

Bauer Media Group
BEST SELLER
 Nr. 24 / 20. – 26. 6. 26

tv

Hören und Sehen

Deutschland 2,70 € | 1. Verkaufstag 12. 6. 2026
 Österr. 3,00 € Schweiz 5,30 sfr.
 LUX 3,20 € BE 3,20 €
 ES 3,80 € F 3,80 € SI 3,80 €



MYTHOS STONEHENGE

Das **RÄTSEL**
 der 5000 Jahre
 alten Steine

Ein SOMMER voller LEICHTIGKEIT

Gesünder leben, länger fit bleiben – ganz
ohne ständige Selbstoptimierung

**DIE ERSTEN WOCHEN
 DER REHKITZE**

Gut verborgen und
 doch **GANZ NAH**

**7 GESUNDWUNDER
 DER ERBSE**

Kleine grüne
**KRAFT-
 QUELLE**

**STILLE GENIESSEN
 IM HAVELLAND**

Das leise **GLÜCK**
 am **WASSER**



JETZT LESER WERBEN & WUNSCHPRÄMIE SICHERN!



85 € Barprämie

Bitte geben Sie hierzu auf dem Coupon Ihre Bankverbindung an.



90 € Rossmann Gutschein



reisen-thel. Taschen-Set 4-tlg., leo nero

Attraktives Set für Einkauf, Kurztrip oder Schwimmbad! Material: 100 % recyceltes und wasserabweisendes Polyestergewebe. Maße carrybag: 48 x 29 x 28 cm, shopper M: 51 x 30,5 x 26 cm, multicase: 21 x 10 x 7 cm, allrounder M: 40 x 33,5 x 24 cm.



Unser Spezialangebot für Pay-TV-Kunden:
Sie erhalten auf Wunsch alle 14 Tage für nur 0,40 € pro Heft tv world mit den Sendern aller digitalen Pay-TV-Pakete inklusive aller Bundesliga-Daten als Komplettübersicht.

Ihre Abo-Vorteile:

- ✓ Die Zustellgebühr übernimmt der Verlag im 1. Jahr für Sie.
- ✓ Sicher und bequem direkt zu Ihnen nach Hause und kein Heft mehr verpassen.
- ✓ Sie brauchen kein Abonnement zu sein und können auch in der Familie werben.
- ✓ 8 Hefte kostenlos bei Bankeinzug.

PRÄMIE FÜR DEN WERBER

JA! Ich bin der Werber und habe einen neuen Abonnenten geworben.

Als Prämie erhalte ich: (bitte nur ein Kreuz setzen)

02 02264151
TV #24/26 - 6720

- (38) 85 € Barprämie
(51) 90 € Rossmann Gutschein
(53) reisen-thel Taschen-Set 4-tlg., leo nero

Der Versand erfolgt, sobald der Abonnent seine Bezugsgebühr gezahlt hat.

Name
Vorname
Geburtsdatum
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort
E-Mail (für evtl. Rückfragen)
Telefon

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Bitte hier Ihre Bankverbindung für die Barprämie eintragen:

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
Kontoinhaber (Name, Vorname)		

NEUER ABONNENT

JA! Ich bin der neue Abonnent von: (bitte nur ein Kreuz setzen)

tv Hören und Sehen (001) tv Hören und Sehen + tv world (1245)

Ja, ich möchte meine Programmzeitschrift (siehe oben: Titel wurde angekreuzt) für mind. 1 Jahr von der Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg, beziehen. Danach lese ich nur, solange ich möchte, und kann jederzeit zum nächsterreichbaren Heft kündigen. Ich erhalte tv Hören und Sehen – auf Wunsch alle 14 Tage mit tv world (0,40 € pro Heft) – jede Woche zum gleichen Preis wie am Kiosk, zzt. für nur 2,70 € pro Heft, direkt ins Haus geliefert. Die Zustellung erfolgt im 1. Vertragsjahr kostenlos, denn das Porto übernimmt der Verlag für mich! Danach wird pro Heft eine Zustellgebühr von nur 0,45 € erhoben. Ich darf mich in ca. 2 bis 4 Wochen auf mein erstes Heft freuen. Das Angebot gilt nur in Deutschland und solange der Vorrat reicht, Preise inkl. MwSt.

