

Ihr Fernsehprogramm für Sonntag, den 02. August 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, Sat.1

Alles Fifty Fifty

Marion (Laura Tonke) und Andi (Moritz Bleibtreu) sind getrennt, wollen aber gute Eltern für ihren Sohn Milan sein und teilen sich die Betreuung. Im Italienurlaub mit Marions neuem Freund zeigt sich jedoch, dass Milan sehr verwöhnt ist und seine Eltern gegeneinander ausspielt. Gleichzeitig merkt man, dass ihm wichtige Dinge fehlen. Marion und Andi beschließen, ihre Erziehung zu ändern. Dabei kommen sich die beiden wieder näher, während Milan erste Gefühle erlebt.

140 Min.

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	PRO 7	VOX	MDR
5.00 Frühprogramm 9.00 Tiere bis unters Dach 9.30 Die Sendung mit der Maus Magazin 10.00 Tagesschau 10.03 Immer wieder sonntags Show 12.00 Tagesschau 12.10 Grüß Gott, Herr Anwalt Krimi, D 2007 13.40 Der See der Träume Drama, D 2006 15.10 Sportschau Rudern: EM / ca. 15.50 Schwimmen: EM/ ca. 16.05 Radsport: Tour de France der Damen 18.00 Bericht aus Berlin – Sommerinterview 18.30 Weltspiegel Magazin 19.15 Gefragt – Gejagt 20.00 Tagesschau 20.15 Tatort: Was ihr nicht seht Krimi, D 2023 Mit Karin Hanczewski Regie: Lena Stahl 21.45 Surface Krimiserie 22.35 Surface Krimiserie 23.25 Tagethemen 23.45 ttt Magazin 0.15 Rohbau Drama, D 2023. Mit Janina Elkin	5.00 Frühprogramm 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 Verstärkung für die Polizei Reportage 16.15 Die Rosenheim-Cops heute Nachrichten 17.00 Die außergewöhnlichsten Hotels der Welt Dokureihe 18.00 Der Alte Krimiserie 18.55 Aktion Mensch 19.00 heute Nachrichten 19.10 Berlin direkt – Sommerinterview 19.30 Das Drama der Superyacht Bayesian Frühling Wenn die Zeit stehen bleibt Melodram, D 2024 20.15 heute journal 21.45 Back Up – Auf Streife mit der Ex 23.05 Back Up – Auf Streife mit der Ex 23.55 Gefährliche Mächte? Die großen Verschwörungstheorien 0.40 heute Xpress	5.20 Auf Streife 5.30 Auf Streife 5.55 Auf Streife – Berlin 6.55 Auf Streife – Berlin 7.55 Auf Streife – Berlin 9.00 SAT.1-Frühstücksfernsehen am So. 12.10 Das große Backen 14.55 Scooby! Voll verdelt Animationsfilm, USA/CDN 2020 Regie: Tony Cervone 16.40 Men in Black: International Actionkomödie, USA/CHN 2019 Mit Chris Hemsworth 18.55 Julia Leischik sucht: Bitte melde Dich Verschollen: René ist auf der Suche nach seinem leiblichen Vater 19.55 SAT.1: newstime 20.15 Alles Fifty Fifty Komödie, D 2024. Mit Laura Tonke. Regie: Alireza Golafrshan 22.35 Caveman Komödie, D 2021 