27 27.6.2025 Ihr PREMIUM TV-Programm vom 5. bis 11. Juli 2025 2,50 €

HÖRZU

WWW.HOERZU.DE

BEL 3,00 € DÄN 28,95 dkr FRA 3,40 € ITA 3,50 € LUX 3,00 € NL 3,00 € ÖST 2,80 € SPAN 3,50 € KANAREN 3,90 € SCHWEIZ 4,70 sfr

Nr. 1 DEUTSCHLANDS ERSTES TV-MAGAZIN

Astrid Lindgrens Pippi Langstrumpf wird 80

Königin der Kindheit

Schloss Rheinsberg

Lustschloss eines Prinzen

Wo Friedrich der Große sein Glück fand

TV-Doku über Superstar Tina Turner

Leben einer Pop-Legende

Idyllisches Tal im Nationalpark Gran Paradiso

Fußball-EM der Frauen 2025

» Alle Termine der TV-Woche

Die schönsten Naturparks für Wanderer & Entdecker

Wilde Paradiese in Europa

27 4 190376 902506

Den eigenen Briefkasten überall dabeihaben?

„Ist wirklich praktisch und mit POSTSCAN ganz einfach: Für 14,99 im Monat scannen die meine Briefe und ich kann sie online lesen – egal wo und wie lange ich unterwegs bin.“

LÄUFT.

Selber checken auf **VogelCheckt.de**

Deutsche Post DHL

Inhalt

NR. 27/2025 Vom 5.7. bis 11.7.

Fernsehen

6 **Der erste Sieg passiert im Kopf** Eine Doku zeigt, wie EM-Spielerinnen mit dem Erfolgsdruck umgehen

14 **Einfach die Beste!** Arte verneigt sich mit einem Themenabend vor der unvergessenen Tina Turner

28 **Gefährliche Online-Freunde** Wie Erwachsene im Internet versuchen, sich Kindern zu nähern – und mit welchen Mitteln die Polizei dagegen ankämpft

32 **Ein echtes Powerpaar** Matthias Schweighöfer und Ruby O. Fee sind privat und beim Dreh ein Team

36 **Die 5 Wissensfragen der TV-Woche** Erstaunliche Fakten zu aktuellen Sendungen. Wie groß war das britische Empire? Warum ist die Wasseramsel besonders?

Wissen

4 **Tierisch neugierig** Wie ein Fotograf jungen Löwen in Kenia so nah kommt wie niemand anders

8 **Europas schönste Nationalparks** Vom deutschen Wattenmeer bis zu den französischen Cevennen

16 **Flink & flauschig** Das Fell der kalifornischen Otter ist dichter als das jedes anderen Säugetiers

20 **Königin der Kindheit** Vor 80 Jahren erschien das Buch „Pippi Langstrumpf" von Astrid Lindgren

22 **Wo Friedrich der Große glücklich war** Als Kronprinz Preußens verbrachte er viel Zeit auf Schloss Rheinsberg – heute kann es wieder besichtigt werden

Ratgeber

34 **Gebrauchte Technik. Lohnt sich das?** So kann man mit generalüberholten Geräten viel Geld sparen

44 **Kleine Kerne, große Wirkung** In Nüssen und Saaten stecken viele Vitalstoffe für unsere Gesundheit

46 **Feines zum Feierabend** TV-Köchin Zora Klipp serviert einen frischen und fruchtigen Avocadosalat

7 TAGE PREMIUM FERNSEH-PROGRAMM

52 **Das große TV-Wochenprogramm**
Die komplette Übersicht für die Woche
vom 5. bis 11. Juli 2025

Jede Woche 16 Seiten Radio
Die Adressen der Fernsehsender finden Sie auf der letzten Seite des Radioprogramms (Heftmitte) und auf hoerzu.de

Immer in HÖRZU

26 **Abo-Angebot**

50 **Mediatheken: Das Beste der Woche**
Highlights aus den Online-Angeboten der Sender: neue Serien, Dokus, Filme, Konzerte, Livestreams

112 **Impressum**

136 **Kino, DVD, Streaming, Bücher, Musik**
Neuheiten und Tipps der Redaktion

138 **Großer Rätselteil** Original & Fälschung, Superpreis, Sudoku, „Wer wird Millionär?"

142 **Horoskop**

144 **Mecki** Ein neues Abenteuer

145 **Leserbriefe, Zippert**

146 **Humor** Marunde

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

TITELFOTO: FRANCO COGOLI/HUBER IMAGES; TITELKLINKEN: LAIF, SCHMID/HUBER IMAGES, KOHR/DANA PRES; FOTOS S.3: ESZTERHAS/PICTURE ALLIANCE, HOERSCH/EMF VERLAG, BAHMER/ZDF, DDP, DÖRR/HUBER IMAGES, DET KEMPKE