Name	
Vorname	Geburtsdatum
Straße, Hausnr.	
PLZ, Ort	
E-Mail (für Kundenkorrespondenz)	
Telefon	

Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Bauer Media Group mich per Telefon über interessante Angebote zu Medienprodukten informiert. Meine Einwilligung ist jederzeit durch Mitteilung an die Bauer Vertriebs KG (an Adresse Bauer Vertriebs KG, Brieffach 14550, 20078 Hamburg oder per E-Mail an widerrufwerbung@bauermedia.com) widerrufbar.

Ja, ich zahle vierteljährlich per Bankeinzug. Dafür erhalte ich 8 Hefte gratis zusätzlich im Anschluss an den Zahlungsrhythmus.

IBAN	Bankleitzahl	Kontonummer
------	--------------	-------------

Kontoinhaber (Name, Vorname)
Ich ermächtige die Bauer Vertriebs KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die Lastschriften einzulösen. Es gelten die Bedingungen meines Kreditinstitutes. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Gläubiger-ID: DE92ZZ00000518718

Datum, Unterschrift

X

Schnell bestellen!

Bauer Vertriebs KG, tv Hören und Sehen, Brieffach 14305, 20086 Hamburg
Ganz einfach: Coupon bitte vollständig ausfüllen, unterschreiben und gleich absenden.

0180 6/00 52 80

Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.

040/30198112

Den Coupon ganz einfach per Fax versenden.

www.tvhus.de/abo

Hier finden Sie weitere interessante Angebote.

www.bauer-plus.de/international

Informationen zu unseren Auslandsangeboten.

Informationen zu Ihrem Abonnement:
Ihr Vertragspartner wird die Bauer Vertriebs KG, Meßberg 1, 20078 Hamburg. Sie müssen nicht selbst Abonnent sein, um mitzumachen. Neuer Abonnent und Prämienempfänger dürfen nicht identisch sein. Die Bauer Vertriebs KG behält sich vor, geworbene Abonnements zurückzuweisen und die Prämie oder anteilige Prämienwerte von Ihnen zurückzufordern (z. B. aufgrund von Mehrfachwerbung, vorzeitiger Vertragsbeendigung, Zahlungsverweigerung, Zahlungsverzug). Die Prämienangebote gelten nur, solange der Vorrat reicht. Der Verlag behält sich ansonsten vor, angemessene Ersatzartikel zu liefern. Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/abg oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).



Liebe Leserinnen und Leser,

es ist immer wieder erstaunlich, wie Sinneseindrücke Erinnerungen wachrufen. An diesem Nachmittag ist es der Anblick eines Gerstenfeldes. Die Pflanzen strecken jetzt ihre feinen Grannen in die Luft – lange, seidige Borsten, die das Licht einfangen und im Wind schimmern. Sie verleihen den Feldern dieses charakteristische, wogende Aussehen. Besonders wenn die Sonne darauf scheint, entsteht ein faszinierendes Farbenspiel. Dieser Anblick scheint in meinem Inneren mit dem Titel „Fields Of Gold“ des britischen Sängers Sting verknüpft zu sein. Fast unwillkürlich setzt die Melodie ein:

*You'll remember me when the west wind moves
Upon the fields of barley
You'll forget the sun in his jealous sky
As we walk in fields of gold*

*Du wirst an mich denken, wenn der Westwind weht,
Über die Felder voll Gerste.
Und selbst die Sonne dort, eifersüchtig im Blau,
verblasst, wenn wir durch goldene Felder gehen.*

Mit der Melodie öffnet sich eine weitere Erinnerung: eine Autofahrt mit Freundinnen in der Dämmerung. Sting sang

im Radio, wir schwiegen, lächelten einander zu und ließen die vorbeiziehende Landschaft auf uns wirken.

Ein entgegenkommender, freundlich grüßender Radfahrer holt mich sanft aus meinen Gedanken – und doch bleibt das Gefühl von Ruhe und Entschleunigung. Vielleicht kennen Sie das auch: Ein scheinbar beiläufiger Eindruck genügt, und eine Kette von Erinnerungen setzt sich in Bewegung. Ein Bild führt zum nächsten, ein Klang öffnet eine längst vergessene Szene, ein Duft trägt uns Jahre zurück. Die Gedanken schlagen Brücken zwischen Vergangenheit und Gegenwart, verbinden Augenblicke miteinander und lassen sie neu aufleuchten.

