

AUS ALLER WELT

ONIKA WESSLING

Eines Abends stand Eva* vor dem Spiegel, schminkte sich die Lippen rot und erkannte sich nicht wieder. Ihre Nase und ihre Zahnlücke hatte sie noch nie besonders gemocht, aber nun starrte sie ein Gesicht an, das wie ein Zerrbild ihres eigenen wirkte. Eine Art Miss Piggy mit aufgerissenen Glupschaugen. „Mir ist heiß und kalt geworden, ich habe versucht, mich auf das Gesicht vor mir zu konzentrieren, aber die Grimasse verschwand nicht“, sagt Eva. Sie verlor die Fassung und brach in Tränen aus. Die Verabredung für den Abend sagte sie ab. So wie viele folgende.

Die Psychologie hat schon 1886 einen Namen für das Phänomen dieser verzerrten Selbstwahrnehmung gefunden: Dismorphophobie, was heute als „Körperdismorphe Störung“ bezeichnet wird, kurz KDS. Etwa eine Million Frauen und Männer in Deutschland leiden darunter. Zuletzt hatte Anfang Januar Bruce Willis' Tochter die Krankheit in die Schlagzeilen gebracht. Tallulah Willis, 20, gestand gegenüber Yahoo Global News, dass sie seit ihrem 13. Lebensjahr unter einer ausgeprägten „dysmorphen Störung“ leide. „Ich fand mich als Teenager lächerlich und abstoßend.“ Erst eine Therapie habe ihr geholfen, das Gefühl hässlich zu sein, zu überwinden. An die Öffentlichkeit ging die jüngste Tochter von Bruce Willis und Demi Moore mit diesem Geständnis schon im August 2014 in einem Video für die Website von „StyleLikeU“. Dort ziehen sich Hipster vor laufender Kamera aus, während sie über die Bedeutung von Kleidung sprechen. Die Kampagne soll zeigen, dass Stil in Wahrheit nichts mit dem Outfit zu tun hat und dass das Schönheitsideal der Modeindustrie zu eindimensional, wenn nicht gar destruktiv ist. Während Tallulah Willis sich bis auf BH und Slip entblößt, spricht sie neun Minuten lang über ihr gestörtes



Der Feind in meinem Spiegel

Tallulah Willis ist besessen von der Idee, hässlich zu sein. Die Störung gibt Experten Rätsel auf

Verhältnis zu ihrem Körper. Menschen, die unter einer dysmorphen Störung leiden, erkennen nicht, dass es die optischen Makel nur in ihrer Wahrnehmung gibt. Außenstehende sahen in Eva eine attraktive junge Frau, langes braunes Haar, volle Lippen, große braune Augen und lange Wimpern. Es ist schwer nachvollziehbar, welche Panik sie in der Hochphase ihrer Krankheit hatte, damals mit 25, wie besessen sie von der Idee war, hässlich zu sein. Sie verbrachte Stunden damit, sich im Spiegel zu begutachten, nahm einen zweiten dazu, um sich aus allen Perspektiven sehen zu können. „Meine Gedanken kreisten nur noch um mein Aussehen. Als würde ständig ein Radio laufen. Nur der Ausschalter hat gefehlt.“ Wer so fixiert auf sein Aussehen ist, hat

es schwer, ein normales Leben zu führen. Das geht so weit, dass KDS-Kranke nicht mehr fähig sind, die Wohnung zu verlassen. Auch Eva ging kaum noch oder nur stark geschminkt vor die Tür. Wie ein großer „Fake“ habe sie sich dann gefühlt. „Ihr oberflächlichen, simplen Idioten, merkt ihr nicht, dass sich alles nur um Äußerlichkeiten dreht?“, dachte sie dann. Alles erschien ihr wie eine große Lüge. Wenn sie im Bus saß, und in der hintersten Ecke jemand lachte, war für sie klar: „Die lachen über mich“. Sie ging nicht mehr in die Vorlesungen an der Uni, verabredete sich nicht mehr und fühlte sich wie eine Aussätzige.

Über die Ursachen für KDS ist noch wenig bekannt, doch die Forschung geht davon aus, dass es möglicherweise Ausdruck einer schweren Selbstwertstörung ist, ähnlich wie Anorexie oder Bulimie. Typisch für diese sogenannten „Körperschema-Störungen“ ist, dass sie zu selbstzerstörerischen Verhaltensweisen auf körperlicher und seelischer Ebene führen. Ähnlich wie Essgestörte entwickeln KDS-Kranke besondere Rituale mit übermäßig viel Sport, übertriebenem Trainieren mit Gewichten oder zwanghafter Körperpflege. Auch das permanente Befühlen der „hässlichen“ Stellen zählt zu den Symptomen, ebenso wie das Schädigen der Gesichtshaut durch stundenlanges Herumdrehen und Pulen an Pickeln oder anderen Hautdefekten. Nicht in selbsterstörerischer Absicht, sondern als Versuch, die Defekte zum Verschwinden zu bringen. Ebenso wie das Kaschieren der Körperteile, die als hässlich empfunden werden mit Hilfe von Schminke, Kleidung, Haaren oder einer bestimmten Körperhaltung. Häufiges Wechseln des Outfits, ohne eines zu finden, das passend erscheint, kann auch ein Symptom sein. Alle gehen mit sozialen Ängsten und Depressionen einher, die im Extremfall im Selbstmord enden können. KDS-Kranke sind häufig schüchtere, zurückhaltende Menschen mit geringem Selbstwertge-

fühl. Manche wurden als Kind gehänselt, oder die Eltern haben ihnen nicht das Gefühl gegeben, so geliebt zu werden, wie sie sind. Tallulah Willis wurde einmal gefragt, wie zwei so hübsche Menschen wie ihre Eltern einen so hässlichen Troll zu Stande gebracht hätten. Und Eva wurde als kleines Mädchen von der Mutter meist nur wenig beachtet. Ab und zu sagte sie zu ihr: „Wie siehst du denn aus? Mach dir die Haare aus dem Gesicht! Pfleg' dich besser.“ Solche Botschaften können die Entstehung der Störung begünstigen, sind aber nicht die alleinige Ursache. Bei über 80 Prozent der Patienten beginnt KDS in der Pubertät. Später haben sie Probleme mit der Loslösung von den Eltern, ihrer Geschlechterrolle und Angst, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. „KDS entsteht nicht plötzlich, sondern eher schleichend. Gefährlich ist, dass Betroffene aus Scham ihre Gedanken und Gefühle verheimlichen“, sagt die Psychologin Regine Hungerbühler. „So erfolgt eine adäquate psychotherapeutische oder psychopharmakologische Behandlung entweder erst spät, wenn die Krankheit schon chronisch geworden ist, oder gar nicht.“

Auch Evas Situation spitzte sich weiter zu. In der Uni hatte sie das dritte Urlaubssemester eingereicht und war kurz davor, ihr Studium ganz hinzuschmeißen. Weder Familie noch Freunde kamen an sie heran, niemand konnte verstehen, was mit ihr los war. Mit ihren dauernden Fragen zu ihrem Aussehen nervte sie alle, zu denen sie noch Kontakt hatte. Wenn sie sich nicht gerade ihrer Obsession – dem Spiegelbild – hingab, recherchierte sie zu Schönheitsoperationen und Psychologie. „Ich habe begonnen, wahnhaft viel über das Thema zu lesen. Und alles, was ich gelesen habe, konnte ich auf mich beziehen. Bis ich kapiert habe: Ich muss das lösen! Sonst verliere ich alles!“ Diese Einsicht war ihre Rettung. Sie bemühte sich um einen Therapieplatz in einer Klinik und bekam ihn.

Am wirksamsten ist für KDS-Patienten eine kognitive Verhaltenstherapie. Dadurch lernen sie wieder das zu tun, was sie am liebsten vermeiden: Einkaufen gehen, Bus fahren, Freunde treffen, kurz: unter Menschen gehen. „Es ist am Anfang sehr schwer, Menschen anzuschauen und ihre Blicke auszuhalten“, erinnert sich Eva. Ein Saunabesuch war für sie eine Herausforderung wie ein Marathonlauf ohne Training. Erst im zweiten Schritt wird dann auf das Äußere der Patienten eingegangen. Videoaufzeichnungen sollen dabei helfen, die verzerrte Wahrnehmung der Betroffenen aufzubrechen. „Ich habe realisiert, dass mein Gesicht nicht statisch, sondern im positiven Sinne lebendig ist und konnte erkennen, dass ich gar nicht so schrecklich aussehe wie in meiner Vorstellung.“

