GROSSE SCHMERZ-SERIE IN Bild

Das hilft gegen FIBROMYALGIE

Von S. MAJORCZYK

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) ist eine Krankheit mit starken Schmerzen an verschiedenen Körperstellen.

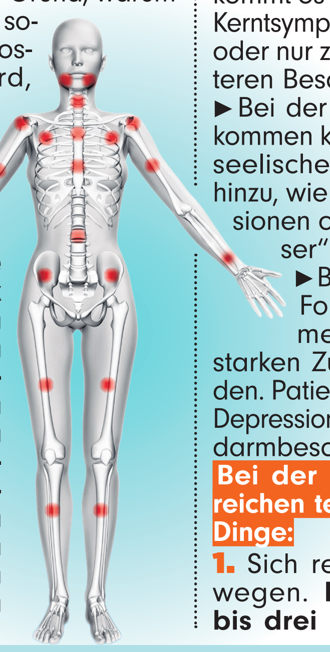
Betroffen sind ca 1,6 Millionen Deutsche, aber nur bei jedem Zehnten wird die Krankheit diagnostiziert. Sie tritt meist zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr auf.

Betroffene haben drei sogenannte Kernsymptome:

- **Chronische Schmerzen in mehreren Körperregionen (siehe Grafik)**
- **Schlafstörungen oder „schlechter" Schlaf**
- **Schnelle Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen**

Dazu kommen oft Beschwerden der inneren Organe (Magen, Herz, Harnwege), überempfindliche Sinneswahrnehmungen (erhöhte Geräusch-/Geruchsempfindlichkeit) oder psychische Erkrankungen (Angststörung oder Depression).

Das FMS-Syndrom kann unterschiedliche Erscheinungsformen haben - und Ähnlichkeit zu anderen Schmerzerkrankungen. Das ist der Grund, warum es oft nicht sofort diagnostiziert wird, Patienten über lange Leidenswege berichten. Manche bekommen sogar zu hören, sie würden simulieren, seien gar nicht krank.



Die Grafik zeigt, an welchen Körperstellen bei einem Fibromyalgie-Syndrom Schmerzen auftreten können

Prof. Winfried Häuser

DIE ENTSTEHUNG

Die genauen Ursachen sind nicht klar. Erste Studien zeigen, dass bei Betroffenen die schmerzwahrnehmenden Nervenzellen im zentralen Nervensystem übersensibilisiert sind, was zur generellen Schmerzüberempfindlichkeit führt. Schmerz wird um ein Vielfaches verstärkt wahrgenommen, kann ohne Grund entstehen.

Außerdem wurden Störungen des körpereigenen Schmerzhemmsystems beobachtet. Normalerweise schickt der Körper schmerzhemmende Botenstoffe los, damit man nicht alles Mögliche als schmerzhaft empfindet – dieses „Schmerzlinderungssystem" scheint bei FMS-Patienten außer Kraft.

DIE BEHANDLUNG

Die Therapie des Fibromyalgiesyndroms wird am Schweregrad ausgerichtet.

► Bei der leichten Form kommt es neben den drei Kerntsymptomen zu keinen oder nur zu geringen weiteren Beschwerden.

► Bei der mittleren Form kommen körperliche oder seelische Beschwerden hinzu, wie leichte Depressionen oder ein „nervöser" Magen.

► Bei der schweren Form kommt es zu mehr und immer starken Zusatzbeschwerden. Patienten haben z. B. Depressionen, heftige Reizdarmbeschwerden.

Bei der leichten Form reichen teils schon zwei Dinge:

1. Sich regelmäßig bewegen. **Konkret: zwei bis drei Mal wöchentlich Training von mittlerer Intensität, also 50 bis 60 Prozent der Maximalherzfrequenz, sonst können sich Schmerzen verstärken!** Dazu Dehnübungen, aber nicht bis zur Schmerzgrenze.

2. Sich Probleme und Konflikte bewusst machen. Im zweiten Schritt kann man sie angehen. Ob Aussprache, Paarberatung oder Jobwechsel: Betroffene sollten alles daransetzen, sich von belastenden Situationen zu befreien.

Bei mittleren und schweren Verläufen ist eine mehrgleisige Behandlung nötig. Körper, Seele und Lebensumfeld müssen per Psychotherapie „mitbehandelt" werden. Bei einer Verhaltenstherapie bekommen Betroffene Bewältigungsstrategien, die ihnen helfen, den Schmerz in den Hintergrund zu rücken. Wichtig ist dazu die Physiotherapie.

