

Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 12. Juli 2026

TVextra

14 TAGE TV-PROGRAMM

...wünscht Ihnen viel Spaß beim Fernsehprogramm dieses Sonntags [www.tv-extra.de](http://www.tv-extra.de)

TV-Tipp am Sonntag

20.15 Uhr, Pro 7

Nur noch ein kleiner ...



Nach ihrer Entlassung aus dem Gefängnis sucht Emily Nelson auf direktem Weg ihre einstige Freundin Stephanie Smothers (Anna Kendrick) auf.

Als wäre vor fünf Jahren nichts geschehen, lädt sie Stephanie als Trauzeugin zu ihrer Hochzeit ein. Auf Capri angekommen, geht es aber plötzlich weniger um die Eheschließung mit dem wohlhabenden Dante, sondern viel mehr um die Aufklärung mysteriöser Mordfälle. Die Feier läuft alles andere als friedlich ab. Ist Stephanie die nächste auf der Todesliste?

145 Min.

| ARD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ZDF                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SAT.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | RTL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | RTL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PRO 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | VOX                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | MDR                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20.15                                                                               |
| 5.30 Kinder-TV<br>8.35 Tiere bis unters Dach<br>9.00 Tiere bis unters Dach<br>9.30 Die Sendung mit der Maus Magazin<br>10.00 Tagesschau<br>10.03 Immer wieder sonntags  Show<br>12.00 Tagesschau<br>12.03 Presseclub Diskussion<br>12.45 Europamagazin<br>13.15 Gorillas hautnah<br>14.00 Tagesschau<br>14.03 Radsport: Tour de France<br>18.00 Bericht aus Berlin – Sommerinterview<br>18.30 Weltspiegel Magazin<br>19.15 Quizduell-Olymp<br>20.00 Tagesschau<br>20.15 Tatort: Azra  Krimireihe, A 2023. Mit Harald Krassnitzer<br>21.45 Brokenwood – Mord in Neuseeland Mit Voldampf in den Tod. Krimi, NZ 2019<br>23.20 Tagesthemen<br>23.40 Die Berliner Philharmoniker in der Waldbühne Konzert<br>1.13 Tagesschau | 5.45 Frühprogramm<br>9.03 Challenge Hausbau <br>9.30 Evangelischer Open-Air-Gottesdienst <br>10.15 Bares für Rares <br>11.55 heute Xpress <br>12.00 ZDF-Fernsehgarten <br>14.00 That's My Style <br>14.45 Duell der Gartenprofis<br>15.25 heute Xpress <br>15.30 Störche – vom Glücksbringer zum Störenfried? <br>16.15 Die Rosenheim-Cops heute <br>17.15 Triathlon: WM-Serie heute <br>19.10 Berlin direkt – Sommerinterview <br>19.30 Asien  Dokureihe<br>20.15 Frühling  Ein Zebra im Gepäck. Melodram, D 2024. Mit Simone Thomalla<br>21.45 heute journal <br>22.15 Das Sommerdahl – Tödliche Idylle <br>Wo ist Marianne? Krimireihe, DK/D 2025<br>23.45 Die Jagd nach Hitlers Wunderwaffen <br>heute Xpress  | 5.35 Auf Streife – Berlin <br>6.35 Auf Streife – Berlin <br>7.35 Auf Streife – Berlin <br>8.40 Basis:Kirche <br>9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am So. <br>12.05 Das große Backen – Die Profis  Show<br>14.45 Brücke nach Terabithia  Fantasyfilm, USA 2007. Mit Josh Hutcherson<br>16.40 Ender's Game – Das große Spiel <br>Sci-Fi-Film, USA 2013 Mit Asa Butterfield<br>18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich <br>19.55 SAT.1: newstime <br>20.15 Top Gun: Maverick  Actionfilm, USA 