesschau 12.15 ARD-Buffet 13.00 Mittagsmagazin 14.00 Tagesschau 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagesschau 15.30 Sturm der Liebe 16.00 Tagesschau 16.10 Verückt nach Meer Dokumentationsreihe 17.00 Tagesschau 17.15 Brisant Magazin 18.00 Gefragt - Gejagt Show 18.50 Wago Bonदेशer Der Fremde 19.45 Wissen vor acht - Natur 19.55 Böse vor acht 20.00 Tagesschau	5.30 MoMa 9.00 heute Xpress 9.05 Volle Kanne - Service täglich 10.15 NottiHä Hantenke 11.00 SOKO Stuttgart 11.45 Saal 1 WM LIVE Super-G Damen 13.30 Mittagsmagazin 14.00 heute in Deutschland 14.15 Die Kirchenschatz 15.00 heute Krimi 15.05 Bares für Rares 16.00 heute in Europa 16.10 SOKO Kitzbühel Kitz-Extrem 17.00 SOKO Schicksale - und plötzlich ist alles anders Dokusaop 17.15 Leute heute Magazin 18.00 SOKO Köln 18.10 Arrivederci Bruno 19.00 heute in Europa 19.25 Die Rosenheim-Cops Nur Hansen war Zeuge	5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen, Magazins, Gäste: Charlotte Karlinger, Carmen Hanken 10.00 Auf Streife - Die Spezialisten. Reportagereihe 11.00 Richter Alexander Hold. Show 11.00 Die Ruppelwache Dokusaop (Wk) 14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife - Berlin 17.00 Verdrächtigt - Die Hafendetektive Dokusaop 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders Dokusaop 18.00 Auf Streife - Die Spezialisten 19.00 Die Ruppelwache Die Reihe begleitet Einsätze der Kripo und der Streife mit echten Polizeibeamten. 19.55 Sat.1 Nachrichten	5.05 Der blaueicht-Report 6.00 Guten Morgen Deutschland 8.30 Gute Nacht, schlechte Zeiten 9.00 Unter uns 9.30 Bestrafung 10.00 Die Trovatos 11.00 Die Trovatos 12.00 Punkt 12 14.00 Der blaueicht-Report Dokusaop 15.00 Der blaueicht-Report Dokusaop 16.00 Verdrächtigt - Die Hafendetektive Dokusaop 17.00 Bestrafung 17.30 Unter uns 18.00 Exklusiv - Das Magazin 18.20 Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 RTL aktuell 19.03 Wetter 19.05 Alles was zählt 19.40 Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap	6.25 Mike & Molly 6.50 2 Broke Girls 7.45 Two and a Half Men 9.00 The Big Bang Theory 10.30 Baby Daddy 10.35 The Middle 11.35 Mike & Molly 12.00 How I Met Your Mother 12.55 New Girl 13.25 Two and a Half Men 14.45 2 Broke Girls 15.40 The Big Bang Theory 17.00 taff Magazin 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Angst vorm Fliegen/ Homer, der Auserwählte 19.05 Galileo Wunderkitt: Boxing Kri. Evnika aus Russland ist gerade einmal neun Jahre alt. Doch anstatt Ballett zu tanzen, steht sie täglich im Boxing.	6.00 Sesamstraße 6.30 mareTV kompakt 6.35 Markt 7.20 Rote Rosen 8.30 Sturm der Liebe 9.00 Regionalmagazin 11.35 Brisant 12.25 In aller Freundschaft 13.00 Nordisch herb 14.00 NDR/aktuell 14.15 Die Nordsee 15.00 die nordsee. Reportagereihe 16.00 NDR/aktuell 16.20 Mein Nachmittags Magazin 17.10 Leopold, Seebär & Co. 18.00 Ländermagazine 18.15 NaturNah Dokumentationsreihe. Wiedes Wendland 18.45 DAS! Magazin 19.30 GEMA: Thomas Kausch 19.30 Ländermagazine 20.00 Tagesschau