Das zeigt uns, wie reich unser Inneres ist – wie viele Momente wir in uns tragen, die nur darauf warten, wiederentdeckt zu werden. Manchmal braucht es nicht mehr als ein Gerstenfeld im Sonnenschein, um uns daran zu erinnern.

Alles Liebe und eine schöne Woche wünscht

C. Ostrowski

Carolin Ostrowski, Managing Brand Editor

INHALT

AKTUELLES & REPORTAGEN

3 EDITORIAL

6 WAS WIRKLICH ZÄHLT

Katrin Müller-Hohenstein: „Es gibt Wichtigeres als Fußball“

8 DAS LEISE GLÜCK AM WASSER

Stille genießen im Havelland

12 EIN SOMMER VOLLER LEICHTIGKEIT

Gesünder leben, länger fit bleiben

16 KLEINE, GRÜNE KRAFTQUELLE

7 Gesundheitswunder der Erbe

18 GUT VERBORGEN UND DOCH GANZ NAH

Die ersten Wochen der Rehkitze

20 GÜNSTIGER IN DEN STÄDTE-URLAUB

Tricks für Unterkunft, Verpflegung und Sehenswürdigkeiten

22 STONEHENGE – EIN MYSTERIUM

Das Rätsel der 5000 Jahre alten Steine

24 MYTHOS INGEBORG BACHMANN

Neues Biopic über die berühmte Schriftstellerin

25 DIE HAUSARZT-KOLUMNE

„Longevity – verlängert das mein Leben, Herr Doktor?“

26 DIE BESTEN NEUHEITEN

Bücher, Kino, Musik: unsere persönlichen Empfehlungen aus der Redaktion

27 STARKER BAUCH, STARKES ICH

PLUS: Gesund abnehmen mit Eiweiß

28 EIN FOTO UND SEINE GESCHICHTE

Die Feinfühligsten der Meere

IHR TV-PROGRAMM AB SEITE 38

VOM 20. BIS 26. JUNI 2026

→ Täglich: 10 Seiten Fernsehprogramm

→ Die TV-Highlights im Überblick

→ Und: Das große Radio-Programm

→ **PLUS: TV-DIAMANT**

RÄTSEL & RUBRIKEN

118 Gewinn-Coupon + Horoskop

119 Zahlen-Rätsel, Silberrätsel, Schach-Spiel, Sudoku

120 Spezial-Riesenrätsel: 6 x 2 Showtickets zu gewinnen

121 Gitterrätsel

122 Lustiges Silberrätsel, die harte Nuss

123 Impressum + Senderkontakte

123 Humor: Nachtwächter

Rot = die Titelthemen in diesem Heft

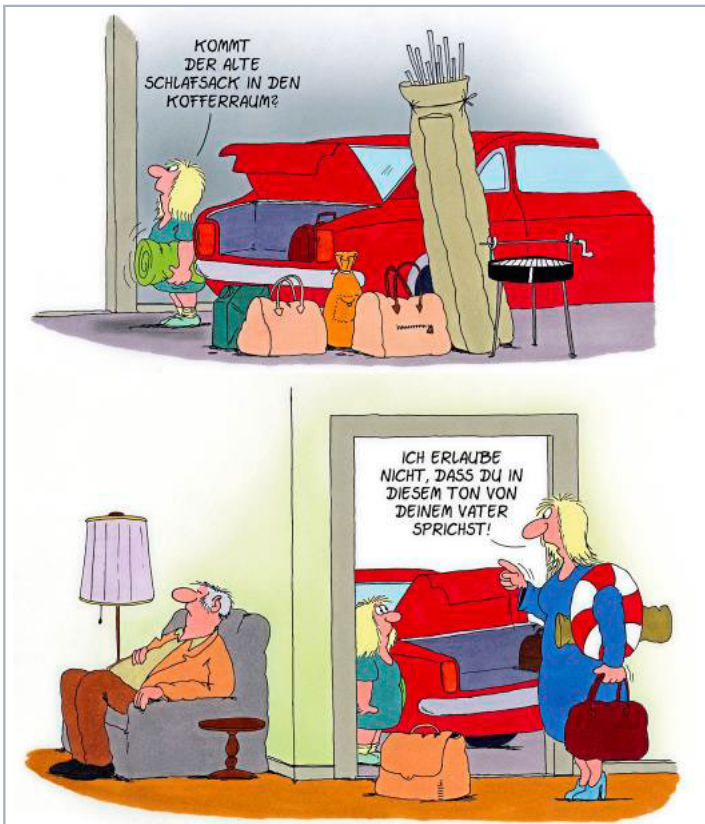
So erreichen Sie uns: Alle Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 123

IN EIGENER SACHE

Aufgrund gestiegener Preise wird der Copypreis von tv Hören und Sehen für Abonnenten zur Ausgabe 25/26 auf 2,90 pro Heft erhöht.