16
DIE RÜCKKEHR DER OTTER
Kalifornien hat die niedlichen Nager wieder angesiedelt – um die Küsten zu schützen

46
Frisch & fein
Köstlicher Salat aus Avocado, Blutorangen und Schinken

6
Fußball-EM der Frauen
Wie sich die Spielerinnen auf das große Turnier vorbereiten

8
DER NATUR GANZ NAH
So schön ist Urlaub in einem europäischen Nationalpark

Liebe Leserinnen und Leser,

Christian Hellmann
Chefredakteur

man kann nur staunen, welche sagenhaften Landschaften die Natur geformt hat. Ob in Schwedens hohem Norden oder Frankreichs romantischem Süden: **„Europas schönste Nationalparks"** sind einzigartige Rückzugsräume für Pflanzen und Tiere und wahre Paradiese für Entdecker. Ab Seite 8 stellen wir unsere Auswahl für einen Erlebnisurlaub vor. An manchen Orten lässt man sein Herz: Schloss Rheinsberg war es, **„Wo Friedrich der Große glücklich war".** Lesen Sie ab Seite 22 alles über dieses königliche Geschenk.

Viel Freude mit Ihrer HÖRZU wünscht Ihnen

Kundenbetreuung
Fragen zum Abo
Telefon **040-231 88 71 00**
Fax **040-231 88 71 13**
hoerzu-abo@funkemedien.de

Ihr Kontakt zur Redaktion
Brieffach 4110, 20445 Hamburg
Telefon **040-554 47 25 00** (Mo., Di., Do. 10 – 15 Uhr)
Fax **040-554 47 25 26**
hoerzu-leserservice@funkemedien.de

Junge Löwen in Kenia
TIERISCH NEUGIERIG

Wer bist du denn? Etwas zögerlich, aber doch angetrieben von der für Jungtiere so typischen Neugierde schauen die kleinen Löwen in das Objektiv der Kamera – und es wirkt, als läge Fotograf Will Burrard-Lucas unmittelbar vor ihnen im Gras. Das täuscht: Der Mann hat zwar ein Faible für ungewöhnliche Perspektiven beim Blick auf wilde Tiere, doch übermütig wird er deshalb nicht.

Was den Unterschied macht: Der Brite „schießt" Wildtiere nicht mit dem Teleobjektiv aus der Distanz, er rollt ihnen mit seiner Kamera vor die Füße. Sie ist auf einem Fahrgestell montiert, das Burrard-Lucas am Laptop lenkt. Nicht immer geht das gut, zwei Kameras wurden von Löwen verschleppt, eine dritte von Elefanten zertrampelt. Aber wenn's klappt, entstehen tolle Weitwinkelporträts.

FOTO: WILL BURRARD-LUCAS/WWW.WILLBL.COM

GANZ NAH DRAN
Löwen im privaten Mara-North-Schutzgebiet, das von heimischen Massai betrieben wird

Der erste Sieg passiert im KOPF...

HÖRZU TV-THEMA DER WOCHE

Schönen Fußball zeigen und am Ende den Pokal holen? Eine Doku zeigt, wie EM-Spielerinnen mit dem Erfolgsdruck umgehen

Nur noch wenige Sekunden bis zum Anpfiff. Auf dem Rasen nehmen die Spielerinnen ihre angestammten Positionen ein. Zehntausende Fans im Stadion fiebern einem aufregenden Fußballabend entgegen, zu Hause vor dem Fernseher sitzen sogar Millionen. Am nächsten Morgen sind die Zeitungen voll mit Analysen und Einzelkritiken.

Was geht jungen Sportlerinnen in diesem Moment durch den Kopf? Wie bleiben sie dann konzentriert? Können sie ihren Beruf in solchen Situationen überhaupt genießen? Diesen Fragen spürt Gisa Flake in der Doku „Kopfsache: Wie unsere DFB-Stars mit Druck umgehen“ (siehe TV-Tipp) nach. Die fußballbegeisterte Schauspielerin und Kabarettistin kennt die Anforderung, auf Knopfdruck vor Publikum und Kameras abliefern zu müssen, selbst nur zu gut.

Tabuthema Leistungsdruck

Im Sport komme aber noch ein Aspekt hinzu, erklärt Doku-Regisseurin Laura-Jasmin Leick im Gespräch mit HÖRZU: „Im Profi-

bereich öffentlich über Leistungsdruck zu sprechen, war bisher eher die Ausnahme. Doch als wir auf die Nationalspielerinnen zugingen, erlebten wir eine große Bereitschaft und Offenheit, sich über dieses Thema auszutauschen. Das liegt vielleicht auch daran, dass sich Interviewfragen häufig nur ums Sportliche drehen, nicht aber um die psychische Verfassung."

Gisa Flake begleitet die Sportlerinnen abseits von Trainingsplatz und Stadion und gewinnt dabei auch private Einblicke, etwa in Hobbys, mit denen die Frauen dem Rummel auf dem Rasen entfliehen. So erfahren wir, dass Stürmerin Laura Freigang in ihrer Freizeit Entspannung beim professionellen Fotografieren findet und Klara Bühl die Ruhe beim Töpfern genießt.