20 Uhr FISIBALL Manuel Neuer und seine Bayern-Kollegen suchen wieder um Erfolg gegen Wolfsburg	20 Uhr DOKU Print Philipp, Herzog von Edinburgh steht seit 70 Jahren auf der Seite der britischen Königin	20 Uhr SERIE Kommissar Tremmel (Golf-Kapitän) hat sich für Ermittlungen im Labor getarnt	20 Uhr SERIE Brennan (E. Deschanel) und ein Honorar, noch nicht gelöstes Falles eingeholt	20 Uhr SERIE Bart will Lisa bewundern. Das Mädchen im Döselchen sucht sie auf Flammen	20 Uhr INFO Vera Cordes stellt Theorie auf der Behandlung von Herzerkrankungen vor
Abends 20.15 Fußball: DFB-Pokal LIVE Achtelfinale: FC Bayern München - VfL Wolfsburg. Aus München Moderation: Alexander Böhm. Kommentar: Gerd Gottlob. Experte: Mehmet Scholl 23.15 NachtMenschSteinmeier Frank-Walter Steinmeier stand stets für Verlässlichkeit. Das macht ihn zum beliebtesten Politiker der Deutschen.	20.15 Prinz Philipp - Ein Leben für die Queen Dokumentation 21.00 Frontal 21 Magazin 22.15 Die Anstalt LIVE Gäste: Sarah Knafo, Sebastian Puffruff u.a. 23.00 Leschs Kosmos Vorschau, Zuckerkart - Die verborgene Gefahr 23.30 Markus Lanz Talkshow	20.15 Einstein Krimi-Serie Magnetsmus. Mit Tom Beck 21.15 Einstein Krimi-Serie E.M.P. 22.15 akte 20.17 Magazin U.a.: Gefahr Billigbussen 22.15 heute-Journal Magazin, Wetter 22.15 Die Anstalt LIVE Gäste: Sarah Knafo, Sebastian Puffruff u.a. 23.00 Leschs Kosmos Vorschau, Zuckerkart - Die verborgene Gefahr 23.30 Markus Lanz Talkshow	20.15 Bones - Die Knochenjägerin Krimi-Serie. Der Alptraum innerhalb eines Alptrahms 21.15 Bones - Die Knochenjägerin Krimi-Serie. Die Frau im Garten. Mit Emily Deschanel 22.15 CSI: Den Tätern auf der Spur Krimi-Serie. Blutiges Glas mit William Pateras 23.10 Person of Interest Drama-Serie. Motive der Moral	20.15 Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Moonshine River/Bart gegen Australien 21.15 Die japanische Horror-Serie Home/Homer und New York 22.10 The Big Bang Theory Comedy-Serie. Die Mittelwertvereinbarung/Die Urlaubs-Diktatur/Kuscheln mit dem Gärtler/Noch so ein Weichei Mit Johnny Galecki 0.00 Two and a Half Men. Sitcom. Wie Haare in lichter Seile. Die Hundest 0.50 The Big Bang Theory (Wk.) 2.20 Spätnachrichten 2.25 Spätnachrichten 3.45 Two and a Half Men (Wk.) 4.35 Malcolm mittendrin	20.15 Visite Magazin. U.a.: Spezial COPD - bessere Therapie bei chronischer Lungenerkrankung 21.15 Panorama - die Reporter Reportagereihe. Einsatz vor laufender Kamera. Wer hat Angst vorm fremden Mann? 21.45 NDR/aktuell 22.00 Tatort: Angezeiht Krim. 2013 Mit Harald Krasseltzer 90 Min. 23.30 Weltbilder Magazin