Bei Patienten mit starken Schmerzen können Medikamente eingesetzt werden. Empfohlen ist der Wirkstoff Amitriptylin, eigentlich ein Medikament gegen Depressionen. Es sollte aber nur verschrieben werden, wenn der Patient auch Physio- und Psychotherapie macht!

Was kann man selbst tun?

Experten raten, Behandlungen auszuprobieren, zu notieren, was hilft. Dem einen tun Massagen gut, Aromabäder oder Sauna. Manche profitieren von Akupunktur, Meditation, Entspannung, Yoga oder Osteopathie.

Diese Achtsamkeit kann helfen, besser mit der Erkrankung zu leben.

Fachliche Beratung: Prof. Winfried Häuser, Klinikum Saarbrücken, Experte für chronische Bauchschmerzen und das Fibromyalgiesyndrom

HEUTE: Nina S. (34) hat Fibromyalgie

„Ich hatte am ganzen Körper SCHMERZEN"

Nina S. (34) lief von Arzt zu Arzt, bis herausgefunden wurde, woher ihre Schmerzen kommen

Nina S., Arzthelferin aus München, traf die Krankheit Fibromyalgie vor sechs Jahren.

» Erst war meine Krankheit kaum bekannt – mittlerweile haben viele von ihr gehört, dafür hat sie einen Stempel: Wer an Fibromyalgie leidet, hat einen Schuss. Ich habe keinen Schuss. Ich ging durch eine Schmerzhölle.

Ich habe als Arzthelferin beim Kinderarzt gearbeitet mit viel Stress, als die Schmerzen 2013 begannen. Meine Hände schwollen an, die Finger wurden unbeweglich, pochten und es lag ein unheimlicher Druck darauf.

Ich begann einen langen Diagnose-Weg. Mittlerweile schlief ich schlecht, lag oft mit Fieber flach und dachte, ich bekomme eine Grippe, aber nach einem Tag war's wieder gut. Alles Dinge, die auf eine Fibromyalgie hinweisen – aber das wusste ich damals nicht und mein Rheumatologe kam nicht drauf. Ich bekam Rheuma-Tabletten, nix besserte sich.

Ich hatte keinen Appetit mehr, rutschte bei 1,70 Metern auf 50 Kilo, landete in einem Teufelskreis, schaffte es aber, einen Therapeuten zu finden. **Ich blieb mehrere Wochen im Krankenhaus, die Depression, die mir bescheinigt wurde, wurde behandelt – aber nicht die schmerzende Ursache.**

Ich merkte, dass ich an einem großen Rad drehen muss und kündigte, wechselte in ein Labor mit weniger Druck. Trotzdem kamen neue Beschwerden: Mein Nacken tat irre weh. Er wurde steif, strahlte stechend in Schultern und Arme aus.

Nach anderthalb Jahren Dauerschmerzen bekam ich von einem Orthopäden die Adresse einer Schmerztagesklinik.

Ich saß dort, ein Haufen Elend, bis endlich ein Arzt sagte: „Kein Schmerz ist eingebildet." Das war wie eine Befreiung.

Nach einigen erfolglosen Tests hat er sogenannte Tender-Punkte nach einem Schema auf meinem Körper gedrückt. Tut eine bestimmte Anzahl weh, weist das auf eine Fibromyalgie hin. Bei mir tat quasi alles weh. Ich bekam Antidepressiva in einer Dosis, die das Schmerzgedächtnis trifft. Mein Körper hatte sich an den Schmerz gewöhnt, rief ihn automatisch ab.

Parallel bekam ich ein vier Wochen langes Training mit Bewegung, Gesprächen, Erklärungen. Mir half alles – endlich!

Es gibt immer noch Tage, an denen die Schmerzen unerträglich sind, aber ich weiß jetzt, was ich dagegen tun kann: Achtsamkeitsübungen, dehnen, immer zur selben Zeit ins Bett gehen.

Gerade bei der Fibro gibt es Patienten, die keine Linderung erfahren und das tut mir sehr leid.

