

Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 05. Juli 2026

TVextra

14 TAGE TV-PROGRAMM

...wünscht Ihnen viel Spaß beim Fernsehprogramm dieses Sonntags

www.tv-extra.de

TV-Tipp am Sonntag

20.15 Uhr, ARD

Polizeiruf 110: Diebe



Das Kripoteam um Katrin König (Anneke Kim Sarnau) wird an einen Tatort gerufen, bei dem es sich auf den ersten Blick auch um einen unglücklichen Haushaltsunfall handeln könnte. Doch die Gerichtsmedizin und Einbruchsspuren sprechen eine deutliche Sprache: Vera Bödecke wurde ermordet. Erste Hinweise führen zur drogenabhängigen Mascha Kovicz, die sich und ihre vierjährige Tochter mit Einbrüchen über Wasser hält. Melly Böwe geht das Schicksal der kleinen Familie nahe.

90 Min.

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	VOX	MDR
5.30 Kinder-TV 10.00 Tagesschau 10.03 Immer wieder sonntags 12.00 Tagesschau 12.03 Presseclub Diskussion 12.45 Europamagazin 13.15 Sportschau 17.59 Dt. Fernsehlotterie 18.00 Bericht aus Berlin – Sommerinterview Zu Gast: Lars Klingbeil 18.30 Weltspiegel Magazin 19.15 Quizduell-Olymp 20.00 Tagesschau 20.15 Polzeiruf 110: Diebe Krimireihe, D 2024. Mit Anneke Kim Sarnau Regie: Andreas Herzog 21.45 Kommissar van der Valk Geheimnisse in Amsterdam Krimireihe, GB 2024 Mit Marc Warren 23.15 Tagesthemen 23.35 Bericht vom Parteitag der AfD 23.50 Vergiftete Wahrheit Biografie, USA 2019 Mit Mark Ruffalo Regie: Todd Haynes 1.53 Tagesschau	9.30 Kath. Gottesdienst 10.15 Bares für Rares 11.55 heute Xpress 12.00 ZDF-Fernsehgarten 14.00 That's My Style 14.45 Duell der Gartenprofis 15.25 heute Xpress 15.30 City Vibes Doku 16.15 Die Rosenheim-Cops 17.00 heute Nachrichten 17.15 Vermisst – wie lange bleibt die Hoffnung? 18.00 Der Alte Krimiserie 18.55 Aktion Mensch 19.00 heute Nachrichten 19.10 Berlin direkt 19.30 Asien Dokureihe 20.15 Inga Lindström: Klang der Sehnsucht Liebesmelodram, D/S 2019. Mit Tara Fischer 21.45 Rosamunde Pilcher: Pralinen zum Frühstück Romanze, D 2019. Mit Max Tidof 23.15 heute journal 23.45 Dan Sommerdahl – Tödliche Idylle Lovely Angel, Krimireihe, DK/D 2024 1.15 Bericht vom Parteitag der AfD aus Erfurt	5.35 Auf Streife – Berlin 6.35 Auf Streife – Berlin 7.40 Auf Streife – Berlin 8.40 So gesehen – Talk am Sonntag 9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am So. 11.55 Das große Backen – Die Profis Show 14.30 TopTen! Der Geschmacks-Count-down Show 15.30 Ice Age Animationsfilm, USA 2002 Regie: Chris Wedge, Carlos Saldanha 17.10 Ice Age 2 – Jetzt taut's Animationsfilm, USA 2006 Regie: Carlos Saldanha 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich 19.55 SAT.1: newstime 20.15 Wunder Drama, USA/HK/CDN 2017 Mit Julia Roberts 22.35 The Core – Der innere Kern Actionfilm, GB/USA 2003 Mit Aaron Eckhart 1.10 Wunder Drama, USA/HK/CDN 2017	5.05 