Nachts 0.00 NachtJournal 0.20 ** Nichts zu erzählen. Komödie von 2010. Mit Benoit Poelvoorde 2.05 Tagesschau 2.05 ** Die Rache des Vlynde. Abenteuerfilm von 1965. Mit Cliche Rogers 3.55 Tagesschau 3.55 brisant. (Wk.)	0.45 heute Magazine 1.00 Neo im Kino. Magazine 1.05 ** The Day After Tomorrow. Katastrophenfilm von 2004. Mit Dennis Quaid 2.55 Frontal 21. Magazine (Wk.) 3.40 SOKO Köln (Wk.) 4.25 SOKO Kitzbühel (Wk.)	0.10 Auf Streife. Reportagereihe 0.40 News und Stories. Reportagereihe 1.20 SOKO Köln - Tag & Nacht 1.45 Hilf mir! Jung, platt, verzweifelt... 1.55 Die Straßencops Süd - Jugend im Visier 17.00 Die Wache Hamburg (Wk) 17.11 The You Flash 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.14 RTL II Wetter 20.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusaop. Mit Eva Brenner, Regina Kossma, Nicole Folgen 22.15 Extrem schön! - Endlich ein neues Leben Dokusaop 1.10 Der Trüdeltrupp Dokusaop 1.55 Der Trüdeltrupp Dokusaop	0.10 NachtJournal 0.27 Wetter 0.30 Bones - Die Knochenjägerin. Der Alptraum innerhalb eines Alptrahms (Wk.) 1.20 Bones - Die Knochenjägerin 1.25 CSI: Den Tätern auf der Spur (Wk.) 3.05 CSI: Miami 0.00 NachtJournal 0.27 Wetter 0.30 Bones - Die Knochenjägerin. Der Alptraum innerhalb eines Alptrahms (Wk.) 1.20 Bones - Die Knochenjägerin 1.25 CSI: Den Tätern auf der Spur (Wk.) 3.05 CSI: Miami	0.00 Two and a Half Men. Sitcom. Wie Haare in lichter Seile. Die Hundest 0.50 The Big Bang Theory (Wk.) 2.20 Spätnachrichten 2.25 Spätnachrichten 3.45 Two and a Half Men (Wk.) 4.35 Malcolm mittendrin	0.00 Fallada - Im Rausch des Schreibens. Dokumentation 0.55 NDR Talk Show 3.00 Tagesschau 19.34. Magazine 3.15 Nordmagazin (Wk.) 3.45 Schleswig-Holstein Magazin (Wk.) 4.15 Hamburg Journal. Magazine (Wk.)
kabel eins 7.30 Detektiv Rockford 8.35 Navy CIS 9.30 The Mentalist 10.25 Castle 11.20 Without a Trace 12.15 Num3rs 13.05 Cold Case 14.05 Navy CIS 14.55 The Mentalist 15.50 Navy CIS 16.00 Castle 16.55 Abenteuer Leben 16.41 17.55 Mein Lokal, dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.55 Achtung Kontrolle! 20.15 Neues vom Hakenherd - Tamme forever! Dokusaop 22.15 Magazine Abschied und Aufbruch. Carmen Hanken und ihr Leben ohne Tamme 23.15 Abenteuer Leben Magazin 1.10 Late News 1.15 Deutschlands größte Kriminalfälle Reportage	10.54 Holzzeiten und eine Traumreise 12.00 Shopping Queen 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Schrankalarm 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Holzzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 Hauptstadt. Die Tierklinik 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent! Magazin 20.15 Hot oder Schrott? - Die Alles-Tester Dokusaop. Spezial. Heute testen auswärts Kleinen mit und zwar „antike“ Erfindungen wie Schallplattenpieler. 22.15 Goodybye Deutschland! Die Auswanderer Reportagereihe 0.15 vox nachrichten 0.35 Medical Detectives	8.50 Frauenatlast 10.55 Family Stories 11.55 Family Stories 12.55 Köln 50667 13.55 Berlin - Tag & Nacht 14.55 Hilf mir! Jung, platt, verzweifelt... 