Aber ich glaube, dass jeder etwas finden kann, das zumindest für Besserung sorgt. «

Jetzt im Handel

Das Handbuch gegen den Schmerz

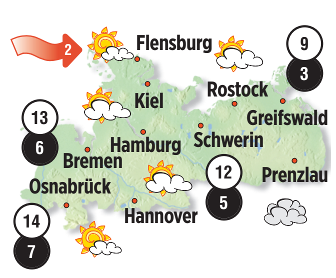
Volkskrankheit Schmerz! Im großen Ratgeber „Handbuch gegen den Schmerz" erklärt BILD-Autorin Sarah Majorczyk mit 15 hochrangigen Experten, wie Schmerzen entstehen und behandelt werden. Das hilft zum Beispiel gegen Rücken-, Nerven- oder Kopfschmerzen, aber auch bei Erkrankungen wie Fibromyalgie. Erläutert werden Medikamente und OPs sowie Bewegungstherapie und Entspannungsmethoden. Das Buch (ZS Verlag/300 Seiten) kostet 24,99 Euro. Herausgeber sind die Professoren Thomas R. Tölle und Christine Schiessl.

Morgen zehn Schmerz-Helden für Sie am Telefon! Sie haben Fragen zum Thema Schmerzen? Dann stellen Sie sie am Freitag den besten Experten! Zehn Schmerz-Helden sitzen von 10.30 bis 12.30 für Sie an den BILD-Telefonen. Dazu gibt es um 15 Uhr einen Live-Chat bei Bild.de. Alle Informationen und Nummern morgen in Ihrer BILD.

Fotos: PETER MÜLLER / COMPOSING: JIM DICK, DANIEL OPDERBECK, KLINIKUM WINTERBERG, ZS VERLAG

DAS WETTER

Donnerstag, 28.03.2019



Aufgang: 06:04 Untergang: 18:47 | Aufgang: 02:36 Untergang: 10:27

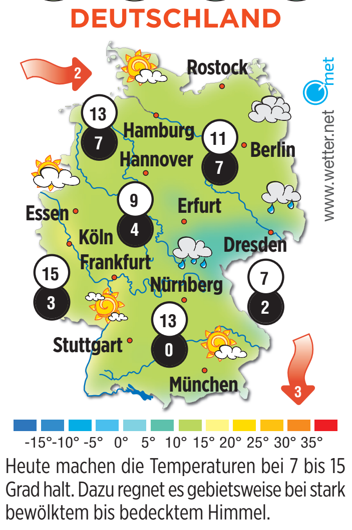
Wolken dominieren

Heute schieben sich wiederholt ausgedehnte Wolken vor die Sonne. Sie kann sich meist nur kurz zeigen. Dabei werden Höchstwerte von 9 bis 14 Grad gemessen. Morgen gibt es zeitweise Sonnenschein, ab und zu aber auch Wolken, und die Höchsttemperaturen liegen bei 11 bis 16 Grad.

Aussichten:

Fr	Sa	So	Mo
16 5	17 1	10 -2	10 -1

DEUTSCHLAND



Heute machen die Temperaturen bei 7 bis 15 Grad halt. Dazu regnet es gebietsweise bei stark bewölktem bis bedecktem Himmel.

REISE-WETTER

Antalya	Regen	19°
Athen	Regen	14°
Bozen	heiter	19°
Faro	sonnig	18°
Iraklion	Regen	15°
Ibiza	sonnig	17°
Izmir	stark bewölkt	16°
Las Palmas	Regenschauer	19°
Nizza	sonnig	16°
Palma	sonnig	19°
Rimini	sonnig	13°
Sevilla	sonnig	22°
Teneriffa	sonnig	22°
Valencia	sonnig	18°

Noch mehr Wetter auf www.bild.de

BILD präsentiert das TV-Programm am Donnerstag

ARD

Tagsüber

5.30 MoMa 9.00 Tagess. 9.05 Live nach Neun 9.55 Sturm der Liebe 10.44 Tagess. 10.45 Meister des Alltags 11.15 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagess. 12.15 ARD-Buffet 13.00 Mittagsmagazin 14.00 Tagess. 14.10 Rote Rosen 15.00 Tagess. 15.10 Sturm der Liebe
16.00 **Tagesschau**
16.10 **Hallo Schatz**
17.00 **Tagesschau**
17.15 **Brisant** Boulevardmagazin
18.00 **Wer weiß denn sowas?** Show
18.50 **In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte** Gratwanderung
19.45 **Wissen vor acht – Mensch**
19.55 **Börse vor acht**
20.00 **Tagesschau**

20.15 Uhr

KRIMI Eduardo Silva (Jürgen Tarrach) verteidigt den angeblichen Versicherungsbetrüger Alves