Der Blaublicht-Report 5.30 Der Blaublicht-Report 6.40 Der Blaublicht-Report 7.40 Der Blaublicht-Report 8.40 Der Blaublicht-Report 9.40 Der Blaublicht-Report 10.40 Der Blaublicht-Report 11.40 Der Blaublicht-Report 12.40 Die Beet-Brüder 13.40 Die Beet-Brüder Peter und Anja, Essen 14.40 Die Beet-Brüder Dokusoap, Denise und Pasquale, Wiesbaden 15.45 Die Beet-Brüder Dokusoap, Daniela und Mario, Kaiserslautern 16.45 Die Beet-Brüder Dokusoap, René und Nadine, Norderstedt 17.45 Exklusiv – Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.05 Diese Ochsenknechts 20.15 Das Vermächtnis des geheimen Buches Abenteuerfilm, USA 2007. Mit Nicolas Cage 22.35 stern TV am Sonntag 0.05 Das Vermächtnis des geheimen Buches Abenteuerfilm, USA 2007. Mit Jon Voight	5.05 United States of AI 5.25 United States of AI 5.45 United States of AI 6.00 Brooklyn Nine-Nine 6.30 The Goldbergs 6.55 The Goldbergs 7.25 Galileo Magazin 8.30 Galileo Magazin 9.35 Galileo Magazin 10.35 Darüber staunt die Welt Show 12.55 Porsche Carrera Cup Deutschland 13.00 Tourenwagen: DTM 15.00 Die Simpsons 15.30 Die Simpsons 15.55 Die Simpsons 16.25 taff weekend 17.45 ProSieben: newstime 17.55 Galileo Stories 19.05 Galileo X-Plorer Inside Mormonen 20.15 The Tomorrow War Sci-Fi, USA 2021. Mit Chris Pratt 23.05 World Invasion: Battle Los Angeles Actionfilm, USA 2011 Mit Aaron Eckhart 1.20 Ready Player One Sci-Fi, USA 2018. Mit Tye Sheridan	5.40 CSI: NY Krimiserie 6.25 Criminal Intent 7.10 Criminal Intent 8.05 Criminal Intent 8.55 Criminal Intent 9.50 Criminal Intent 10.45 Criminal Intent 11.25 Criminal Intent 12.20 Criminal Intent 13.05 Criminal Intent 13.55 Criminal Intent 14.50 I, Robot Sci-Fi, USA/D 2004. Mit Will Smith 17.00 auto mobil Magazin 18.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap Dokusoap 19.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap Dokusoap 20.15 Hot oder Schrott – Promi Spezial U.a.: Sich hinsetzen, außen oder überall, wo man gerade geht und steht, das soll mit dem „Sit-pack“ möglich sein. Er ist angelehnt der kompakteste und funktionellste tragbare Klapphocker der Welt. 23.40 Hot oder Schrott – Promi Spezial 0.40 Medical Detectives	8.55 Unser Dorf hat Wochenende 9.20 Der Harz – Im Wald der Luchse 10.05 Ronja Räubertochter 10.50 Ronja Räubertochter 11.30 Riverboat – Klassiker 13.33 MDR aktuell 13.35 Sagenhaft 15.05 Sieger sein Familiendrama, D 2024 16.55 MDR aktuell 17.00 Helene, die wahre Braut Märchen, D 2020. Mit Stefan Gorski 18.00 MDR aktuell 18.05 Brisan Classic 18.52 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Unser Dorf hat Wochenende 20.15 Unsere Wälder Reihe. Mit zur Lücke 21.00 Unsere Wälder 21.45 MDR aktuell 22.00 Wir Kinder der Mauer Dokufilm, D 2021 23.30 Kinder der Flucht Dokufilm, D 2023 1.00 Unser Dorf hat Wochenende

