Dienstag, 31. Januar

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** Psalmverse, die es in sich haben: Gott gehören. (Ps 22,11) Teil 2 Ref.: P. Elmar Busse Buch von P. Elmar Busse: Psalmverse, die es in sich haben. Patris Verlag, ISBN: 9-783-9469-8206-7, Preis: 11,80 €
07:45	**Liturgische Texte zum Tag** Lesungen der Lesehore.
08:00	**Kalenderblatt** Hl. Don Bosco. Ref.: Friedhelm Rex
08:15	**Interview des Tages** Papst Franziskus: Als Friedensbotschafter unterwegs in Afrika. Ref.: Michael Wielath, Redakteur und Moderator bei radio horeb, Mitglied im Vorstand des ICR 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)
10:00	**Lebenshilfe** Lebenshilfe aktuell. Sehnsucht nach Frieden. Die Papstreise in den Südsudan. Ref.: Father John Gbemboyo Mbikoyezu, Sekretär der südsudanesischen Bischofskonferenz und Koordinator bei Radio Maria Übers.: Barbara Larumbe
11:10	**Nachrichten** Nachrichten aus Kirche und Welt.
11:15	**Erzählung** Licht über Aquino. Folge 11 Ref.: Louis de Wohl Lektor: Peter Eisert Licht über Aquino nur noch antiquarisch erhältlich von Louis de Wohl Louis de Wohl hat seinen historischen Roman über den großen Denker und Theologen Thomas von Aquin aufgebaut auf der Spannung zwischen politischer und geistiger Macht, indem er dem Kämpfer auf dem Gebiet des Geistes, dem Heiligen Thomas, den skrupellosen Verfechter der Waffengewalt, den machtbesessenen Kaiser Friedrich II. von Hohenstaufen gegenüberstellt.
11:45	**Sext - Mittagslob d. Kirche** Ref.: Annette Weichlein
12:00	**Angelus mit Mittagsansprache u. Segen** Ref.: Pfr. Richard Kocher
12:15	**Streiflicht Nachrichtenmagazin**

Talk und Musiksendung
Fokus Schöpfung. Glühbirne, Kühlschrank und Co - Energiesparen im Alltag.
Ref.: Norbert Endres, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern
Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern für private Haushalte:

Terminvereinbarung kostenfrei unter 089 552794 340
(Mo-Fr, 9-12 Uhr)

Internetseite: verbraucherzentrale-energieberatung.de

Online-Vorträge der Verbraucherzentrale zum Nachhören HIER

Hilfreiche Links:
www.stromspiegel.de
www.heizspiegel.de
www.engergiesparkonto.de

Buchtipp zum Thema: Energie sparen leicht gemacht. Vom Heizen bis Stromsparen: Über 100 überraschende Alltagstipps.
Hrg. Maximilian Gege
Verlag oekom

13:00

Zusammenfassende Tipps des Referenten:

Wärme und Strom einsparen gelingt besonders erfolgreich mit regelmäßiger Kontrolle Die Selbstablesung mit Auswertung der Zählerstände und deren regelmäßige Meldung an den Versorger bzw. Netzbetreiber sind grundsätzlich zu empfehlen! Die Verbrauchsentwicklung sollten alle Energiekunden gut im Auge behalten, z.B. über die vom Umweltbundesamt geförderten Onlineangebote der gemeinnützigen CO2online gGmbH: via www.energiesparkonto.de und mit der entsprechenden Smartphone-App: EnergieCheck! Die Erstbewertung der Verbrauchshöhe gelingt gut mit dem www.stromspiegel.de und www.heizspiegel.de Tipps zum Stromverbrauch Beleuchtung: für alle Lampen/Leuchten mit >1 Stunde täglicher Leuchtdauer besser LED`s nutzen, z.B. Filament-LED im Windstoß-Design wirken auch schön in Kronleuchtern. Stand-By-Ritual: der Letzte macht das Licht aus und vor dem Einschlafen ebenso die Bereitschaftsstromverbräuche der Geräte in der HiFi-/TV- und PC-Ecke abschalten, z.B. via Steckdosenleiste mit abgesetztem Fußschalter. Besonders >20 Jahre alte Kühl-/Gefriergeräte durch nicht zu große/viele Geräte aus der jeweils besten Energieklasse ersetzen und regelmäßig die richtigen Temperaturen +7/-18° einstellen! Positivliste "Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2022" als PDF-Download, z.B. via https://download.bauzentrum-muenchen.de/index.php/download/328-leitfaeden-und-broschueren/2476-verbraucherinformation-besonders-sparsame-haushaltsgeraete-2022.html Leitfaden „Strom effizient nutzen“ als PDF-Download, z.B. via https://download.bauzentrum-muenchen.de/index.php/download/328-leitfaeden-und-broschueren/2387-wegweiser-strom-effizient-nutzen.html Tipps zur Heizenergie und Warmwasser Undichte Fenster, Türen und Dachluken abdichten! Lufttemperatur: jedes Grad ≈ 6 % Energie! Nur wenige Wohnräume auf >16° beheizen; Türen zu weniger beheizten Räumen in der Heizperiode geschlossen halten; Heizkörperthermostate nach 20 Jahren erneuern und teilweise digitalisieren; konsequentes Stoßlüften. Der Wasserbedarf für ein Vollbad ist im Schnitt dreimal höher als beim Duschen; eine hochwertige Sparbrause (≈ 9 Liter/Min) kann den gewohnten Komfort erhalten helfen. Eine umfassende „Heizungsoptimierung“ wäre für Gebäudeeigentümer häufig zu empfehlen – Bundesförderung (z.B. 15 % BAFA-Zuschuss) und höhere Förderung bei Heizungserneuerung! https://www.bafa.de/DE/Energie/Effiziente_Gebaeude/Sanierung_Wohngebaeude/Heizungsoptimierung/heizungsoptimierung_node.html Interessantes und Weiterführendes bietet auch der Bund der Energieverbraucher e.V. via www.energieverbraucher.de und natürlich die www.verbraucherzentrale.de/wissen/energie/ Testberichte und Produktvergleiche via www.test.de / www.ecotopten.de / www.topten.ch

13:55 **Nachrichten**
Nachrichten aus Kirche und Welt.