2022. Mit Tom Cruise. Regie: Joseph Kosinski<br>22.55 John Rambo  Actionfilm, D/USA/THAI 2008. Mit Julie Benz<br>0.25 47 Ronin  Actionfilm, USA/GB/J 13 Mit Keanu Reeves<br>2.30 John Rambo  Actionfilm, D/USA/THAI 2008 | 5.00 Der Blaulicht-Report<br>5.45 Der Blaulicht-Report<br>6.45 Der Blaulicht-Report<br>7.45 Der Blaulicht-Report<br>8.45 Der Blaulicht-Report<br>9.45 Der Blaulicht-Report<br>10.45 Der Blaulicht-Report<br>11.45 Der Blaulicht-Report<br>12.45 Die Beet-Brüder<br>13.45 Die Beet-Brüder Dokusoap, Eva, Harald und Veronika, Newwied<br>14.45 Die Beet-Brüder Dokusoap, Sita und André, Siegburg<br>15.45 Die Beet-Brüder Dokusoap, Frank und Claudia, Dortmund<br>16.45 Die Beet-Brüder Dokusoap, Markus und Josefine, Bottrop<br>17.45 Exklusiv – Weekend<br>18.45 RTL Aktuell<br>19.05 Diese Ochsenknechts<br>20.15 Furiosa: A Mad Max Saga Sci-Fi, AUS/USA 2024. Mit Anya Taylor-Joy. Regie: George Miller<br>22.45 stern TV am Sonntag<br>0.25 Furiosa: A Mad Max Saga Sci-Fi-Film, AUS/USA 2024 | 5.10 Frühprogramm <br>7.05 Brooklyn Nine-Nine <br>7.35 Brooklyn Nine-Nine <br>8.05 Galileo  Magazin<br>9.05 Galileo  Magazin<br>10.05 Galileo  Magazin<br>11.10 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera <br>12.10 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera <br>13.05 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera <br>14.05 Darüber staunt die Welt  Show<br>16.25 taff weekend <br>17.45 ProSieben: newstime<br>17.55 Galileo Stories <br>19.05 Galileo X-Plorer <br>20.15 Nur noch ein kleiner Gefallen  Krimikomödie, USA 2025 Mit Anna Kendrick<br>22.40 Once Upon a Time in... Hollywood  Drama, USA/GB/CHN 2019. Mit Brad Pitt<br>1.55 Gesetz der Rache  Thriller, USA 2009. Mit Jamie Foxx | 5.35 CSI: NY Krimiserie<br>6.20 Criminal Intent<br>7.10 Criminal Intent<br>8.05 Criminal Intent<br>9.00 Criminal Intent<br>9.55 Criminal Intent<br>10.50 Criminal Intent<br>11.35 Criminal Intent Im Netz der Kidnapper<br>12.25 Criminal Intent Krimiserie, Adel vernichtet<br>13.15 Criminal Intent Krimiserie, Der Richter und sein Henker<br>14.10 Criminal Intent Krimiserie, Ausgesungen<br>15.05 Criminal Intent Krimiserie, Gottlos<br>16.00 Die Tuning-Profis<br>17.00 auto mobil Magazin<br>18.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap Dokusoap<br>19.10 Ab ins Beet! Die Garten-Soap Dokusoap<br>20.15 Hot oder Schrott – Promi Spezial Dokusoap, U.a.: „Spyder Air Tischtennis“<br>23.40 Hot oder Schrott – Die Allestester<br>0.40 Medical Detectives<br>1.35 Medical Detectives | 5.00 Frühprogramm <br>13.35 Sagenhaft <br>15.05 Wunderbar verwandelt  Dokureihe<br>15.35 Ein Sommer in Sommerby <br>Familienfilm, D 2025<br>16.50 MDR aktuell <br>17.00 Das singende, klingende Bäumchen  Märchenfilm, D 2016<br>18.00 MDR aktuell <br>18.05 Brisan Classix <br>18.50 Wetter für 3 <br>18.52 Unser Sandmännchen<br>19.00 MDR Regional <br>19.30 MDR aktuell <br>19.50 Room Tour <br>20.15 Legenden <br>21.45 MDR aktuell <br>22.00 Endlich sichtbar – Von Vietnam nach Deutschland  Dokumentarfilm, D 2025<br>23.30 Wohnen auf Zeit <br>23.40 Alles gehört zu Dir <br>23.50 Obst und Gemüse  Komödie, D 2017<br>0.20 Zuhause ist dort, wo die Sternfrüchte sauer sind  Drama, D 2024 |                                                                                     |

