Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 26. 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

Tatort: Game Over

Franz Leitmayr (Udo Wachtveitl) und Ivo Batic (Miroslav Nemec) erschüttert ein kaltblütiger Mord. Unbekannte erschießen eine Polizistin bei einer Verkehrskontrolle. Die grausame Tat bleibt nicht der einzige Schock. Die Kommissare bekommen heraus, dass die Mörder womöglich aus den eigenen Reihen stammen. Ihre Ermittlungen konzentrieren sich daraufhin auf die Lobby eines Online-Shootergames, in der sich Polizisten zum Spielen treffen. Ein Maulwurf soll Leitmayr und Batic bei den Ermittlungen helfen. **90 Min.**

ARD

5.30 Kinder-TV
9.25 Mit der Maus Magazin
10.00 Sportschau U.a.: Triathlon / ca. 11.25 Bogenschießen / ca. 11.50 Klettern / ca. 12.25 Kunstturnen / ca. 12.55 Kanu / ca. 13.15 Bogenschießen / ca. 13.30 Gewichtheben / ca. 14.10 Leichtathletik / ca. 14.30 Kunstturnen / ca. 15.05 Breaking / ca. 15.45 Beachvolleyball / ca. 16.15 Schwimmen / ca. 17.05 Radsport / ca. 17.30 Leichtathletik / ca. 18.30 Rhythmische Sportgymnastik / ca. 18.45 3x3 Basketball / ca. 19.10 Radsport
20.15 Tatort: Game Over Krimireihe, D 2023 Mit Udo Wachtveitl
21.45 Surface Krimiserie
22.35 Surface Krimiserie
23.25 Tagesthemen
23.45 ttt Magazin
0.15 Auf der anderen Seite ist das Gras viel grüner Romanze, D 17

ZDF

6.00 Kinder-TV
9.03 Challenge Hausbau
9.30 Ev. Gottesdienst
10.15 Bares für Rares
12.00 ZDF-Fernsehgarten
14.00 That's My Style
14.45 Duell der Gartenprofis
15.30 Verstärkung für die Polizei Reportage
16.15 Die Rosenheim-Cops
17.00 heute Nachrichten
17.15 Fantasiewelten: Gut für die Psyche?
18.00 Der Alte Krimiserie
18.55 Aktion Mensch
19.00 heute Nachrichten
19.10 Berlin direkt – Sommerinterview
19.30 Blitze Doku
20.15 Frühling Die verschwundenen Eltern Melodram, D 2024
21.45 heute journal
22.15 Von der Seebühne Bregenz: „La Traviata“ Oper
23.55 Über den Wolken
0.45 So ist das Leben – Life Itself Drama, USA/E 2018
2.30 How to Have Sex Drama, GB/GR/F 2023

SAT.1

5.10 Auf Streife – Berlin
5.55 Auf Streife – Berlin
6.55 Auf Streife – Berlin
8.00 Auf Streife – Berlin
9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am So.
11.50 Der SAT.1-Fertiggerichte-Check! Familienklassiker aus der Tiefkühltruhe
13.55 TopTen! Geschmacks-Countdown Show
14.55 Bridget Jones – Schokolade zum Frühstück Komödie, GB/F/USA 2001
16.50 Bridget Jones – Am Rande des Wahnsinns Komödie, GB/F/USA 2004
18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich
19.55 SAT.1: newstime
20.15 Der Schuh des Manitu – Extra Large Westernkomödie, D/E 01. Mit Michael Herbig
22.10 2012 Sci-Fi-Film, USA 2009. Mit John Cusack, Amanda Peet
1.20 Abducted Actionfilm, USA 2018

RTL

5.00 Der Blaulicht-Report
5.45 Der Blaulicht-Report
6.45 Der Blaulicht-Report
7.45 Der Blaulicht-Report
8.45 Der Blaulicht-Report
9.45 Der Blaulicht-Report
10.45 Der Blaulicht-Report
11.45 Der Blaulicht-Report
12.45 Die Beet-Brüder
13.45 Die Beet-Brüder Dokusoap. Elene und Johannes, Schwanstetten
15.45 Die Beet-Brüder Dokusoap. Antje und Thorsten, Nienburg
17.45 Exclusiv – Weekend
18.45 RTL Aktuell
19.05 Diese Ochsenknechts Träume werden wahr?
20.15 James Bond 007 – Casino Royale Agentenfilm, GB/USA 2006 Mit Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen Regie: Martin Campbell
23.05 stern TV am Sonntag
0.35 James Bond 007 – Casino Royale Agentenfilm, GB/USA 2006
3.20 CSI: Vegas Krimiserie
4.05 CSI: Vegas Krimiserie
4.55 Der Blaulicht-Report