14:00 **Spiritualität**
Don Bosco - ein zeitloser Heiliger.
Ref.: P. Dr. Josef Weber, Dozent für Christliche Spiritualität und Biblische Theologie

15:00 **Wundenrosenkranz**
Ref.: Alexandra Maria Linder, Vorsitzende des Bundesverbandes für Lebensrecht (Marsch für das Leben)

15:15 **Hörergrüsse**

16:00 **Radio Vatikan**
Nachrichten.

16:30 **Katechismus**
Die Weitergabe der göttlichen Offenbarung.
Ref.: Domherr Andreas Fuchs, regionaler Generalvikar für Graubünden
In der spirituellen Tradition des Christentums gibt es auch die sogenannte brüderliche Zurechtweisung. Schon Jesus hat seine Jünger aufgefordert, aufeinander acht zu geben und gegenseitig auf Fehlverhalten hinzuweisen. Obwohl sich die Kirche bewusst war, dass damit Gefahren wie Hochmut oder falsche Verdächtigung verbunden sein können, hat sie doch bis heute an der Pflicht zur correctio fraterna, der brüderlichen Zurechtweisung, festgehalten. Domherr Fuchs erklärt den geistlichen Sinn dieser kirchlichen Pflicht.

[Diese Sendung konnten wir leider zum angekündigten Termin nicht ausstrahlen, Sie finden Sie aber in unserer Mediathek unter dem heutigen Datum.
Die Sendung, die Sie stattdessen hörten, war vom 15.01.2014 zum Thema Beichte. Natürlich können Sie auch diese unter dem Datum 15.01.2014 in unserer Mediathek nachhören.]

17:15 **Zum Nachdenken**
Benedikt XVI. - "Jesus von Nazareth" - Band 3 Teil 33
Ref.: Pfr. Dr. Richard Kocher

17:25 **Nachrichten**
Nachrichten aus Kirche und Welt.

17:30 **Vesper mit Angelus - Abendlob d. Kirche**
Klarissen-Kapuzinerinnen von der Ewigen Anbetung Kloster Bethlehem Koblenz

18:00 **Bambambini Kindersendung**
Felicitas, Herr Riese und das "Vater unser". Teil 8

18:30 **Hl. Messe**
Beichtkapelle Kevelaer (Bistum Münster)

19:10 **Rosenkranz**
Freudenreicher Rosenkranz

19:45 **Anbetung**
Jugend 2000 Augsburg, Hauskapelle der Franziskanerinnen von Maria Stern in Augsburg

Credo
Die Apokalyptische Frau (Offb 12).
Ref.: Pfarrvikar Dr. Achim Dittrich, Institutum Marianum Regensburg
Es ist eines der einflussreichsten und ungewöhnlichsten Bilder Mariens: das „große Zeichen am Himmel“ im 12. Kapitel der Offenbarung des Johannes. Die dort geschilderte himmlische Frauengestalt ist sowohl auf Israel, als auch auf die Kirche, aber auch auf die Gottesmutter gedeutet worden. Der Theologe Achim Dittrich vom Institutum Marianum in Regensburg ist in einem neuen Buch dieser komplexen Symbolik auf den Grund gegangen und berichtet in dieser Sendung von der originellen und bis in unsere Tage hinein brisanten Bildsprache der apokalyptischen Frau.

Die apokalyptische Frau in marianischer Deutung.
fe-medien 2022
€ 6,95

20:30

Weitere Buchtipps zur Sendung:
Mater Ecclesiae - Maria, Mutter der Kirche.
fe-medien 2018
€ 5,00
ISBN: 978-3-7171-1271-6

Kreiml, Josef / Baumann, Maria / Dittrich, Achim (Hrsg.),
"Die Schönste von allen". Hausmadonnen und Mariendarstellungen in den Straßen von Regensburg.
Friedrich Pustet Verlag 2022
ISBN: 9783791733241
€ 29,95

Dr. Dittrich hat im Jahr 2020 das sechsbändige Standardlexikon zur sog. Mariologie, d. h. der kirchlichen Lehre von Maria, das Marienlexikon online zugänglich gemacht.

21:30 **Nachgehört**
Mainstream und Glaube

21:40 **Komplet Nachtgebet d. Kirche**
Ref.: Pfr. Tobias Seyfried

22:00 **Evangelium der Befreiung**
Sexualität und Liebe.
Ref.: Br. Jan Hermanns

22:50 **Nachtprogramm Mittagsansprache, Wdh.**
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag

23:00 **Nachtprogramm Lebenshilfe, Wdh.**
eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag

00:15 **Nachtprogramm Rosenkranz**
Rosenkranz, Aufzeichnung