STEIN-ZEIT



Haben Sie die Maus gefunden?



Unser Zeichner Sepp Arnemann hat sie hier versteckt! Auflösung für Heft 23



BUCHTIPP

Uli Stein:
„Enkelkinder!“,
Lappan Verlag,
64 Seiten, 10 Euro

Neue Post gelesen, dabei gewesen.



JEDEN MITTWOCH NEU!



„Es gibt
WICHTIGERES
als FUSSBALL“

KATRIN MÜLLER-HOHENSTEIN,
das Fernsehgesicht der WM,
exklusiv über Geld, Gott und ihre
große Liebe. Und darüber, dass der
Rasensport doch nur die schönste
Nebensache der Welt bleibt

Eine Frau für
alle Bälle

Wenn es über die
wirklich großen
Sportereignisse zu
berichten gilt, dann
lächelt fast immer
auch Katrin Müller-
Hohenstein (60) in
unsere Wohnzimmer.



Als Moderatorin sind Sie das bekannteste Gesicht großer Sportereignisse. Was ist Ihr liebstes? Fußball, Olympia oder Wintersport?

Olympia. Unerreicht ist natürlich das WM-Finale im Maracanã-Stadion 2014. Aber Olympia ist noch was anderes. Die Spiele sind einfach das Herz des Sports.

Die wievielte Weltmeisterschaft ist das jetzt für Sie?

Ich glaube, EMs und WMs zusammen habe ich elf begleitet, mit zweien der Frauen. Ich habe nicht so genau mitgezählt (*lacht*).

Was ist für Sie das Wichtigste im Leben?

Dass es den Menschen um mich herum gut geht. Meinen Eltern, meinem Sohn und dem erweiterten Familienkreis. Es ist mir wichtig, dass ich auch einen gut erzogenen Hund habe. Da arbeite ich gerade noch dran. Ich bin kein materieller Mensch. Wichtig sind mir auch Beziehungen zu Freundinnen und Freunden, die ich schon ganz lange habe, seit über 30 Jahren. Zu denen pflege ich einen sehr engen Kontakt. Die müssen viel Rücksicht auf meinen Kalender nehmen, was manchmal echt bitter ist. Aber die verstehen das alle. Und die kennen mich ja noch von früher.

Glauben Sie eher an Gott oder an den berühmten Fußballgott?

Ich bin überhaupt nicht spirituell. Ich bin, wie sagt man, Agnostikerin. Ich glaube schon, dass es da irgendwas gibt, aber ob das jetzt ein Gott ist, weiß ich nicht. Irgendjemand muss mal einen Plan gehabt haben, als er das alles so entworfen hat, was wir heute erleben. Ich glaube, dass wir einfach nicht in der Lage sind, das intellektuell zu erfassen, was um uns herum alles so ist. Ich glaube an Freundschaften und an die Natur. Ich bin wahnsinnig gern draußen. Draußen sein ist was ganz, ganz Wichtiges. Ich bin immer draußen. Das bin ich.

Gibt es eine Frage, die Ihnen noch nie gestellt wurde, aber die Sie gern mal beantworten würden?

Gute Frage. Ich bin immer sehr gut vorbereitet auf Interviews, die ich führe. Ich weiß dann eigentlich alles über den Menschen, weil ich auch viel fürs Radio mache, wo es eben auch mal tiefer geht und was teilwei-

se mit Sport gar nichts zu tun hat. Und da versuche ich immer, diese Fragen zu vermeiden, die alle schon gestellt haben. Jetzt haben Sie mich echt erwischt (*lacht*).

Sie kommen ja vom Radio. Ist es Ihnen lieber als das Fernsehen?

Das kann man nicht vergleichen. Das ist, wie wenn du einen Maler mit einem Schreiner vergleichst. Sie machen beide Handwerk, aber völlig unterschiedlich. Im Radio lag immer mein Glück. Das ist so unmittelbar. Du wirst morgens in einem Bad keinen Fernseher finden, weil die Menschen das Gefühl haben, sie werden dann beobachtet. Ein Radio darf überall dabei sein. Die Menschen lassen das Radio ganz nah an sich ran und hören auch aufmerksamer zu.

Wirklich?

Ja. Das Radio ist intensiver. Und es ist einfacher, weil du alles selbst machen kannst. Also ich gehe in ein Radiostudio, drücke auf „On“ beim Mikrofon, und los geht's. Bevor ich eine Fernsehsendung mache, muss ich zahlreiche Konferenzen durchlaufen, in denen dann jeder gesagt bekommt, was wir machen. Es sind viele Stellschrauben, die da ineinandergreifen. Also wenn ich in einer „Sportstudio“-Sendung sage, jetzt sehen wir noch mal dieses tolle Tor von Harry Kane, dann muss derjenige, der das Bild hat von Harry Kane, auf einen Knopf drücken. Eine TV-Sendung ist ein ganz anderes technisches Kunstwerk als eine Radiosendung.

Also doch Ihre heimliche Liebe?

Da kann ich alles selbst machen. Also wenn ich sage, wir hören jetzt Michael Jackson, und drücke den Knopf, dann kommt Michael Jackson. Das ist beim Fernsehen anders. Es ist viel, viel größer, es hat auch mehr Aufmerksamkeit. Im Radio ist es völlig egal, was ich an habe. Ich kann ungekämmt kommen. Es geht sofort los. Ich muss nicht erst mal eine Dreiviertelstunde in die Maske.

tv hören und sehen druckt ja das Radioprogramm. Haben Sie einen Lieblingssender?

Ein Beispiel ist SWR3. Die machen ein herausragendes Programm. Weil jeder Moderator sich vorher Gedanken macht, womit

er seine Hörer glücklich machen kann. Da wird nichts hingetrotzt. Da wird auch nicht am Montag gesagt, boah, es ist ja schrecklich, dass das Wochenende vorbei ist. Und am Freitag, ah, juhu, jetzt ist wieder Wochenende. Und das ist der einzige Inhalt.

Welcher ist der beste Radiosender?

Schwer zu sagen. Es gibt zum Beispiel bei Bayern 3 ein Duo: Jacqueline Belle und Jerry Gstöttner, die mir mit ihrer lässigen Art großen Spaß machen. Ich finde immer irgendwo eine Perle, die ich sehr gern höre. Zum Beispiel bei BR24. Ich muss natürlich jetzt hier noch Werbung machen für Absolut Classics, weil ich da selbst aktiv bin (*lacht*). Das ist ein DAB-Streamer, der die Klassiker aus den 70er, 80er und 90ern spielt. Ich erkenne jeden Song aus diesen Jahrzehnten nach spätestens drei Sekunden und kann dir sagen, von wem er kommt und wie er heißt. Das ist die Musik, die mich abholt in der Zeit von damals.

War die früher wirklich besser?

Eine „Bohemian Rhapsody“ von Queen würde heute nicht mehr funktionieren, allein deshalb, weil sie gefühlt 15 Minuten lang ist.

Finden Sie die künstliche Intelligenz gefährlich?

Das weiß ich noch nicht. Sie hilft mir, meinen Computer aufzuräumen. Ich habe ein Programm, das mir meine Downloads sortiert und den ganzen Schrott rausschmeißt. Ich finde die KI insgesamt ein bisschen spooky, ehrlich gesagt. Es gibt Menschen, die viel Angst davor haben. Ich bin eher ein aufgeschlossener Mensch. Ich bin auch keiner, der sagt, früher war alles besser.

Jetzt doch noch mal kurz zur WM. Sind 48 Turnier-Mannschaften zu viel?

Total verrückt. Wobei ich finde, Deutschland gegen Curaçao hat auch seinen Reiz.

Wer wird Weltmeister?

England. Ich sage seit 20 Jahren einfach immer: England. Irgendwann werden sie es mal wieder werden (*lacht*).

Interview: Thorsten Ehrenberg

TV-TIPP

FR 20.15 ZDF sportstudio live – FIFA WM 2026 Katrin Müller-Hohenstein und ihre Experten analysieren das Turnier