PRO 7

5.55 The Goldbergs
6.25 The Goldbergs
6.50 Galileo Magazin
7.55 Galileo Magazin
9.00 Galileo Magazin
10.05 Unglaublich! Spektakuläre Momente vor laufender Kamera
11.00 Unglaublich! ...
12.00 Unglaublich! ...
13.00 Tourenwagen: DTM Aus Oschersleben
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 Die Welt von oben – Italien
20.15 Planet der Affen: New Kingdom Sci-Fi-Film, USA 2024. Mit Freya Allan, William H. Macy, Owen Teague
23.15 Prey Horrorfilm, USA 2022 Mit Amber Midthunder
1.10 The Woman King Historienfilm, USA/SA/IRL 2022
3.30 Sick Horrorfilm, USA 22

VOX

5.10 Medical Detectives
6.00 CSI: NY Krimiserie
6.55 Criminal Intent Serie
7.50 Criminal Intent Serie
8.45 Criminal Intent Serie
9.30 Criminal Intent Krimiserie. Böses Erwachen
10.25 Criminal Intent Krimiserie. Schatzsucher
11.20 Criminal Intent Serie Mörderische Intrige
12.10 Criminal Intent Krimiserie. Heißer Stoff
13.05 Criminal Intent Krimiserie. Teamgeist
14.00 Criminal Intent Krimiserie. Im Fegefeuer
14.55 Boss Baby – Schluss mit Kindergarten Animationsfilm, USA 2021
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 Kitchen Impossible USA-Edition: Tim Mälzer vs. Edi Frauneder
23.40 Hot oder Schrott – Die Allestester
0.40 Medical Detectives
1.35 Medical Detectives

MDR

9.20 Der Vierwaldstättersee – Blaues Juwel der Schweiz
10.05 Ronja Räubertochter
10.45 Ronja Räubertochter
11.30 Riverboat – Klassiker
13.40 Sagenhaft
15.10 Room Tour
15.25 Hans im Glück Märchenfilm, D 2015
16.25 MDR aktuell
16.30 Der Kronprinz Märchenfilm, CZ 2015
18.00 MDR aktuell
18.05 Brisant Classix
18.52 Unser Sandmännchen
19.00 MDR Regional
19.30 MDR aktuell
19.50 Bergwacht Doku
20.15 Der schönste Sommer meiner Kindheit Dokusoap. Zwischen Rennsteig und Rügen
21.45 MDR aktuell
22.00 Meine Kindheit in Stettin Dokureihe
22.45 Gehen und Bleiben – Uwe Johnson. Folgen des Krieges Dokufilm, D 2023
1.35 Bergwacht Doku
2.00 Musik in den Bergen

RTL ZWEI

12.10 X-Factor: Das Unfassbare Mysteryserie
13.10 „Die Schnäppchenhäuser“ Spezial
15.10 Die Schnäppchenhäuser – Der Traum vom Eigenheim
16.15 Bella Italia Dokusoap
18.15 GRIP Magazin
20.15 Glam Girls – Hinreißend verdorben Krimikomödie, USA/E 2019 Mit Anne Hathaway
22.05 Malavita – The Family Krimikomödie, USA/F/GB 2013
0.15 Love Vegas Romantikkomödie, USA 2008
2.05 Glam Girls ... Krimikomödie, USA/E 2019

KABEL 1

14.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
15.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
16.05 Kabel Eins :newstime
16.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
17.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt
18.15 Achtung Abzocke – Urlaubsbetrügern auf der Spur
20.15 Die Lieblingsmarken der Deutschen
22.20 Abenteuer Leben am Sonntag Magazin
0.25 Steel Buddies
1.20 Steel Buddies
2.10 Challenge Magazin
2.40 Steel Buddies

S. RTL

17.20 Voll zu spät! Trickserie
17.30 Voll zu spät! Trickserie
17.50 Voll zu spät! Trickserie
18.00 Voll zu spät! Trickserie
18.15 ALVINNN!!! Animation
18.25 ALVINNN!!! Animation
18.45 ALVINNN!!! Animation
18.55 ALVINNN!!! Animation
19.05 ALVINNN!!! Animation
19.25 ALVINNN!!! Animation
19.35 ALVINNN!!! Animation
19.45 Woozle Goozle
20.15 Lucifer Sündenfresser
21.10 Lucifer Mädelsabend
22.05 Lucifer Schutzteufel
23.00 Lucifer Krimiserie. Einmal Hölle und zurück
0.00 Without a Trace Serie Das perfekte System
0.55 Teleshopping Magazin

