

## Dienstag, 22. März

---

- 01:00 **Nachtprogramm Jugendmagazin, Wdh.**  
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung der Vorwoche
- 
- 02:15 **Nachtprogramm Radio Vat. Nachrichten, Wdh.**  
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
- 
- 02:30 **Nachtprogramm Interview des Tages, Wdh.**  
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
- 
- 03:00 **Nachtprogramm Zeit der Stille**  
Gebet und Betrachtungen
- 
- 04:00 **Nachtprogramm Impuls, Wdh.**  
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
- 
- 04:30 **Nachtprogramm Erzählung, Wdh.**  
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
- 
- 05:00 **Nachtprogramm Spiritualität, Wdh.**  
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
- 
- 06:00 **Angelus - Rosenkranz**  
Renate Mewes
- 
- 06:35 **Mit Gott fang an - Morgengebete**
- 
- 06:50 **Tagesevangelium**
- 
- 07:00 **Laudes Morgenlob d. Kirche**  
Schwestern von der Göttlichen Vorsehung, Baldegg
- 
- 07:30 **Impuls**  
Gedanken zum Tag: Betend Gott hören.  
Ref.: Pfr. Tobias Josef Geeb
- 
- 07:45 **Liturgische Texte zum Tag**  
Lesungen der Lesehore.
-

- 08:00 **Kalenderblatt**  
Sel. Clemens August Graf von Galen, Kardinal.  
Ref.: P. Stefan Neugebauer
- 
- 08:15 **Interview des Tages**  
Sr. Tanja Maria und ihr Einsatz für Notleidende in der Ukraine.  
Ref.: Sr. Tanja Maria Hofmann, Gemeinschaft Stabat Mater Maria, Friedenszeichen e.V.  
[Die Gemeinschaft "Stabat Mater" - Friedenszeichen e.V.](#)
- 
- 08:30 **Nachrichten**  
Nachrichten aus Kirche und Welt.
- 
- 08:40 **Pfr. Kocher im Gespräch**
- 
- 09:00 **Hl. Messe**  
Wallfahrtskirche zur Mutter mit dem gütigen Herzen, Waghäusel (Bistum Freiburg)
-

## **Lebenshilfe**

Heilkraft aus der Küche. Teil 2: Gemüse und Salate - unser Speisezettel im Rhythmus der Natur.

Ref.: Dr. med. Siegfried Schlett, Apotheker, Arzt und Autor

Das Buch zur Sendung:

Die 100 wichtigsten Lebensmittel: Mit der richtigen Ernährung vor Krankheit schützen

Dr. Siegfried Schlett

Zabert Sandmann

Rezepte, die von Dr. Schlett in der Sendung genannt wurden:

Rezept Fenchelsalat:

10:00

Frischen Fenchel mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden, Vinaigrette aus Orangen und Gewürzen zu bereiten, dazu frisches Hühnerfleisch in Würfel schneiden, orientalisches würzen, braten und über den Salat geben, durchmischen.

Rezept Rettichkuchen:  
(eine deftige Vorspeise)

Schwarzen Rettich schälen und mit dem Gemüsehobel stifteln, salzen und mit ein wenig Wasser 20min köcheln lassen.  
1 Zwiebel mit etwas kleingeschnittenem Schinkenspeck in der Pfanne anrösten und zu dem warmen Rettich geben, den man vorher abgeseiht hat.  
Die Flüssigkeit aufheben. Reismehl mit Wasser (und dem Rettichkochwasser) zu gleichen Teilen mischen, etwas Kartoffelstärke dazugeben, in eine längliche Kuchenform geben, bei 180°C ca. 1 Stunde backen, stürzen und erkalten lassen.  
In 1cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Öl anbraten (wie früher die Griesschnitten).  
Dazu passt jede Form von Salat.

11:10

---

## **Nachrichten**

Nachrichten aus Kirche und Welt.

---

11:15

## **Erzählung**

Spuren deines Lichts. Folge 7

Autor: Sharon Garlough Brown Lektor: Tobias Schuffenhauer

Hörbuch erschienen bei Gerth Medien 2020 Autorin: [Sharon Garlough Brown](#)

13,99.- Euro EAN/ISBN: 9783961224098 Thema: Hoffnung und Ermutigung Auch als Buch erhältlich bei Gerth Medien

---

- 11:45 **Sext - Mittagslob d. Kirche**  
Gallspach (Bistum Linz)  
Ref.: Aloisia Mittendorfer
- 
- 12:00 **Angelus mit Mittagsansprache u. Segen**  
Pfr. Richard Kocher
- 
- 12:15 **Streiflicht Nachrichtenmagazin**
- 
- 13:00 **Talk und Musiksendung**  
Tipps zum Empfang - Versandkostenfreie Aktion Sankt Lukas.  
Ref.: Josef Zellner, Geschäftsführer von DUAL und Petra Graf, Kundenbetreuung von der Sankt Lukas Handels GmbH
- 
- 13:55 **Nachrichten**  
Nachrichten aus Kirche und Welt.
- 
- 14:00 **Spiritualität**  
Die abendländische Spiritualität im Vergleich.  
Ref.: P. Prof. Dr. Michael Schneider, Spiritual im Priesterseminar  
Den Vortrag kann man in Kürze hier nachlesen: [synaxe.de/](http://synaxe.de/) und dann auf Radio  
Vorträge klicken
- 
- 15:00 **Wundenrosenkranz**  
Wir beten um Schutz für das ungeborene Leben mit der Organisation Sundaysforlife.  
Ref.: Anna-Maria Metz
- 
- 15:15 **Hörergrüsse**
- 
- 16:00 **Radio Vatikan**  
Nachrichten.
-

## **Katechismus**

Christliche Literatur: "Das Kreuz".