| RTL ZWEI                                              | KABEL 1                                        | SUPER RTL                                              | S. RTL                                                 | rbb                                                        | RBB                                                            | NDR                                                            | NDR                                                            | arte                                                           | ARTE                                                                                  | 3 sat                                       | 3SAT                                        | SPORT 1 | KI.KA |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|-------|
| 12.15 X-Factor: Das Unfassbare Mysteryserie           | 14.00 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt | 17.15 Voll zu spät! Trickserie                         | 17.25 Voll zu spät! Trickserie                         | 18.30 rbb Gartenzeit                                       | 14.25 Polizeifunk ruft                                         | 15.20 Disco für alle! Wie ein Sound die Welt veränderte        | 15.20 Disco für alle! Wie ein Sound die Welt veränderte        | 15.20 Disco für alle! Wie ein Sound die Welt veränderte        | 18.30 Schweizweit                                                                     | 9.00 Doppelpass                             | 13.00 Prinzessin Emmy                       |         |       |
| 13.15 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial                 | 15.00 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt | 17.45 Voll zu spät! Trickserie                         | 17.55 Voll zu spät! Trickserie                         | 19.00 Kripo live – Tätern auf der Spur                     | 14.50 Polizeifunk ruft                                         | 15.15 Der Camping-Check                                        | 15.15 Der Camping-Check                                        | 15.15 Der Camping-Check                                        | 19.00 heute                                                                           | 11.00 WM-Doppelpass                         | 14.10 Törtel                                |         |       |
| 15.15 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim | 16.00 Kabel Eins :newstime                     | 18.10 ALVINNN!!! Animation                             | 18.20 ALVINNN!!! Animation                             | 19.30 rbb24 Abendschau                                     | 16.00 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich                  | 16.00 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich                  | 16.00 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich                  | 16.00 Björn Freitag kocht grenzenlos köstlich                  | 19.08 3sat-Wetter                                                                     | 13.30 WM aktuell Fußball                    | 14.10 Törtel                                |         |       |
| 16.15 Bella Italia – Camping auf Deutsch              | 17.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt | 18.40 ALVINNN!!! Animation                             | 18.50 ALVINNN!!! Animation                             | 20.00 Tagesschau                                           | 16.30 Iss besser! Dokureihe                                    | 16.30 Iss besser! Dokureihe                                    | 16.30 Iss besser! Dokureihe                                    | 16.30 Iss besser! Dokureihe                                    | 19.10 Marokkos Cannabis-Hoffnung: Kann die Legalisierung des Schwarzmarktes gelingen? | 14.15 Motorsport: ADAC GT Masters 2. Rennen | 15.00 Belle und Sebastian                   |         |       |
| 18.15 GRIP – Das Motor-magazin                        | 18.10 Morlock Motors – Big Deals im Westerwald | 19.20 Angelo! Animation                                | 19.30 Angelo! Animation                                | 20.15 Kanadas Nationalparks                                | 17.00 Bingo! Nachrichten                                       | 17.00 Bingo! Nachrichten                                       | 17.00 Bingo! Nachrichten                                       | 17.00 Bingo! Nachrichten                                       | 19.40 Schätze der Welt                                                                | 15.45 Die PS-Profis – 10 Zylinder Dokusoap  | 15.45 Wir Kinder aus dem Möwenweg           |         |       |
| 20.15 The 355                                         | 20.15 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand     | 19.45 Woosle Goozle                                    | 19.55 Woosle Goozle                                    | 21.00 Kanadas Nationalparks                                | 18.00 Ostseereport                                             | 18.00 Ostseereport                                             | 18.00 Ostseereport                                             | 18.00 Ostseereport                                             | 20.00 Tagesschau                                                                      | 16.45 American Football League Europe       | 16.35 Anna und die wilden Tiere             |         |       |
| 22.45 Jolt                                            | 22.20 Trucker Babes – 400 PS in Frauenhand     | 20.15 Lucifer Krimiserie                               | 20.15 Lucifer Krimiserie                               | 21.45 rbb24                                                | 18.45 DAS! Rote Sofa                                           | 18.45 DAS! Rote Sofa                                           | 18.45 DAS! Rote Sofa                                           | 18.45 DAS! Rote Sofa                                           | 20.15 Ladies Night                                                                    | 20.00 Bitte Lächeln! Show                   | 17.00 1, 2 oder 3                           |         |       |