RBB

17.53 Unser Sandmännchen
18.00 rbb UM6 Magazin
18.30 rbb Gartenzeit
19.00 Täter – Opfer – Polizei – Extra Magazin
19.30 rbb24 Abendschau
20.00 Tagesschau
20.15 Der Geparden-Clan Doku. Familienbande
21.00 Der Geparden-Clan
21.45 rbb24 Nachrichten
22.00 Das Gipfeltreffen
22.30 extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn
23.00 Falsch, aber anders lustig Show
23.30 Queer in der Provinz
0.15 rbb Gartenzeit
0.45 Streets of Berlin
1.15 Streets of Berlin

NDR

14.25 Polizeifunk ruft
14.50 Polizeifunk ruft
15.15 Der Camping-Check
16.00 Mett oder Möhre
16.30 Iss besser! Dokureihe
17.00 Bingo! Nachrichten
18.00 Rund um den Michel
18.45 DAS! Rote Sofa
19.30 Ländermagazine
20.00 Tagesschau
20.15 Traumkulisse Heiligendamm Doku
21.45 Kaum zu glauben!
22.45 extra 3 Spezial: Der reale Irrsinn Magazin
23.15 Reschke Fernsehen
23.45 Das Geheimnis der Urzeitmütter Doku
0.40 Rund um den Michel
1.25 NDR Talk Show

ARTE

15.10 The Bee Gees ... Dokufilm, USA 2020
16.55 Zeit der Narren
17.50 La Folle Journée de Nantes 2025
18.40 Zu Tisch ... Reihe
19.10 Arte Journal
19.30 Mexikos Spiel der Götter – Ulama Doku
20.15 Fame – Der Weg zum Ruhm Tanzfilm, USA 1980
22.20 Dirty Dancing: Romantik, Drama, Tanz!
23.15 Patrick Swayze – Hollywoods Traumtänzer Dokufilm, USA 2019
0.45 ABBA in Concert
1.40 Quo Vadis, Aida? Kriegsdrama, BIH/A 20

3SAT

15.25 Traumschlösser und Ritterburgen
16.55 Katja, die ungekrönte Kaiserin Historienfilm, F 1959
18.30 Museums-Check
19.00 heute Nachrichten
19.10 Mit Hightech gegen Haie Doku
19.40 Schätze der Welt
20.00 Tagesschau
20.15 Die Anstalt Show
21.30 Johann König findet
22.15 Zum Glück zurück Komödie, D 2021
23.45 Im Auge des Hurrikans Actionfilm, GB/USA 2018
1.15 Traumschlösser und Ritterburgen Doku

SPORT1

8.00 Fußball: DFB-Pokal pur Saison 2025/2026
10.00 Doppelpass
12.00 Madhouse Spezial – SPORT1 Darts Show
15.00 Motorsport: ADAC GT4 Germany
16.30 American Football League Europe
19.45 Bitte Lächeln! Show
20.15 Stromberg Comedyserie. Pärchenabend
20.45 Stromberg Serie
21.20 Stromberg Gernot
21.55 Stromberg Rückkehr
22.30 Stromberg Herr Nehring
23.00 Bitte Lächeln! Show
0.10 Cindy und die jungen Wilden Show
1.10 Cindy und die ...

KI.KA

12.00 Rotkäppchen Märchenfilm, D 2005
13.20 Ritter Rost – Eisenhart und voll verbeult Animationsfilm, D 2013
14.35 Törtel Animation
15.20 Belle und Sebastian
16.00 Wir Kinder aus dem Möwenweg
16.35 Pia und die wilde Natur Dokureihe
17.00 1, 2 oder 3 Show
17.25 Pettersson und Findus Trickserie
17.50 Der kleine Nick ...
18.15 Feuerwehrmann Sam
18.35 Mamfie Trickserie
18.50 Unser Sandmännchen
19.00 Arthur und die Freunde der Tafelrunde

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

Programmänderungen möglich

Dolby Surround · SW schwarzweiß · Untertitel für Hörgeschädigte · Breitbild

ANZEIGE

Schwindel?

Diese Arzneitropfen können helfen

Millionen Betroffene kennen den Alltag mit Schwindelbeschwerden. Schwindel entsteht, wenn das Gleichgewichtssystem aus dem Takt gerät – oft begleitet von Übelkeit oder Kopfschmerzen. Zur Hilfe bei Schwindelbeschwerden setzt **Taumea** deshalb mit einem speziellen **Dual-Komplex** an: einer natürlichen Kombination aus den beiden bewährten Arzneipflanzen **Anamirta cocculus** und **Gelsemium sempervirens.**

Anamirta cocculus kann laut Arzneimittelbild das Schwindelgefühl lindern. Gelsemium sempervirens wiederum kann die typischen Begleiterscheinungen mildern. In dieser besonderen Kombination entfalten beide Wirkstoffe ihre natürliche Kraft – schnell aufgenommen über die Mundschleimhäute, ohne bekannte Neben- oder Wechselwirkungen.

Taumea kann helfen – natürlich und rezeptfrei aus der Apotheke.

Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

TAUMEA. Wirkstoffe: Anamirta cocculus Dil. D4, Gelsemium sempervirens Dil. D5. TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

„Weil Abnehmen ab 40 auch einfach sein darf!“

Annette Frier setzt auf den neuen pureSGP Stoffwechsel-Shake aus der Apotheke, denn der aktiviert den verlangsamten Stoffwechsel ab 40.

„Cremig, lecker, zuckerfrei und schmeckt echt gut!“

Viele Frauen ab 40 erleben täglichen Frust: Die Lieblingsjeans geht nicht mehr zu. Der Bauch fühlt sich aufgedunsen an. Die Waage steigt weiter – obwohl sie genauso oder weniger essen wie früher. Kleinere Portionen, nichts Süßes, einen Salat und eine Diät nach der anderen. Und trotzdem passiert fast nichts. Oder schlimmer: Sie nehmen sogar zu. Frust steigt auf, sie suchen den Fehler bei sich.

Doch die Forschung weiß heute: Das Problem ist nicht ihr Wille – es ist ihr Stoffwechsel, der sich ab 40 grundlegend verändert. Viele Frauen geraten unbemerkt in eine biologische Stoffwechsel-Falle, die lange unterschätzt wurde: die sogenannte Glykation – die „Verzuckerung“ im Körper. Schon kleine Blutzuckerspitzen durch die „harmlose“ Banane zwischendurch, den Latte macchiato oder den Nachmittagssnack sorgen dafür, dass der Blutzucker hochschnellt und der Körper in den Speichermodus schaltet: Energie wird eingelagert statt verbrannt, besonders am Bauch. Klassische Diäten funktionieren deshalb ab 40 oft nicht mehr. Noch mehr Verzicht bremst den Stoffwechsel zusätzlich. Der Körper schaltet in den Sparmodus, hält jede Kalorie fest. Gleichzeitig sinkt ab 40 der Östrogenspiegel, die Muskelmasse nimmt ab – weniger Muskeln verbrennen weniger Energie.

Neu: Der pureSGP Stoffwechsel-Shake – die Hoffnung für Frauen ab 40

Der pureSGP Stoffwechsel-Shake[1] wurde speziell für den veränderten Stoffwechsel ab 40 entwickelt. Ein evidenzbasiertes Abnehmprodukt aus der Apotheke, das genau dort ansetzt, wo herkömmliche Diäten scheitern[2]:

- **Die zuckerfreie Formulierung aktiviert den Stoffwechsel und vermeidet Blutzuckerspitzen**
- **Hochwertige, reine Proteine unterstützen die Muskelmasse**
- **Wertvolle Ballaststoffe sorgen für ein angenehmes Sättigungsgefühl**
- **Essenzielle Mikronährstoffe beugen Mangelerscheinungen vor**

Das Geniale: Dieser Shake ist ein purer Genuss. Einfach an fünf Tagen pro Woche zwei Mahlzeiten durch den cremigen Shake ersetzen – flexibel, wann Sie wollen.

Keine Verbote, keine starren Pläne. Restaurantbesuch? Familienfeier? Kein Problem. **pureSGP passt sich Ihrem Leben an – nicht umgekehrt.** Beginnen Sie Ihr neues, leichtes Leben jetzt.

Jetzt **38 %** Preisvorteil sichern

Starterset für Ihren Neuanfang

4× pureSGP Stoffwechsel-Shake in 4 leckeren Sorten (Vanille, Schoko, Erdbeere und Neutral) + Geschenke im Wert von über 40 Euro zusätzlich! Jetzt im Onlineshop unter **www.pureSGP.de**

In der Apotheke:
pureSGP Stoffwechsel-Shake
(Vanille: PZN 20584687)

[1]Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel, zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. • [2]Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeitenersatz trägt zur Gewichtsabnahme bei.