Mit Moritz Bleibtreu 0.35 JGA: Jasmin. Gina. Anna. Komödie, D 2022. Mit Axel Stein	5.30 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 Dokusoap. Sabine und Tim, Grevenbroich 13.45 Die Beet-Brüder Dokusoap. Sabine und Marc, Sylt 15.45 Die Beet-Brüder Dokusoap. Denise und Marc, Sylt 17.45 Exklusiv – Weekend 18.45 RTL Aktuell 19.05 Die Versicherungs-detektive Dokusoap 20.15 James Bond 007: Ein Quantum Trost Agentenfilm, GB/USA 2008. Mit Daniel Craig, Jesper Christensen Regie: Marc Forster 22.20 stern TV am Sonntag 23.50 James Bond 007: Ein Quantum Trost Agentenfilm, GB/USA 2008 1.45 CSI: New York Krimiserie. Mit Gary Sinise	5.05 Night Court 5.25 Night Court 5.45 Night Court 6.05 Night Court 6.35 Night Court 7.00 Night Court 7.30 Night Court 7.55 Galileo Magazin 9.00 Galileo Magazin 10.05 Galileo Magazin 11.05 Darüber staunt die Welt Show 13.25 Ein sehr gutes Quiz (mit hoher Gewinnsumme) Show 16.25 taff weekend 17.45 ProSieben: newstime 17.55 Galileo Stories 19.05 Galileo X-Plorer Südsee – Zwischen Luxus und Lost Place 20.15 Better Man – Die Robbie Williams Story Musikfilm, USA/GB/CHN 2024. Mit Robbie Williams 23.00 Kingsman: The Golden Circle Agentenkomödie, GB/USA 2017 1.45 V wie Vendetta Action, USA/GB/D 2005	5.05 Medical Detectives 5.55 CSI: NY Krimiserie 6.50 Criminal Intent 7.35 Criminal Intent 8.30 Criminal Intent 9.25 Criminal Intent Krimiserie. Freiheitskampf 10.20 Criminal Intent Auf der Abschlusliste 11.05 Criminal Intent Krimiserie. Die letzte Show 11.55 Criminal Intent Tödliche Täuschung 12.50 Criminal Intent Krimiserie. Ausgezählt 13.35 Criminal Intent Krimiserie. Ohne Gewissen 14.30 Criminal Intent Krimiserie. Saubermänner 15.20 The Minions Animationsfilm, USA 2015 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 Show. Tim Mälzer vs. Die Stembregs 23.40 Hot oder Schrott – Die Alletester 0.40 Medical Detectives	5.20 Frühprogramm 13.23 MDR aktuell 13.25 Deutschlands schönste Seen 13.55 Wunderschön! 15.25 Dornröschen Märchenfilm, D 2009 16.25 MDR aktuell 16.30 Der Zauberlehrling Märchen, D 2017 18.00 MDR aktuell 18.05 Brisant Classix 18.50 Wetter für 3 18.52 Unser Sandmännchen 19.00 MDR Regional 19.30 MDR aktuell 19.50 Kripo live – Tätern auf der Spur Magazin 20.15 Der schönste Sommer meiner Kindheit MDR aktuell 21.45 MDR aktuell 22.00 Hiddensee – Fluchtpunkt und Sehnsuchtsort Doku 22.30 Ostsee am Limit – Perspektivwechsel mit Benno Fürmann Leben auf Plastik – Per Anhalter durchs Meer Doku 0.05 Wunderbares Schlaraffenland Show