| 0.30 Cowboys & Aliens                                 | 23.20 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte     | 22.05 Lucifer Krimiserie                               | 22.05 Lucifer Krimiserie                               | 22.00 Bernd Stelter – Reg dich nicht auf. Gibt nur Falten! | 19.30 Ländermagazine                                           | 19.30 Ländermagazine                                           | 19.30 Ländermagazine                                           | 19.30 Ländermagazine                                           | 21.00 Johann König findet                                                             | 20.15 Stromberg Comedyserie, Karneval       | 17.25 Pettersson und Findus                 |         |       |
|                                                       | 0.15 Steel Buddies – Stahlharte Geschäfte      | 23.00 Lucifer Krimiserie                               | 23.00 Lucifer Krimiserie                               | 22.45 Krömer                                               | 20.00 Tagesschau                                               | 20.00 Tagesschau                                               | 20.00 Tagesschau                                               | 20.00 Tagesschau                                               | 21.45 Wir bleiben Freunde                                                             | 20.45 Stromberg Comedyserie, Der Protest    | 17.50 Der kleine Nick und die Ferien        |         |       |
|                                                       |                                                | 0.00 Without a Trace – Spurlos verschwunden Krimiserie | 0.00 Without a Trace – Spurlos verschwunden Krimiserie | 23.15 Falsch, aber anders lustig                           | 20.15 Praxis mit Meerblick Unter Campern. Familienfilm, D 2019 | 20.15 Praxis mit Meerblick Unter Campern. Familienfilm, D 2019 | 20.15 Praxis mit Meerblick Unter Campern. Familienfilm, D 2019 | 20.15 Praxis mit Meerblick Unter Campern. Familienfilm, D 2019 | 23.15 Mord in der Lagune                                                              | 21.20 Stromberg Serie                       | 18.15 Feuerwehrmann Sam                     |         |       |
|                                                       |                                                |                                                        |                                                        | 23.45 Falsch, aber anders lustig                           | 21.45 Kaum zu glauben!                                         | 21.45 Kaum zu glauben!                                         | 21.45 Kaum zu glauben!                                         | 21.45 Kaum zu glauben!                                         | 0.45 Outdoor-Kunst auf Island – Kieler Bildhauer bearbeitet Vulkan-gestein            | 21.55 Stromberg Serie                       | 18.35 Mamfie                                |         |       |
|                                                       |                                                |                                                        |                                                        | 0.00 Die Kings von Kreuzberg                               | 23.30 Volleyball made in Lüneburg: Ein Team – ein Traum Doku   | 23.30 Volleyball made in Lüneburg: Ein Team – ein Traum Doku   | 23.30 Volleyball made in Lüneburg: Ein Team – ein Traum Doku   | 23.30 Volleyball made in Lüneburg: Ein Team – ein Traum Doku   |                                                                                       | 22.30 Stromberg Serie                       | 18.47 Baumhaus                              |         |       |
|                                                       |                                                |                                                        |                                                        |                                                            | 0.00 Twist Magazin                                             | 0.00 Twist Magazin                                             | 0.00 Twist Magazin                                             | 0.00 Twist Magazin                                             |                                                                                       | 23.00 Bitte Lächeln! Show                   | 18.50 Unser Sandmännchen                    |         |       |
|                                                       |                                                |                                                        |                                                        |                                                            |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                                       | 0.10 STOP! Border Control: Rom              | 19.00 Arthur und die Freunde der Tafelrunde |         |       |

© TVextra Verlag, Hamburg, Internet: [www.TV-extra.de](http://www.TV-extra.de) Programmänderungen möglich  Dolby Surround  schwarzweiß  Untertitel für Hörgeschädigte  Breitbild ANZEIGE

Unser Thema heute: Altersherz

# Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat.  
Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

**Franziska Schneider (66):** In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

**Dr. rer. nat. Albert Kompek:** Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkran-

kung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine

körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

## WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

## IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.<sup>1</sup> In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.<sup>2</sup> Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

## TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

<sup>1</sup>Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 195-204. <sup>2</sup>Mortensen SA et al. JACC Heart Fail 2014; 6(4):641-9



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



NEU

Dr. Böhm® Coenzym Q10

✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon

✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)

✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:  
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €