

Donnerstag, 19. Januar

01:00	Nachtprogramm Credo, 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
04:05	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 Stefanie Feil
06:35	Mit Gott fang an - Morgengebete
06:50	Tagesevangelium
07:00	Laudes - Morgenlob d. Kirche Klarissen-Kapuzinerinnen von der Ewigen Anbetung Kloster Bethlehem Koblenz-Pfaffendorf
07:30	Impuls Gedanken für den Tag: Klimafreundlich Leben. Ref.: Pfr. Wernher Bien Der Weihnachtsstern Als Gottes Sohn erscheinen sollt, wie freute sich der Himmel! Die Sterne funkelten wie Gold; es gab ein groß Gewimmel. Das merkte auch ein kleiner Stern, tat sich zu Gott aufschwingen: „Du lieber Herrgott, ich will gern auch Licht ins Dunkel bringen.“ „Fahr nur hinab zu dieser Welt: Dort gibt's viel Dunkelheiten. Hör zu, was man dir dort erzählt: So magst du Licht verbreiten.“ So kam der Stern zu einer Frau: „Mein Mann ist grad gestorben. Nun ist die Welt so kalt, so grau, die Freude ist verdorben.“ Da hörte er sie lange an: Sie sprach von schönen Stunden. „Ach, dass ich ihr nicht helfen kann!“ Flog weiter seine Runden. So hörte er von sehr viel Leid, von Krankheit und Konflikten, von Not und großer Einsamkeit und von in Schuld Verstrickten. Da dachte sich der Stern sodann: „Ich will den Herrgott fragen, wie ich den Menschen helfen kann. Gewiss kann er's mir sagen.“ So kam der Stern vor Gott zu stehn, sprach von den Erdenkindern: „Ich hab dort so viel Leid gesehn und tät's so gerne lindern.“ „Du hörtest dir die Menschen an, nahmst Teil an ihren Sorgen. So hast du ihnen gut getan: Sie fühlten sich geborgen.“ „Aber ich selbst bin traurig worden und fühl mich wie im Dunkeln. Ich hab den Übermut verlorn, will nicht mehr fröhlich funkeln.“ „Wohl bist du anders“, sprach der Herr, „geläutert anzuschauen. Dein Licht ist weicher, bergender, du stiftest mehr Vertrauen. Mein Stern, kannst du viel Leid bestehn? Denn, lass es mich dir sagen: Erlösung kann nur so geschehn: Das Leid in Liebe tragen. Drum send ich meinen Sohn ins Leid: Viel Schmerz wird ihm begegnen. Er wird erfahren Dunkelheit und er wird alle segnen. Wird Schmerzen viel und Unrecht sehn, sich mit den Kranken plagen, an keiner Not vorübergehn und alles, alles tragen. Wird Helfer suchen, die wie er auf meine Liebe trauen, die Not nicht fürchten all zu sehr: Kann er da auf dich bauen?“ Da lächelte der kleine Stern erst zaghaft und dann munter, sprach tapfer: „Ich probier es gern!“ und flog wieder herunter.
07:45	Liturgische Texte zum Tag Lesungen der Lesehore.
08:00	Kalenderblatt Hl. Heinrich von Uppsala, Märtyrer. Ref.: Gabriele Lemmen-Feldges