	 RTL ZWEI	 KABEL 1	 SUPER RTL	 S. RTL	 rbb	 RBB	 NDR	 NDR	 arte	 ARTE	 3 sat	 3SAT	 SPORT1	 KI.KA
12.10	X-Factor: Das Unfassbare Mysteryserie	14.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	16.45 Bei den Louds	17.53 Unser Sandmännchen	12.30 Der Mann, der alles kann	17.00 Duchamp, die Baroness und das Urinal	13.50 Uli der Knecht	17.30 Die PS-Profis – Mehr Power aus dem Pott	13.00 Ritter Rost 2 – Das Schrottkomplot					
13.10	„Die Schnäppchenhäuser“ Spezial	15.05 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	17.05 Voll zu spät! Trickserie	18.00 rbb UM6 Magazin	14.00 Polizeifunk ruft	17.55 Musikalisches Prater-Picknick	15.35 Heidi	18.15 Eastside Motors – Kaufrausch in Dresden	14.20 Josefina, Törtel und die Tiere					
15.10	Die Imbisshelden – Voll lecker!	16.05 Kabel Eins :newstime	17.25 Voll zu spät! Trickserie	18.30 rbb Gartenzeit	14.25 Polizeifunk ruft	18.40 Zu Tisch ...	17.10 Heidi und Peter	19.15 Deals 4 Wheels – Schlitten. Schrauben. Scheine machen	15.55 Wir Kinder aus dem Möwenweg					
16.10	Bella Italia – Camping auf Deutsch	16.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	17.45 Voll zu spät! Trickserie	19.00 Kripo live – Tätern auf der Spur	14.50 Polizeifunk ruft	19.10 Arte Journal	18.35 Die schwarzen Brüder	20.15 Homo Faber	17.00 1, 2 oder 3					
18.15	GRIP – Das Motormagazin	17.15 Mein Lokal, Dein Lokal – Der Profi kommt	17.55 Voll zu spät! Trickserie	19.30 rbb24 Abendschau	15.15 Der Camping-Check	19.30 Die Albanischen Alpen – In den verwunschenen Bergen	20.15 Susan ... verzweifelt gesucht	22.00 Die schwarze Spinne	17.55 Minus Drei und die wilde Lucy					
20.15	Hitler – Aufstieg des Bösen	18.15 Achtung Abzocke – Laubbetrüger auf der Spur	18.25 ALVINNN!!! Animation	20.00 Tagesschau	16.00 Mett oder Möhre	20.15 Der Gepard-Clan	20.15 Disco – Soundtrack eines Aufbruchs	23.45 Monte Verità – Der Rausch der Freiheit	18.47 Baumhaus					
23.10	Gods of Egypt	20.15 Die Lieblingsmarken der Deutschen	18.40 ALVINNN!!! Animation	21.00 Die Mauersegler von Bernried	16.30 Iss besser! Dokureihe	21.00 Die Mauersegler von Bernried	21.55 Rebel of Pop: Madonna	23.40 Disco – Soundtrack eines Aufbruchs	18.50 Unser Sandmännchen					
		22.20 Abenteuer Leben am Sonntag	19.00 ALVINNN!!! Animation	21.45 rbb24 Nachrichten	17.00 Bingo! Nachrichten	22.00 Das Gipfeltreffen	22.50 Disco – Soundtrack eines Aufbruchs							
		0.25 Achtung Kontrolle! Wir kümmern uns drum	19.20 ALVINNN!!! Animation	22.30 Mittermeiers Lucky Punch Comedy Club	18.00 Hanseblick	22.30 Mittermeiers Lucky Punch Comedy Club	0.35 Disco – Soundtrack eines Aufbruchs							
1.40	Hitler – Aufstieg des Bösen		19.30 ALVINNN!!! Animation	23.15 Na siehste! – Das TV Kult-Quiz mit Elton	18.45 DAS! Rote Sofa	23.15 Na siehste! – Das TV Kult-Quiz mit Elton								
			20.15 Lucifer Krimiserie	0.00 Energie Cottbus: Ein Verein, eine Stadt, eine Frage – bereit für die 2. Liga?	19.30 Ländermagazine	0.00 Energie Cottbus: Ein Verein, eine Stadt, eine Frage – bereit für die 2. Liga?								
			22.05 Lucifer Krimiserie		20.00 Tagesschau									
			22.55 Lucifer Krimiserie		20.15 Landpartie									
			23.50 Without a Trace		21.45 Kaum zu glauben!									
			0.45 Teleshopping Magazin		22.45 Das Fifty-Fifty-Quiz									
					23.30 Lars Hopp – Fußballtrainer auf Vanuatu									
					0.00 Quizduell – Olymp									

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

Programmänderungen möglich

Dolby Surround schwarzweiß Untertitel für Hörgeschädigte Breitbild

ANZEIGE

„Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein spezieller Magnesium-Komplex in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaf-tabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind



auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshor-

mone wie Cortisol ausschüttet, führt dies 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 Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das

reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr.1² Schlafexperten in deutschen Apotheken. 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.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Magnesium PLUS

(PZN 19927395)

www.baldriparan.de



Baldriparan®

Magnesium



NEU!
Jetzt in 180er
Vorteilsgröße