Abends

20.15 **Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren** ★★ TV-Kriminalfilm v. 2019 Mit Jürgen Tarrach, Vidina Popov, Orestes Fiedler 90 Min.
21.45 **Panorama** U. a.: Steuer: Vorteile für rechtsradikale Vereine
22.15 **Tagesthemen**
22.45 **Nuhr im Ersten** Gäste: Lisa Eckhart, Olaf Schubert u. a.
23.30 **Alfons und Gäste** Show Gast: Chin Meyer

Nachts

0.15 Nachtmagazin 0.35 ★★ Der Lissabon-Krimi: Dunkle Spuren. TV-Kriminalfilm von 2019 (Wh.) 2.08 Tagess. 2.10 ★★ Der fast perfekte Mann. Komödie von 2013 3.40 Nuhr im Ersten (Wh.) 4.25 Brisant (Wh.) 4.58 Tagess.

ZDF

Tagsüber

5.30 Moma 9.00 heute Xpress 9.05 Volle Kanne – Service täglich. Magazin 10.30 Notruf Hafenkante 11.15 SOKO Stuttgart 12.00 heute 12.10 drehscheibe 13.00 Mittagsmag. 14.00 heute 14.15 Die Küchenschlacht 15.00 heute Xpress 15.05 Bares für Rares
16.00 **heute – in Europa**
16.10 **Die Rosenheim-Cops** Krimi-Serie. Das Fenster zum Tod
17.00 **heute**
17.10 **hallo deutschland** Magazin
17.45 **Leute heute** Magazin
18.00 **SOKO Stuttgart** Henriettes Erbe
19.00 **heute/Wetter**
19.25 **Notruf Hafenkante** Krimi-Serie. Unzerbrechlich

20.15 Uhr

FILM Tonio (Maximilian Grill) bekommt ein Angebot für eine Leitungsstelle am Priesterseminar

Abends

20.15 **Tonio & Julia: Schulden und Sühne** ★★ TV-Familiendrama von 2019. Mit Oona Devi Liebich, Maximilian Grill 90 Min.
21.45 **heute-journal**
22.15 **maybrit illner** Jugend demonstriert – Politik ignoriert? Gäste: Peter Altmaier, Carla Reemtsma, Stefan Aust u. a.
23.15 **Markus Lanz** Talkshow

Nachts

0.30 heute+ 0.45 Die Spezialisten – Im Namen der Opfer. Der Bankier 1.30 Notruf Hafenkante (Wh.) 2.15 Notruf Hafenkante (Wh.) 3.00 SOKO Stuttgart (Wh.) 3.45 SOKO Stuttgart (Wh.) 4.30 Die Rosenheim-Cops (Wh.)

SAT.1

Tagsüber

5.05 Auf Streife (Wh.) 5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen. Magazin. Mit Vanessa Blumhagen 10.00 Im Namen der Gerechtigkeit – Wir kämpfen für Sie! Dokusoap 12.00 Anwälte im Einsatz 14.00 Auf Streife 15.00 Auf Streife – Die Spezialisten. Dokusoap
16.00 **Klinik am Südring** Dokusoap
17.00 **Meine Klasse – Voll das Leben** Dokusoap
17.30 **Fünf Leben – Die Schicksale**
18.00 **Endlich Feierabend!** Magazin
19.00 **Genial daneben – Das Quiz** Rateteam: Torsten Sträter, Fernanda Brandão, Hella von Sinnen, Wigald Boning
19.55 **Sat.1 Nachrichten**

20.15 Uhr

SERIE Simmons (Daniel Henney, l.) und Rossi (Joe Mantegna) sind einem Serienkiller auf den Fersen

Abends

20.15 **Criminal Minds** Krimi-Serie. Einsame Herzen
21.15 **Criminal Minds** Krimi-Serie. Vogelscheuche Die Prostituierte Cherry Rollins wurde entführt. Kurz darauf tauchen die Überreste zweier Frauenleichen auf.
22.15 **Criminal Minds** Krimi-Serie Carbonara mit dem Mörder
23.10 **Criminal Minds** Spencer

Nachts

0.05 Criminal Minds. Unerwünschte Ziele/Die andere Seite/Einsame Herzen/Vogelscheuche/Carbonara mit dem Mörder/Spencer 4.45 Auf Streife. Die Scripted-Doku zeigt den harten Einsatz echter Polizisten. (Wh.)