Ref.: Dr. Christine Wiesmüller, Literaturwissenschaftlerin und Schriftstellerin

Auch in der heutigen Katechismus-Sendung schauen wir auf den christlichen Büchermarkt. Im [Heiligenkreuzer Be&Be Verlag](#) hat die Schriftstellerin [Christine Wiesmüller](#) den spirituellen Erzählband "Mitternacht" veröffentlicht. Darin fragt sie, wie der Mensch in einer Welt, die jeder Transzendenz entgegensteht, eine Gotteserfahrung machen kann. Wie durchdringt die Gnade das Dasein des Menschen? In dieser Sendung liest Christine Wiesmüller aus der Erzählung "Das Kreuz".

[Christine Wiesmüller](#)  
[Mitternacht. Erzählungen.](#)

Be&Be Verlag 2021

ISBN: 978-3-903602-36-6

€ 19,90

16:30

"Auch in diesem zweiten Erzählband geht es um die Frage, wie der Mensch in einer Welt, die jeder Transzendenz entgegensteht, eine Gotteserfahrung machen kann. Gleichnishaft zeigt sich auch in diesen Prosatexten die Welt als Ort der Wüste. Der Blick ist verstellt!

Wie durchdringt die Gnade das Dasein des Menschen? Wie bringt sich ein unscheinbares Wort, ein Zeichen, ein Ton im Innersten wirkmächtig zur Sprache? Der Prozess des Erkennens bleibt dabei im Dunklen, verweist erst im Sichtbaren auf das Unsichtbare. Auch der Morgen beginnt lange, bevor er als solcher wahrgenommen wird, am tiefsten Punkt der Nacht.

Titelgebend durchwirkt dieser Gedanke die Erzählungen.

Ob es sich um eine erfolgreiche Redakteurin, einen Designer, einen Industriellen, einen Wissenschaftler, eine Putzfrau oder um eine Familie, die im Corona-Lockdown ausharrt, handelt, die Gnade stellt sich ungerufen in den Weg. Wie darauf antworten?" [Verlagstext]

---

## **Zum Nachdenken**

17:15

Scott Hahn: Gott, der Barmherzige - Der Weg zur Beichte. Teil 9

Ref.: Richard Kocher, Programmdirektor

---

## **Nachrichten**

17:25

Nachrichten aus Kirche und Welt.

---

## **Vesper mit Angelus - Abendlob d. Kirche**

17:30

---

## **Bambambini Kindersendung**

18:00

Buch von Bärbel Löffel-Schröder: "Maike"

---

## **Bambambini Kindersendung**

18:00

Der schlechte-Laune-Hase Hektor.

Ref.: Miriam Fernández Molina

Buch "Der schlechte-Laune-Hase Hektor, M Christina Butler, Frank Endersby, Brunnen-Verlag, [www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

---

18:30	<b>Hl. Messe</b> Basilika St. Marien Kevelaer (Bistum Münster)
19:10	<b>Rosenkranz</b> Rüdiger Enders betet mit der Radio Horeb - Team Deutschland - Gruppe, Kevelaer (Bistum Münster)
19:45	<b>Anbetung</b> Gebetsgruppe Magnifikat Waghäusel, Wallfahrtskirche zur Mutter mit dem gütigen Herzen, Waghäusel
20:30	<b>Credo</b> PR on air. Ref.: Markus Münch, Leiter Öffentlichkeitsarbeit radio horeb Wir blicken in dieser Sendung auf aktuelle Neuigkeiten aus unserer Öffentlichkeitsarbeit. Dazu gehören natürlich wie immer unser Projekt <a href="#">Pfarrei der Woche</a> oder das <a href="#">radio horeb - Team Deutschland</a> . Aber auch bei größeren Events in diesem Frühjahr wird radio horeb, sowohl ehrenamtlich als auch hauptamtlich vertreten sein, so etwa bei der <a href="#">Altenpflegemesse in Essen vom 26. - 28. April</a> und natürlich beim <a href="#">102. Katholikentag in Stuttgart vom 25. - 29. Mai</a> . Wir suchen derzeit eine/n <a href="#">hauptamtliche/n Mitarbeiter/in in unserer Öffentlichkeitsarbeit</a> . Übrigens: Noch bis Gründonnerstag können Sie ein Digitalradio mit "blauer horeb-Taste" <a href="#">versandkostenfrei bestellen</a> .
21:30	<b>Nachgehört</b> Wie kann ich Gott finden?
21:40	<b>Komplet Nachtgebet d. Kirche</b> Ref.: Pfr. Thomas Horsch
22:00	<b>Evangelium der Befreiung</b> 3. Fastenpredigt. Ref.: Br. Jan Hermanns
22:50	<b>Nachtprogramm Mittagsansprache, Wdh.</b> eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag
23:00	<b>Nachtprogramm Lebenshilfe, Wdh.</b> eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag
00:15	<b>Nachtprogramm Rosenkranz</b> Rosenkranz, Aufzeichnung