Eva ist heute froh, dass sie professionelle Hilfe fand, bevor sie sich einer Schönheitsoperation unterzog. Sie hatte schon mehrere Plastische Chirurgen konsultiert und diese wären auch bereit gewesen, sie zu operieren. Doch wenn das eigentliche Problem in der Psyche liegt, sind Schönheits-OPs keine Lösung. KDS-Kranke finden einen neuen Defekt, sobald der vorherige beseitigt ist. Statt der Nase ist dann plötzlich das Kinn, sind die Lippen oder die Brust das Problem. Heute ist Eva 38 und hat längst ins normale Leben zurückgefunden. Nach fast zwei Jahren Unterbrechung hatte sie ihr Studium wieder aufgenommen, abgeschlossen und arbeitet inzwischen für eine NGO. In Therapie ist sie immer noch. Sie schminkt sich dezent, fühlt sich an manchen Tagen hübsch und an anderen weniger. Gelegentlich spuken ihre noch Gedanken an eine Brust-OP durch den Kopf. Auch Tallulah Willis will lernen, sich selbst anzunehmen. Gerade hat sie auf Instagram ein Video hochgeladen, auf dem sie sich den Kopf rasiert. Ob allerdings Ausdruck von Selbstliebe oder Aggression gegen sich selbst ist, kann nur sie beantworten. (*Name geändert.)

TV-PROGRAMM

ARD	5.30 MD Morgenmagazin 9.00 MD Tagesschau 9.05 MD Rote Rosen 9.55 MD Sturm der Liebe 10.45 MD Himmels Willen Liebesbrief 11.35 MD Giraffe, Erdmännchen & Co. 12.00 MD Tagesschau 12.15 MD ARD-Buffet 13.00 MD Mittagmagazin 14.00 MD Tagesschau 14.10 MD Rote Rosen 15.00 MD Tagesschau 15.10 MD Sturm der Liebe 16.00 MD Tagesschau 16.10 MD Panda, Gorilla & Co. 17.00 MD Tagesschau 17.15 MD Brisant 18.00 MD Quizduell 18.50 MD Großstadtrevier 19.45 MD Wissen vor acht - Zukunft 19.50 MD Wetter vor acht 19.55 MD Börse vor acht 20.00 MD Tagesschau 20.15 MD #Beckmann Unser Krieg? Deutsche Kämpfer gegen IS-Terror 21.00 MD Hart aber fair Flüchtlinge in Deutschland - wie willkommen sind sie wirklich? Gast: Joachim Herrmann (CSU) u.a. 22.15 MD Tagesthematiken 22.45 MD Wenn Jugendhilfe zum Geschäft wird 23.30 MD Geheimnisvolle Ort 0.15 MD Nachtmagazin 0.35 MD Tatort: Das Haus am Ende der Straße TV-Krimi, D 2014 2.10 MD Hart aber fair (Wh.)
------------	---

ZDF	5.30 MD Morgenmagazin 9.00 heute 9.05 MD Volle Kanne - Service täglich 10.30 MD Die Rosenheim-Cops Der süße Tod 11.15 SOKO Wismar Treulos 12.00 heute 12.10 MD drehscheibe Magazin 13.00 MD Mittagmagazin 14.00 heute - in Deutschland 14.15 MD Lafer! Lichter! Lecker! heute 15.00 MD Topfgeldjäger 16.00 heute - in Europa 16.10 SOKO Kitzbühel Anatomie eines Mordes 17.00 heute 17.10 MD hallo deutschland 17.40 Leute heute spezial 18.05 MD SOKO 5113 19.00 heute 19.20 Wetter 19.25 WISO Stressfrei umziehen 20.15 MD Neben der Spur - Adrenalin Thriller, D 2014 Mit Ulrich Noethen, Jürgen Maurer, Nikolai Kinski Regie: P. Stennert, Cyrill Boss 21.45 MD Robin Hood Abenteuerfilm, GB/USA 2010 Mit Russell Crowe, Cate Blanchett, William Hurt Regie: Ridley Scott 0.20 heute nacht 0.35 MD Der Räuber Drama, D/A 2010, Mit Andreas Lust Regie: Benjamin Heisenberg 2.10 MD ZDF-History Dokureihe
------------	---