RTL

Tagsüber

5.25 Exclusiv (Wh.) 5.35 Explosiv (Wh.) 6.00 Guten Morgen Deutschland 8.30 GZSZ 9.00 Unter uns 9.30 Freundinnen 10.00 Der Blaulicht-Report 11.00 Der Blaulicht-Report 12.00 Punkt 12 14.00 Die Superhändler 15.00 Auf fremden Sofas. Dokusoap
16.00 **Meine Geschichte** Dokusoap
17.00 **Freundinnen – Jetzt erst recht** Mit Franziska Arndt
17.30 **Unter uns** Soap
18.00 **Explosiv – Das Magazin**
18.30 **Exclusiv – Das Star-Magazin**
18.45 **RTL aktuell**
19.03 **Wetter**
19.05 **Alles was zählt Classics** Soap
19.40 **Gute Zeiten, schlechte Zeiten**

20.15 Uhr

SERIE Dana (Gizem Emre) hat bei der Verfolgung eines Lkws den Streifenwagen geschrottet

Abends

20.15 **Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei** Action-Serie Feuerprobe. Mit Daniel Roesner
21.15 **Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei** Action-Serie Ausgebrannt
22.15 **Beck is back!** Anwalts-Serie. Neun Minuten Mit Bert Tischendorf
23.15 **Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei** (Wh.)

Nachts

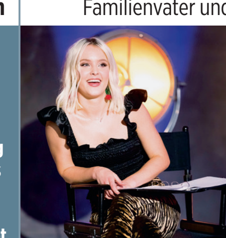
0.00 Nachtjournal 0.27 Wetter 0.35 Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei (Wh.) 1.30 Beck is back! (Wh.) 2.30 CSI: Den Tätern auf der Spur 4.05 Die Superhändler – 4 Räume, 1 Deal 4.40 Meine Geschichte – Mein Leben (Wh.)

Pro 7

Tagsüber

6.05 Mom 6.25 Two and a Half Men 7.35 The Big Bang Theory (Wh.) 9.10 The Middle 9.55 Fresh off the Boat 10.50 Mike & Molly 11.15 How I Met Your Mother 12.05 2 Broke Girls 12.55 Mom 13.20 Two and a Half Men 14.40 The Middle 15.25 The Big Bang Theory
17.00 **taff** Phänomen Büdchen (2)
18.00 **Newstime**
18.10 **Die Simpsons** Der perfekte Sturm/Rache ist dreimal süß Als Marge von der Sehnsucht nach einen Urlaubsort ihrer Jugend gepackt wird, will Homer mit ihr dorthin reisen.
19.05 **Galileo** Magazin. Doppelleben: Familienvater und Drag-Queen

20.15 Uhr



SHOW In Miami stellen sich die Mädels einem Casting-Marathon. Zara Larsson (Foto) unterstützt sie

Abends

20.15 **Germany's next Topmodel – by Heidi Klum** Show Jury: Heidi Klum, Zara Larsson, Christian Cowan
22.30 **Matchmakers – heimlich verkuppelt** Show. Mod.: Ben In der Dating-Show suchen die allerbesten Freunde für einen Single den richtigen Partner.
23.30 **red.** Euros in Hollywood Mod.: Annemarie Carpendale

Nachts

0.30 100 % Hotter – Weniger ist mehr. Dokusoap 1.20 Matchmakers – heimlich verkuppelt. Show (Wh.) 2.10 Undateable 2.50 Spätnachrichten 2.55 How I Met Your Mother 4.15 Fresh off the Boat (Wh.) 4.55 Watch Me

NDR

Tagsüber

6.35 Als der Norden im Mondfieber war – Apollo 11 7.20 Rote Rosen 8.10 Sturm der Liebe 9.00 Regionalmag. 11.30 NaturNah 12.00 Brisant 12.25 In aller Fr. 13.10 In aller Freundschaft – Die jungen Ärzte 14.00 aktuell 14.15 die nordstory 15.15 Gefragt – Gejagt
16.00 **NDR//aktuell**
16.20 **Mein Nachmittag** U. a.: Mein Garten: Die ersten Frühlingsstauden für Garten und Kübel
17.10 **Leopard, Seebär & Co.**
18.00 **Ländermagazine**
18.15 **Typisch!** Dokumentationsreihe
18.45 **DAS!** Gast: Rudi Cerne
19.30 **Ländermagazine**
20.00 **Tagesschau**

20.15 Uhr

DOKU Noch ist Georgien (Foto) ein Geheimtipp für Kulturreisende – unberührt und unentdeckt

Abends

20.15 **Länder – Menschen – Abenteuer** Am Schwarzen Meer – Die Küste von Georgien
21.00 **Länder – Menschen – Abenteuer** Prächtiges Prag
21.45 **NDR//aktuell**
22.00 **Zwei Bauern und kein Land** ★★ TV-Komödie von 2017 Mit Katharina Thalbach 90 Min.
23.30 **Königin der Nacht** TV-Drama ★★ v. 2016. Mit P. Schneider 90 Min.

Nachts

1.00 extra 3. Magazin 1.30 Zapp. Magazin 2.00 Kulturjournal. Magazin 2.45 Hallo Niedersachsen (Wh.) 3.15 Nordmagazin (Wh.) 3.45 Schleswig-Holstein (Wh.) 4.15 Hamburg Journal (Wh.) 4.45 buten un binnen (Wh.)

kabel eins

6.55 The Mentalist 7.50 Blue Bloods 9.40 Navy CIS: L.A. 10.30 Navy CIS 11.25 Without a Trace 12.20 Numb3rs 13.10 Castle 14.05 The Mentalist 15.00 Navy CIS: L.A. 15.50 News 16.00 Navy CIS 16.55 Abenteuer Leben täglich 17.55 Mein Lokal, Dein Lokal 18.55 Achtung Kontrolle! Reportagereihe
20.15 **Ab ins Kloster! – Rosenkranz statt Randale** Dokusoap
22.20 **K1 Magazin** Zurück aus dem Kloster: Wie ging es weiter mit Vivien & Co?
23.30 **Kampfsport: Steko's Fight Club LIVE** Aus München
0.35 **Late News**
0.40 **Mein Revier** Dokusoap

VOX

10.50 nachrichten 10.55 Mein Kind, dein Kind 12.00 Shopping Queen (Wh.) 13.00 Zwischen Tüll und Tränen 14.00 Mein Kind, dein Kind 15.00 Shopping Queen 16.00 4 Hochzeiten und eine Traumreise 17.00 Zwischen Tüll und Tränen 18.00 First Dates 19.00 Das perfekte Dinner 20.00 Prominent!
20.15 **The Return of the First Avenger** ★★★ Actionfilm von 2014 Mit Chris Evans 160 Min.
22.55 **James Bond 007: Man lebt nur zweimal** ★★ Agentenfilm von 1967. Mit Sean Connery, Akiko Wakabayashi 140 Min.
1.15 **vox nachrichten**
1.35 **Medical Detectives**

RTL II

7.10 Die Kochprofis – Einsatz am Herd 8.10 Frauentausch. Dokusoap 12.10 Die Geissens. Dokusoap 14.10 Die Wollnys. Dokusoap 16.05 Krass Schule (Wh.) 17.00 RTL II News 17.07 RTL II Wetter. Magazin 17.10 Krass Schule 18.05 Köln 50667. Dokusoap 19.05 Berlin – Tag & Nacht
20.15 **Hartes Deutschland – Leben im Brennpunkt** Reportage
22.15 **Der Jugendknast** Dokusoap
23.15 **The Walking Dead** Horror-Serie. Der Fang/Der Strick des Jägers. Mit Andrew Lincoln
0.55 **Fear the Walking Dead** Horror-Serie. Sündentsproßne Werke/Schlittenfahrt

SUPER RTL

14.05 Angelo! 6 14.35 Zak Storm 10 14.55 Dragons 6 15.20 ALVINNN!!! und die Chipmunks 6 15.50 Ninjago – Garmadons Motorrad-Gang 6 16.15 Sally Bollywood 6 16.45 Voll zu spät! 6 17.10 Grizzy 6 17.40 Zak Storm 10 18.10 Tom und Jerry 6 18.35 WOW 6 19.05 ALVINNN!!! 6 19.40 Angelo! 6
20.15 **CSI: Miami** Krimi-Serie. Memento Marisol/Schlaflos in Miami/Dein letzter Auftritt!/Am Haken. Bei dem Ausbruch von Strafgefangenen ist auch ein alter Bekannter von Horatio und seinen Leuten entkommen.
23.55 **30 Rock** Lebewohl, mein Freund
0.25 **Infomercials**

sky

18.30 Sky Sport HD 2 **Handball: Bundesliga LIVE** SC Magdeburg – Flensburg-Handewitt
20.00 Sky Sport HD 1 **Tennis: ATP World Tour LIVE** Miami Open presented by Itaú, Viertelfinale 3
20.15 Sky Atlantic HD **Bordertown** Krimi-Serie. Ohne Schatten
21.55 Sky Cinema HD **The Domestics** Horrorthriller von 2018. Mit K. Bosworth. Regie: M. P. Nelson
22.30 Sky Atlantic HD **Banshee – Small Town. Big Secrets.** Action-Serie. Feuerkämpfe
0.20 Sky Atlantic HD **American Crime Story** Serie. Manna vom Himmel. Mit Cuba Gooding jr.