RTL ZWEI	KABEL 1	SUPER RTL	S. RTL	rbb	RBB	NDR	NDR	arte	ARTE	3 sat	3SAT	SPORT 1	KI.KA
15.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim	14.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	17.20 Voll zu spät! Trickserie	17.30 Voll zu spät! Trickserie	19.30 rbb24 Abendschau	20.00 Tagesschau	14.00 Polizeifunk ruft	14.25 Polizeifunk ruft	15.20 Sagrada Familia. Antoni Gaudís Meisterwerk Dokufilm, F 2026	15.20 Sagrada Familia. Antoni Gaudís Meisterwerk Dokufilm, F 2026	18.00 kinokino extra	18.30 Schweizweit	9.00 Bundesliga pur – 1. Bundesliga	13.00 Kannawoniwasein! Komödie, D 2023. Mit Miran Selcuk
16.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim	15.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	17.50 Voll zu spät! Trickserie	17.50 Voll zu spät! Trickserie	20.15 Kanadas Nationalparks Dokureihe	20.15 Kanadas Nationalparks Dokureihe	14.50 Polizeifunk ruft	14.50 Polizeifunk ruft	16.55 Venedigs Magier der Glaskunst – Die Feuer von Murano Doku	16.55 Venedigs Magier der Glaskunst – Die Feuer von Murano Doku	19.00 heute Nachrichten	19.08 3sat-Wetter	11.00 WM aktuell	14.25 Törlert
17.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim	16.05 Kabel Eins :newstime	18.00 Voll zu spät! Trickserie	18.00 Voll zu spät! Trickserie	21.00 Kanadas Nationalparks Dokureihe	21.00 Kanadas Nationalparks Dokureihe	15.15 Der Camping-Check	15.15 Der Camping-Check	17.50 Mantua musikalisch	17.50 Mantua musikalisch	19.10 Überleben als Läuferin in Kenia – Wenn ein Rennen über die Zukunft entscheidet	19.10 Überleben als Läuferin in Kenia – Wenn ein Rennen über die Zukunft entscheidet	14.15 Die PS-Profis – 10 Zylinder Dokusoap	15.10 Belle und Sebastian
18.15 GRIP – Das Motor-magazin Magazin	16.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	18.25 ALVINNN!!! Animation	18.25 ALVINNN!!! Animation	21.45 rbb24 Nachrichten	21.45 rbb24 Nachrichten	16.30 Zora kocht's einfach	16.30 Zora kocht's einfach	18.35 Zu Tisch ...	18.35 Zu Tisch ...	19.40 Schätze der Welt	20.00 Tagesschau	15.00 Motorsport: ADAC GT4 Germany	15.45 Wir Kinder aus dem Möwenweg
20.15 Which Brings Me to You Romanze, USA 2023. Mit Lucy Hale	17.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	18.45 ALVINNN!!! Animation	18.45 ALVINNN!!! Animation	22.00 Bernd Stelter – Reg' dich nicht auf, gibst nur Falten! Show	22.00 Bernd Stelter – Reg' dich nicht auf, gibst nur Falten! Show	17.00 Bingo! Nachrichten	17.00 Bingo! Nachrichten	19.10 Arte Journal	19.10 Arte Journal	20.15 Eröffnungskonzert Schleswig-Holstein Musik Festival 2026	20.15 Eröffnungskonzert Schleswig-Holstein Musik Festival 2026	16.30 American Football League Europe	16.35 Anna und die wilden Tiere Dokureihe
22.25 Robots Komödie, USA/D 2023. Mit Shailene Woodley	18.15 Morlock Motors – Big Deals im Westerwald	19.25 Angelo! Animation	19.25 Angelo! Animation	23.15 Falsch, aber anders lustig Show	23.15 Falsch, aber anders lustig Show	18.45 DAS! Rote Sofa	18.45 DAS! Rote Sofa	19.30 Madagaskar – Der achte Kontinent	19.30 Madagaskar – Der achte Kontinent	20.15 Eröffnungskonzert Schleswig-Holstein Musik Festival 2026	20.15 Eröffnungskonzert Schleswig-Holstein Musik Festival 2026	19.45 Bitte Lächeln! Show	17.00 1, 2 oder 3 Show Fußballliebhaber 2024
0.10 Simulant Sci-Fi-Film, CDN 2023. Mit Robbie Amell	20.15 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand	19.50 Wuzzle Goozle	19.50 Wuzzle Goozle	23.55 Der radio3 Atelier Talk Gespräch	23.55 Der radio3 Atelier Talk Gespräch	20.00 Tagesschau	20.00 Tagesschau	20.15 Carlitos Weg Actionfilm, USA 1993	20.15 Carlitos Weg Actionfilm, USA 1993	22.35 Wer einmal stirbt, dem glaubt man nicht Komödie, D 2020. Mit Julia Koschitz	22.35 Wer einmal stirbt, dem glaubt man nicht Komödie, D 2020. Mit Julia Koschitz	20.15 Stromberg Comedyserie. Die Putzfrau	17.25 Pettersson und Findus Trickserie
	22.15 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand	20.15 Lucifer Krimiserie	20.15 Lucifer Krimiserie	0.55 Eine Mama – 100 Babys. Pflegemutter aus Berufung Doku	0.55 Eine Mama – 100 Babys. Pflegemutter aus Berufung Doku	20.15 Praxis mit Meerblick Der Prozess Familienfilm, D 2018	20.15 Praxis mit Meerblick Der Prozess Familienfilm, D 2018	22.30 Disco Sex Machine: Die Geburt des Porn Chic Doku	22.30 Disco Sex Machine: Die Geburt des Porn Chic Doku	0.05 Maigret und das tolle Mädchen Kriminalfilm, F/B 2022	0.05 Maigret und das tolle Mädchen Kriminalfilm, F/B 2022	20.45 Stromberg Serie	17.50 Shaun das Schaf
	23.15 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte	22.05 Lucifer Krimiserie	22.05 Lucifer Krimiserie			23.15 Twist Magazin	23.15 Twist Magazin	23.25 Dorfdisco – Saturday Night Fever auf dem Land Doku	23.25 Dorfdisco – Saturday Night Fever auf dem Land Doku			21.20 Stromberg Jennifer	18.05 Feuerwehrmann Sam
	0.15 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte	23.55 Without a Trace – Spurlos verschwunden Jagdlust	23.55 Without a Trace – Spurlos verschwunden Jagdlust			23.45 Quizduell – Olymp	23.45 Quizduell – Olymp	0.20 Music Queer	0.20 Music Queer			22.30 Stromberg Nicole	18.35 Mamfie Trickserie
		0.50 Teleshopping Magazin	0.50 Teleshopping Magazin			0.35 Hanseblick Magazin	0.35 Hanseblick Magazin					23.00 Bitte Lächeln! Show	18.47 Baumhaus Magazin
												0.10 STOP! Border Control: Rom	18.50 Unser Sandmännchen
													19.00 Arthur und die Freunde der Tafelrunde

© TVextra Verlag, Hamburg, Internet: www.TV-extra.de

Programmänderungen möglich

Dolby Surround schwarzweiß Untertitel für Hörgeschädigte Breitbild

ANZEIGE

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen:
Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhelfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking³ ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1¹ Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)

www.baldriparan.de