SAT.1	5.30 MD Sat.1-Frühstücksfernsehen 10.00 Auf Streife Reportagerihe 11.00 RichterIn Barbara Salesch 12.00 Richter Alexander Hold Show 14.00 Auf Streife 15.00 Im Namen der Gerechtigkeit - Wir kämpfen für Sie! Mit Alexander Hold, Stephan Lucas, Alexander Stephens, Isabella Schullen 16.00 Anwälte im Einsatz Doku-Soap 17.00 Mein dunkles Geheimnis 17.30 Schicksale - und plötzlich ist alles anders Doku-Soap 18.00 In Gefahr - Ein verhängnisvoller Moment 19.00 MD Newtopia 19.55 Sat.1 Nachrichten Moderation: Marc Bator 20.15 MD Detective Laura Diamond Krimi-Serie. Laura und der letzte Mieter. Mit Debra Messing, J. Lucas, Max Jenkins 21.15 MD The Mentalist Krimi-Serie. Blutiger Schnee Mit Simon Baker, R. Tunney 22.15 MD Castle Krimi-Serie. Der einzige Zeuge 23.15 MD Navy CIS Krimi-Serie. Der leere Sarg 0.15 MD Criminal Minds Krimi-Serie. Frei in Miami 1.15 MD Detective Laura Diamond 2.00 MD The Mentalist (Wh.) 2.40 MD Castle (Wh.)
--------------	--

RTL	5.10 MD Explosiv - Weekend 6.00 MD Guten Morgen Deutschland 8.30 MD Gute Zeiten, schlechte Zeiten 9.00 MD Unter uns 9.30 Betrugsfälle 10.00 Die Trovatos - Detektive decken auf 11.00 Auf Streife 12.00 MD Punkt 12 14.00 Verdachtsfälle 17.00 Verdachtsfälle 17.30 MD Unter uns Soap 18.00 MD Explosiv - Das Magazin 18.30 MD Exklusiv - Das Star-Magazin 18.45 MD RTL aktuell 19.05 MD Alles was zählt Soap 19.40 MD Gute Zeiten, schlechte Zeiten Soap. In ihrer Verletzung über Annis schonungslos ehrlichen Beziehungssong macht Jasmin impulsiv Schluss. 20.15 MD Wer wird Millionär? 21.15 Das Jenke-Experiment Körperkult 22.15 MD Extra - Das RTL Magazin 23.30 30 Minuten Deutschland Unterhaltungsstress auf Kreuzfahrtschiffen 0.00 MD RTL Nachtjournal 0.30 10 vor 11 Hans Leyendecker: Wer entscheidet eigentlich, was Unrecht ist? 0.55 MD Extra - Das RTL Magazin (Wh.) Mod: Birgit Schrowange 2.05 Die Trovatos - Detektive decken auf 3.00 MD RTL Nachtjournal (Wh.)
------------	--

3SAT	12.15 sonntags 12.45 Schätze der Welt - Erbe der Menschheit Dokumentationsreihe 13.00 MD ZIB 13.15 MD Die österreichische Seele Dokumentation 14.05 unterwegs 14.45 MD Meine Traumreise nach Spitzbergen Dokumentation Studieren in der Arktis 15.15 Bergleben 16.05 MD Contrasts 16.30 MD Contrasts 17.00 SRF bi de Lüt 17.45 MD ZDF-History 18.30 nano 19.00 MD heute 19.20 Kulturzeit 20.00 MD Tagesschau 20.15 Ukraine 21.05 MD Leben in Putins Reich 22.00 MD ZIB 2 22.25 Kindermarkt 23.15 MD Peter Voß fragt ... 0.00 MD Reporter. Eine Begegnung mit Sándor Szűcs 0.25 10vor10 0.55 MD Seitenblicke Revue 1.20 MD Panorama Österreich: Land der Beamten 1.50 MD Berlin Festival 2010 2.50 splash! 2010 Tocotronic
-------------	---