sport1

16.30 Flip Wars – Buying Blind (Wh.) 17.30 Container Wars (Wh.) 18.30 Storage Wars (Wh.) 20.00 Darts: Premier League LIVE Judgement Night. Aus Rotterdam (NL) 23.30 Inside e-Sports 0.00 Sport-Clips (Wh.)

arte

20.15 **Mord im Mittsommer: Im Eifer des Gefechts** ★★ (1-3/3) TV-Krimi von 2015 130 Min.
22.25 **Das Paradies der Tiere** ★★ Drama von 2012. Premiere 100 Min.
0.05 **Arte Journal** (Wh.)
0.25 **Weiblich, ledig, jung sucht** ★★ Psychothriller von 1992 105 Min.

Spielfilmbewertungen: ★★★ genial ★★ gut ★ geht so | 3 Altersempfehlung | Fußball | Doku-Tipp | Show-Tipp | Talk-Tipp

IMPRESSUM

Verleger: Axel Springer (✝ 1985)
Herausgeber: Kai Diekmann
Chefredakteure: Tanit Koch (Print), Julian Reichelt (Digital)
Stellvertreter der Chefredakteure: Daniel Böcking (Digital), Matthias Brügelmann (Print), Peter Huth (Print), Ulrike Zeitlinger-Haake (Print)
Chefredaktion: Nikolaus Blome, Martin Brand, Martin Heidemanns, Florian von Heintze, Bettina Kochheim, Mandy Sachse, Walter M. Straten
Art Director: Veronika Illmer (Ltg.), Markus Ackermann, Jan Gerke, Daniel Opderbeck
Fotochef: Silke Brüggemeier, Tanja Belli (Stv.), Christian Langbehn (Stv.), Ewa Martens
Textchefs: Alexander von Schönburg, Moritz Stranghöner
Geschäftsführender Redakteur: Stefan Liebig
Leitende Chefs vom Dienst: Patrick Markowski, Christoph Simon, Rüdiger [illegible] Regionalausgaben) **Chefs v**[illegible] Christian [illegible] **Infograf**[illegible]
Cheflayouterin: Annelie Schliecker-Erikson
Sonderaufgaben: Stéphanie Barsch (Paid Content), Christian Stenzel (Büroleitung des Herausgebers), Willem A. Tell
Chefreporter: Kai Feldhaus, Nikolaus Harbusch, Stephan Kürthy, Sven Kuschel, Mark Pittelkau, John Puthenpurackal, Hannes Ravic, Paul Ronzheimer, Peter Rossberg, Hans-Wilhelm Saure, Frank Schneider, Andreas Thewalt, Peter Tiede, Hans-Jörg Vehlewald, Christian Voss, Claudia Weingärtner, Ingo Wohlfeil
Politik/Wirtschaft – Ressortleitung: Jan-Wolf Schäfer, Dietrich Menkens, Britta Frischemeyer (Stv.) **Parlamentsredaktion:** Ralf Schuler (Ltg.), Rolf Kleine (Ltd. Redakteur) **Chefkorrespondent:** Dirk Hoeren (Europa)
Nachrichten – Ressortleitung: Wolf-Ulrich Schüler, Julia Höpfner, Bernd Veltmann, Marc-Paul Paustian (Stv.), Jan-Oliver Schütz (Stv.), Michael Quandt (Ltd. Redakteur)
Koordination Regionalausgaben: Karsten Witzmann (Ltg.), Wolfgang Ainetter
Unterhaltung/Letzte Seite – Gesamtleitung: Sissi Benner **Ressort**[illegible] Malte Bis[illegible] Susann Sachse, Daniel Cremer [illegible] Yvonne [illegible] schinsky **Leben u**[illegible]
Gesamtleitung: Julia Witt, Sandra Spieker (Stv.), Simone Day (Verantw. Redakteur) **Ressortleitung Multimedia:** Martin Eisenlauer, Sven Stein (Verantw. Redakteur)
Sport – Ressortleitung: Nils Suling (Stv.), Wiebke Eichhorst (Foto), Christopher Buhl
Investigative Recherche – Ressortleitung: Guido Brandenburg
Nachtredaktion: Volker Herzig, Till Jecke;
Foto-Syndikation: Christiane Hansen
Autoren: Bärbel Körzdörfer, Sarah Majorczyk, Miriam Nyary, Alexandra Würzbach
Chef-Autor: Norbert Körzdörfer

ViSdP: BILD-Deutschland-Ausgabe inkl. 1. und letzter Seite: xx. BILD-Sport: xx.