15.55 Die Straßencops Süd - Jugend im Visier 17.00 Die Wache Hamburg (Wk) 17.11 The You Flash 18.00 Köln 50667 19.00 Berlin - Tag & Nacht 20.00 RTL II News 20.14 RTL II Wetter 20.15 Zuhause im Glück - Unser Einzug in ein neues Leben Dokusaop. Mit Eva Brenner, Regina Kossma, Nicole Folgen 22.15 Extrem schön! - Endlich ein neues Leben Dokusaop 1.10 Der Trüdeltrupp Dokusaop 1.55 Der Trüdeltrupp Dokusaop	14.50 Wir sind die Croods ab 15.15 Familie Fox - Die Geheimnisturolle ab 15.45 Go Wild ab 16.35 Nine Knights - Die Ritter der Zukunft ab 16.40 Scooby-Doo! ab 17.10 Sally Bollywood ab 17.40 Zog ab 18.10 Ritter hoch 18.35 Einfach hier ab 19.00 Angelst ab 20.15 Jennas Kuscheln - Für Liebe ** gibt es kein Rezept Komödie ab 20.07. Mit Ken Russell, Nathan Fillion, Cheryl Hines. Regie: Adrienne Shelly 125 Min. 22.20 Alimanya - Willkommen in Deutschland Komödie von 2011. Mit Verica Erincin 130 Min. 0.30 Infomercials	20.15 Sky Cinema HD The Boss - Dick im Geschäft Komödie von 2016. Mit M. McCarthy 100 Min. 20.15 Sky HD Madam Secretary Drama-Serie. Tamaralane 21.00 Sky Arts HD Mix up Art Dokumentation. Christine Neubauer und Wolfgang Platz 21.00 Sky Arts HD Strike Back Serie. Der Preis der Freiheit Sky HD Elementary Krimi-Serie. London 21.15 Sky Action HD The Transporter Refueled Actionthriller von 2015. Mit Ed Skrein 100 Min. 23.15 Sky HD Wentworth Drama-Serie. Zurück ins Leben	16.25 Fußball: UEFA Youth League LIVE Macchi Hella - Borussia Dortmund 18.30 Bundesliga aktuell 18.55 Echo-Check: Champions League LIVE Finale: FC Bayern München - FC Schalke 04 (Wk.) 0.15 Soccer Report. Magazine (Wk.)
arte 20.15 Die Mafia in Frankreich (1/3) Dokumentationsreihe. Neu 21.15 Die Mafia in Frankreich 22.15 Die Mafia in Frankreich 23.20 Auf der Flucht: Krimisporleschwerdum von 2011 0.15 Gerhard Richter Painting Dokumentationsfilm von 2011	16.25 Fußball: UEFA Youth League LIVE Macchi Hella - Borussia Dortmund 18.30 Bundesliga aktuell 18.55 Echo-Check: Champions League LIVE Finale: FC Bayern München - FC Schalke 04 (Wk.) 0.15 Soccer Report. Magazine (Wk.)	16.25 Fußball: UEFA Youth League LIVE Macchi Hella - Borussia Dortmund 18.30 Bundesliga aktuell 18.55 Echo-Check: Champions League LIVE Finale: FC Bayern München - FC Schalke 04 (Wk.) 0.15 Soccer Report. Magazine (Wk.)	16.25 Fußball: UEFA Youth League LIVE Macchi Hella - Borussia Dortmund 18.30 Bundesliga aktuell 18.55 Echo-Check: Champions League LIVE Finale: FC Bayern München - FC Schalke 04 (Wk.) 0.15 Soccer Report. Magazine (Wk.)	16.25 Fußball: UEFA Youth League LIVE Macchi Hella - Borussia Dortmund 18.30 Bundesliga aktuell 18.55 Echo-Check: Champions League LIVE Finale: FC Bayern München - FC Schalke 04 (Wk.) 0.15 Soccer Report. Magazine (Wk.)	16.25 Fußball: UEFA Youth League LIVE Macchi Hella - Borussia Dortmund 18.30 Bundesliga aktuell 18.55 Echo-Check: Champions League LIVE Finale: FC Bayern München - FC Schalke 04 (Wk.) 0.15 Soccer Report. Magazine (Wk.)