ARTE	12.05 360° Geo Reportage Kamtschatka: Kochende Erde 12.50 MD Xenius 13.20 ARTE Journal 13.50 MD Zeit zu lieben und Zeit zu sterben Kriegsdrama, USA 1958. Mit John Gavin, Liselotte Pulver 15.55 MD Grenzgänger (1/5) Von Weil am Rhein bis Neuf-Brisach 16.25 Die Färber, der Walfänger und das Gift Dokumentation 17.10 MD Xenius Magazin (Wh.) 17.35 MD Stockholm 1628 Dokumentation 18.25 MD Unsere Ozeane 19.10 ARTE Journal 19.30 MD Wilde Slowakei Dokumentation 20.15 MD Vincent van Gogh - Ein Leben in Leidenschaft Biografie, USA 1956. Mit Kirk Douglas, Anthony Quinn 22.15 MD Wie Kirk Douglas in die belgische Zeche kam 22.40 MD Zelle 211 Actionthriller, E/F 2009. Mit Luis Tosar 0.25 MD Astronauten, Wilkinger und Geister Dokufilm, GB 2010 1.25 MD You Drive Me Crazy Dokumentarfilm, D/F 2012 2.50 MD Metropolis 3.35 MD Die neuen Paradieste (1/5)
-------------	--

PRO SIEBEN	5.50 red! Carpet - Live beim Oscar 2015 6.20 Oscar 2015 - Die Academy Awards 11.05 MD Mike & Molly Carl ist eifersüchtig / Mikes Wohnung 12.00 MD Two and a Half Men Es ist kein Frauenauto! / Sushi und Ketchup / Mein schönstes Wochenenderlebnis 13.20 MD 2 Broke Girls 13.45 MD New Girl Katie 14.15 MD The Big Bang Theory Männertausch / Der Schlampen-Reflex / Der Seuchensessel 15.35 MD How I Met Your Mother Tue Böses, ernste Gutes / Zehn Sitzungen / Die Rächerin 17.00 MD red! Die Oscar-Highlights 18.00 Newstime 18.10 Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Die Hexen von Springfield / Lebe lieber unbedruidert 19.05 MD Galileo 20.15 MD Die Simpsons Zeichentrick-Serie. Vorwärts in die Zukunft / Die große Simpsonsia 21.15 MD The Big Bang Theory Comedy-Serie. Es muss Liebe sein / Händchen halten, bitte! Mit Johnny Galecki, Jim Parsons, Simon Helberg 22.15 MD Circus Halligalli Show 23.15 TV total 0.15 The Big Bang Theory (Wh.) 1.10 MD red! (Wh.) 2.05 MD Fringe - Grenzfälle des FBI Mystery-Serie. Marionette / Das Glühwürmchen 3.45 ProSieben Spätnachrichten
-------------------	--

KABEL 1	5.20 Cold Case - Kein Opfer ist je vergessen 6.10 MD Mord ist ihr Hobby Mord mit Vorsatz / Der Tod des Showstars 8.10 MD Ghost Whisperer - Stimmen aus dem Jenseits 9.10 MD The Mentalist 10.05 MD Castle 11.05 MD Without a Trace - Spurlos verschwunden Schatten der Vergangenheit 12.00 MD Numb3rs - Die Logik des Verbrechens Alte Krier 13.00 Cold Case - Kein Opfer ist je vergessen Glorreiche Zeiten 13.55 MD Navy CIS Air Force One 14.55 MD The Mentalist 15.55 MD News 16.00 MD Castle Der tote Priester 17.00 MD Mein Lokal, dein Lokal - Wo schmeckt's am besten? 18.00 MD Abenteuer Leben - Täglich neu entdecken 19.00 MD Achtung Kontrolle! 20.15 MD Poseidon Actionfilm, USA 2006. Mit Josh Lucas, Kurt Russell, Jacinda Barrett Regie: Wolfgang Petersen Ein Luxus-Kreuzfahrtschiff wird von einer riesigen Welle getroffen und kentert. Ein Kampf ums Überleben beginnt. 22.10 Stealth - Unter dem Radar Actionfilm, USA 2005 Mit Josh Lucas, Jessica Biel 0.35 MD Poseidon Actionfilm, USA 2006 (Wh.) 2.15 MD Late News 2.20 Stealth - Unter dem Radar Actionfilm, USA 2005 (Wh.)
----------------	---