BILD Regionalausgaben
Berlin-Brandenburg: Miriam Krekel (Ltg.), Matthias Bieder (Stv.), Axel-Springer-Straße 65, Tel. 0 30/25 91-0
Nord: Ltg.: Hans Bewersdorff, Mathias Sonnenberg, Guido Behsen (Stv.), Hamburg: Axel-Springer-Platz 1, Tel. 0 40/34 70-0, Hannover: Volgersweg 2-3, Tel. 05 11/96 04-0, Bremen: Faulenstr. 54, Tel. 04 21/1 68 92-0, Mecklenburg-Vorp.: Postanschrift: Axel-Springer-Platz 1, 20355 Hamburg, Tel. 0 18[illegible]
Süd: [illegible] gasse 2[illegible] str. 116, Tel. 07 11/31 99-0
West: Oliver Auster (Ltg.), Gonne Garling (Stv.), Essen: Dietrich-Oppenberg-Platz 1, Tel. 02 01/24 05 34-0, Düsseldorf: Berliner Allee 52, Tel. 02 11/13 01-0, Köln: Hohenzollernring 16-18, Tel. 02 21/1 60 44-0
Süd-West: Horst Cronauer (Ltg.), Maximilian Schneider (Stv.), Frankfurt: Grüneburgweg 2, Tel. 0 69/84 84 84-0, Mainz: Postanschrift: Grüneburgweg 2, 60322 Frankfurt am Main, Tel. 0 61 31/27 75 91-0, Mannheim: 06, Tel. 06 21/4 38 84-0, Saarbrücken: Bahnhofstr. 31, Tel. 06 81/9 38 19-0
Ost: Thomas Liebenberg (Ltg.), Cornelius Körner (Stv.), Leipzig/Halle: Floßplatz 6, Tel. 03 41/21 80 50-0, Dresden: Devrientstr. 5, Tel. 03 51/86 57 30-0, Chemnitz: Düsseldorfer Platz 1, Tel. 03 71/6 74 90-0, Erfurt: Krämpferstr. 2, Tel. 03 61/5 65 56-0, Magdeburg: Ernst-Reuter-Allee 43, Tel. 03 91/5 32 87-0
BILD wird als Zeitung und digital vertrieben und ist im Internet unter http://www.bild.de recherchierbar. Alle Rechte vorbehalten. Die Rechte für die Nutzung von Artikeln für elektronische Pressespiegel erhalten Sie über die Presse-Monitor GmbH, Tel.: 0 30/28 49 30 oder http://www.presse-monitor.de
Verlagsgeschäftsführerin: Donata Hopfen
Gesamt[illegible] Stefan Mölli[illegible] (überre[illegible] Peter L[illegible] Handel). Anzeigenpreisliste Nr. [illegible]
Vertriebsleitung: Stefan Dierks
Vertrieb (Einzelverkauf): Sales Impact GmbH & Co. KG, 20350 Hamburg
Herstellung & Logistik: Tobias Kuhn
BILD erscheint täglich außer sonntags im Einzelhandel. Sonntag: BILD am SONNTAG, Bestellservice Tel. 01 80 6/71 77 17.
Verlag: Axel Springer SE, Axel-Springer-Straße 65, 10888 Berlin (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen und Vertretungsberechtigten), Tel. 0 30/25 91-0
Redaktion: Axel Springer SE, Axel-Springer-Straße 65, Brieffach 3410, 10888 Berlin
Druck: Kieler Zeitung GmbH & Co. Offsetdruck KG, Radewisch 2, 24145 Kiel
Leserredaktion, 1414, BILD kämpft: Ralf Pörner (Ltg.), Matthias Husmann, Fabian Reichert, Axel Springer SE, Brieffach 3440, 10867 Berlin, Fax: 0 30/25 91-76 33 6, EMail: Leserbriefe@bild.de (Bitte immer mit Ihrem vollen Namen und vollständiger Anschrift).
BU+DK

Muster
Muster
Muster
Muster