Gemeinsam stärker

„Übereinstimmend beschreiben uns die Profis, aber auch Sportpsychologen, wie wichtig es ist, sich bewusst Auszeiten zu nehmen. Und auch anzuerkennen, dass es Momente gibt, in denen einem alles zu viel wird. Sich die eigenen Grenzen zu verdeutlichen, zeugt dabei bereits von einer gewissen mentalen Stärke", so Leick, die für die ARD unter anderem die Dokureihe „Generation F" mitverantwortete, die Athletinnen verschiedener Disziplinen auf dem Weg zu Olympia 2024 begleitete. Ihre neue Doku „Kopfsache" zeigt nun auch die Perspektive von Außenstehenden und Angehörigen. Die Mutter von Spielerin Lea Schüller berichtet etwa, dass sie ihrer Tochter bei fast jedem Heim- und Auswärtsspiel hinterherreist, um ihr von der Tribüne aus Halt zu geben.

Zugleich hilft den Sportlerinnen der Austausch untereinander. „Wir durften mit der Kamera bei einem gemeinschaftlichen Pasta-Abend der Nationalspielerinnen und FC-Bayern-Kolleginnen Klara Bühl, Lea Schüller und Giulia Gwinn dabei sein. Das ist ihr ganz persönliches Ritual zwei Tage vor einem wichtigen Spiel. Dabei geht es auch darum, was gerade gut und weniger gut läuft", verrät Regisseurin Leick. Die Zuschauer sollen verstehen, dass sportlicher Erfolg nicht nur von körperlicher Fitness abhängt – sondern immer auch Kopfsache ist. **HENDRIK THIES**

SA 5.7.	**TV-TIPP**
23.10 ZDF	**KOPFSACHE** **DOKU** „Wie unsere DFB-Stars mit Druck umgehen". Mit TV-Star Gisa Flake

DI 8.7.	**TV-TIPP**
18.00 DAS ERSTE	**DEUTSCHLAND – DÄNEMARK** **LIVE** In Basel tritt die DFB-Elf zum zweiten Spieltag in der Gruppe C an

Top-TV

„Timo ‚Magic' Boll" (HR)

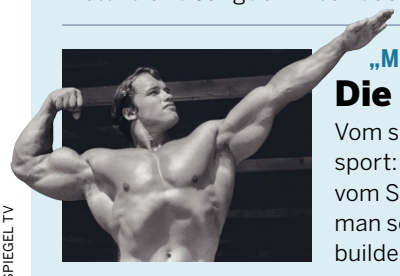
Der letzte Satz

Deutschlands Tischtennislegende (44, Foto), ehemalige Nummer eins der Welt, blieb sich auch in dieser Würdigung zum Karriereende treu: Jede Minute des sympathischen Porträts war die Nahbarkeit seines Protagonisten zu spüren. „Ich habe doch nur ein bisschen Tischtennis gespielt", sagte er zum Schluss. Was für ein (TV-)Moment!

„Geheime Tiergeburten" (RTL)

Der süße Nachwuchs

Viele Zootiere bringen ihren Nachwuchs nachts zur Welt, wollen keine Pfleger in ihrer Nähe. Versteckte Spezialkameras machten das Wunder der Geburt nun sichtbar. Etwa bei Eisbärendame Victoria und Jungtier Anouk aus Hamburg (Foto).



„Muskelmania" (Arte)

Die stärksten Körper

Vom skurrilen Hobby zum beliebten Breitensport: Die tiefgründige Doku erzählte spannend vom Siegeszug des Krafttrainings. Danach wollte man selbst gleich in die Muckibude (Foto: Bodybuilder Arnold Schwarzenegger, ca. 1966).

Flop-TV

„Nobody Is Perfect!" (RTL Zwei)

Falsches Medium

Als Brettspiel ist „Nobody Is Perfect!" seit 1992 ein Stimmungshit. Als Show mit Moderatorin Ariane Alter (r.), in der sich drei Promis kreative Antworten auf verrückte Fragen ausdenken, ist es wohl zu verkopft. Quoten-Aus nach zwei Folgen!

„Macht Putzen glücklich?" (Arte)

Unnötige Einblicke

Die Doku zeigte, wie eine professionelle Reinigungskraft Toilette und Co. säubert (Foto), was Putzvideos auf TikTok empfehlen und wie sich Schmutz in einer Wohngemeinschaft sammelt – Erkenntnisgewinn gegen null und banale Tipps.

„Eltons 12" (RTL)

Keine Vielfalt

In Folge vier der Spielshow von Elton (oben, l.) traten Musikstars gegeneinander an. Erstaunlich: Es war eine reine Männerrunde, u. a mit Alec Völkel (oben, 3. v. l.) von The BossHoss und Stefan Mross (unten, r.). Gab es wirklich keine Musikerin, die dort antreten wollte?

FOTOS: BAHMER/ZDF (GR.), GUENGOER/EL-SAQQA/GETTY (3), LANGER/DEFODI, FELDHAGEN/RTL (2), GETTY, ENGELS/RTL 2, HARROIDER/SPIEGEL TV