PHOENIX

14.30 **Rom - Marmor, Macht und Märtyrer** (Wh.) 17.30 **Vor Ort** 18.00 **Die Chepang - Nepals vergessene Ureinwohner** 18.30 **Beijing: Metropole der Macht** (Wh.) 19.15 **Beijing: Metropole der Macht** 20.00 **MD** Tagesschau 20.15 **Beijing: Metropole der Macht** 21.00 **Guge - Das vergessene Königreich von Tibet** 21.45 **MD** heute journal 22.15 **Unter den Linden** 23.00 **Der Tag** 0.00 **Unter den Linden** (Wh.) 0.45 **Beijing: Metropole der Macht** (Wh.) 1.30 **Guge - Das vergessene Königreich von Tibet** (Wh.)

N-NTV

15.20 **MD** Ratgeber - Test 15.40 **Telebörse** 16.10 **Extreme Konstruktionen** 17.05 **Extreme Konstruktionen** 18.20 **Telebörse** 18.35 **MD** Ratgeber - Hightech 19.10 **MD** Spiegel-TV Magazin 20.05 **MD** Countdown zur Katastrophe: Mount Everest-Drama 21.05 **Countdown zur Katastrophe - Die Seilbahn-Katastrophe** 22.05 **Telebörse** 22.15 **MD** Geheimdienst-Operationen: Jagd auf Gaddafi 23.05 **MD** Geheimdienst-Operationen: Jagd auf Che Guevara 0.05 **Heinrich VIII. - Der Tyrannen-König**

MDR

15.00 **MD** LexiTV - Wissen für alle 16.00 **MD** MDR um vier 16.30 **MD** MDR um vier 17.00 **MD** MDR aktuell 18.05 **MD** Wetter für 3 18.10 **MD** Brisant 18.54 **MD** Unser Sandmännchen 19.00 **Regional** 19.30 **MD** MDR aktuell 19.50 **MD** Mach dich ran! 20.15 **MD** Die Alpenklinik - Riskante Entscheidung Drama, D/A 2009 21.45 **MD** MDR aktuell 22.05 **MD** Fakt ist...! 22.50 **MD** Mord mit Aussicht 23.40 **MD** Die Wasser der Hügell - Jean Florette Drama, F/CH/A/1986

RBB

13.30 **In aller Freundschaft** 14.15 **Planet Wissen** 15.15 **Hanseblick** 16.00 **rbb aktuell** 16.05 **Der Berlin-Brandenburg Check** 16.50 **kurz vor 5** 17.00 **rbb aktuell** 17.05 **Giraffe, Erdmännchen & Co.** 17.55 **Unser Sandmännchen** 18.00 **rbb um 6** 18.30 **MD** ZIBB 19.30 **Abendschau** 20.00 **MD** Tagesschau 20.15 **MD** Tatort: Unter Druck TV-Krimi, D 2011 21.45 **rbb aktuell** 22.15 **Ozon unterwegs** 22.45 **Polizeifuf 110: Im Netz der Spinne** TV-Krimi, D 1997 0.15 **MD** Graf Yoster gibt sich die Ehre 1.05 **Berliner Abendschau**

EUROSPORT/SPORT 1

Eurosport: 18.15 **MD** Radsport: Vuelta Andalucía (Wh.) 19.15 **Sports Insiders** 19.45 **MD** Ski nordisch: WM (Wh.) 20.45 **WATTS Sportzapping** 21.00 **Wrestling** 21.30 **Wrestling** 22.30 **MD** Ski nordisch: WM (Wh.) 23.15 **MD** Ski nordisch: WM (Wh.) 0.15 **MD** Ski nordisch: WM (Wh.) Sport: 20.15 **Hattrick: 2. Bundesliga Live**. 22. Spieltag: Eintracht Braunschweig - RB Leipzig 22.15 **Telekom Spieletanalyse** 23.30 **Goool!** - Das internationale Fußball-Magazin 0.00 **Sport-Clips** (Wh.) 0.45 **Teleshopping**

NDR

14.15 **Bilderbuch Deutschland** 15.00 **MD** NDR/aktuell 15.15 **MD** mareTV 16.00 **MD** NDR/aktuell 16.10 **Mein Nachmittag** 17.10 **MD** Panda, Gorilla & Co. 18.00 **Ländermagazine** 18.15 **MD** Die Nordreportage 18.45 **MD** DAS! 19.30 **Ländermagazine** 20.00 **MD** Tagesschau 20.15 **MD** 45 Min 22.45 **MD** Der große Urlaubscheck 21.45 **MD** NDR/aktuell 22.00 **MD** 45 Min 22.45 **MD** Kulturjournal 23.15 **MD** Blitzzeis - Das Warten auf Katrin Dokumentarfilm, D 2014 0.15 **MD** Günther Jauch

WDR

13.30 **In aller Freundschaft** 14.15 **MD** Australiens Nationalparks (1/5) 15.00 **Planet Wissen** 16.00 **WDR aktuell** 16.15 **daheim & unterwegs** 18.00 **Lokalzeit** 18.05 **MD** Hier und heute 18.20 **Servicezeit** 18.50 **MD** Aktuelle Stunde 19.30 **Lokalzeit** 20.00 **MD** Tagesschau 20.15 **MD** Mord mit Aussicht 21.00 **MD** Markt 21.45 **MD** WDR aktuell 22.00 **MD** Banken unter Kontrolle? 22.45 **MD** sport inside 23.15 **MD** Strawinsky in Hollywood 0.10 **Igor Strawinsky: Der Feuervogel** 1.00 **MD** Domian 2.00 **Lokalzeit**

HR

16.00 **Hessenschau kompakt** 16.05 **hallo hessen** 16.45 **Hessenschau kompakt** 17.00 **hallo hessen** 17.50 **Hessenschau kompakt** 18.00 **Maintower** 18.20 **MD** Brisan 18.50 **Service: Zuhause** 19.15 **Alle Wetter!** 19.30 **MD** Hessenschau 20.00 **MD** Tagesschau 20.15 **MD** Mord mit Aussicht 21.00 **MD** Die letzten Millionen Komödie, D 2014 22.30 **Hessenschau kompakt** 22.45 **Heimspiel!** 23.30 **Kriminalreport** Hessen 23.55 **Der Staatsanwalt hat das Wort** 0.45 **Wolffs Revier** 1.30 **MD** 700 Meilen westwärts Western, USA 1975

BR

12.55 **Elefant, Tiger und Co.** 13.45 **MD** freizeit 14.15 **Die Nordsee** 15.05 **Polizeispektion 1** 15.30 **Wir in Bayern** 16.45 **MD** Rundschau 17.00 **MD** Best of - Nockherberg 2012 17.30 **Regional** 18.00 **MD** Abendschau 18.45 **MD** Rundschau 19.00 **MD** Querbeet 19.45 **MD** Dahoam is Dahoam 20.15 **MD** Jetzt mal ehrlich 21.00 **MD** Lebenslinien 21.45 **MD** Rundschau-Magazin 22.00 **MD** Faszination Wissen 22.30 **Vor Ort** 23.00 **Nachtlinie** 23.30 **Rundschau-Nacht** 23.40 **LesZeichen** 0.10 **MD** Dahoam is Dahoam (Wh.)

SWR

17.05 **MD** Kaffee oder Tee 18.00 **SWR Landesschau aktuell** 18.15 **Mensch, Leute!** 18.45 **SWR Landesschau Baden-Württemberg** 19.30 **MD** SWR Landesschau aktuell 20.00 **MD** Tagesschau 20.15 **MD** Frauen verstehen Komödie, D 2014 21.45 **SWR Landesschau aktuell** 22.00 **MD** Sag die Wahrheit 22.30 **MD** Meister des Alltags 23.25 **MD** Meister des Alltags 23.25 **Die Besten im Südwesten** 23.55 **MD** Schlauberger - Quizzen, Was Spaß macht! 0.25 **Die Montagsmaler**

Heute um 20.05 Uhr

Mehr als nur Seemannsgarn

„Geheimnisse der Tiefe: Riesenwellen“