08:15	Interview des Tages Bischofstreffen im Heiligen Land: Christliches Leben in Jordanien. Ref.: Dr. Udo Bentz, Bischof von Mainz, Vorsitzender der Arbeitsgruppe Naher und Mittlerer Osten der Kommission Weltkirche
08:30	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
08:40	Pfr. Kocher im Gespräch
09:00	HL. Messe St. Anton, Balderschwang (Bistum Augsburg) Zelebrant: Pfr. Dr. Richard Kocher, Programmleiter von radio horeb
10:00	Lebenshilfe 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.energiesparkonto.de Buchtipp zum Thema: Energie sparen leicht gemacht. Vom Heizen bis Stromsparen: Über 100 überraschende Alltagstipps. Hrg. Maximilian Gege Verlag oekom
	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 Leitfaeden „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
11:10	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
11:15	Erzählung Licht über Aquino, Folge 3 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 Schwestern von der Göttlichen Vorsehung Baldegg
12:00	Angelus mit Mittagsansprache u. Segen Ref.: Bischof Joseph Werth
12:15	Streiflicht Nachrichtenmagazin
13:00	Talk und Musiksendung Was ist Glück? Ref.: Ute Horn, Autorin und Seelsorgerin www.ute-horn.de Persönlicher Kontakt zu Ute Horn kann über den Hänssler Verlag aufgenommen werden: SCM Hänssler im SCM-Verlag GmbH & Co. KG Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen Telefon: 07031 7414-580 E-Mail: info@scm-haenssler.de Website: www.scm-haenssler.de Ute Horn ist Autorin zahlreicher Bücher. Eine Liste der Bücher finden Sie hier
13:55	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.

14:00	Spiritualität "Ich will Gott schauen" - eine Einführung. Ref.: Pfr. i.R. Klaus Schoenebeck Ich will Gott schauen: Weg des Getauften mit den Meistern des Karmel Maria Eugen Grialou Paulusverlag ISBN-10 : 3722803152 ISBN-13 : 978-3722803159 https://www.amazon.de/Ich-will-Gott-schauen-Getauften/dp/3722803152 Buch ist zur Zeit nicht mehr im Handel erhältlich. Man kann sich an die Gemeinschaft wenden: Notre Dame de Vie, Haus Loreto, Viktor von Scheffe Str. 7, 91327 Gößweinstein
15:00	Wundenrosenkranz
15:15	Hörergrüsse
16:00	Radio Vatikan Nachrichten.
16:30	Katechismus "Ich und der Vater sind eins" (Joh 10,30), 2. Teil. Ref.: Pfr. Andreas Brüstle
17:15	Zum Nachdenken Benedikt XVI. - "Jesus von Nazareth" - Band 3 Teil 27 Ref.: Pfr. Dr. Richard Kocher
17:25	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
17:30	Vesper mit Angelus - Abendlob d. Kirche Geistliche Familie "Das Werk", Kloster Thalbach Bregenz
18:00	Bambambini Kindersendung Emmi - Ein Angsthase wird fröhlich. Ref.: Adelheid Nicklaser
18:30	Hl. Messe St. Maximilian Kolbe München (Bistum München und Freising)
19:10	Rosenkranz Rüdiger Enders betet mit Familie, Kevelaer (Bistum Münster)
19:45	Lobpreis Geistliche Familie vom Heiligen Blut, Aufhausen
20:30	Credo "denn keinem von uns ist er fern" (Apg 17, 27), 3. Teil. Ref.: Diakon Werner Kießig In diesen Wochen schauen wir besonders auf die Apostelgeschichte des Neuen Testaments. Dieses fünfte Buch des Neuen Testaments nennt man auch "Evangelium des Heiligen Geistes". Diakon Werner Kießig aus Brandenburg an der Havel legt Episoden aus der biblischen Apostelgeschichte aus. Im Bernardus-Verlag sind Bücher von Diakon Kießig mit Gedichten und Betrachtungen erhältlich. Auch bei Diakon Kießig persönlich können Sie weitere Gedichtbände bestellen. Kontaktinformationen hat unser Hörerservice: 08328 921 110. Gott auf den Versen. Wie Opa seinen Enkeln die Bibel erzählt. ISBN: 978-3-934551-82-4 € 9,00 In launigen, auch für Kinder leicht verständlichen Versen erzählt der Diakon Werner Kießig seinen Enkeln die wichtigsten Geschichten aus dem Alten Testament. Am Beispiel der Erschaffung der Welt und der Vertreibung aus dem Paradies sowie u.a. den Gestalten des Noah, Abraham, Moses und Josef zeigt er Gottes Wirken in der Welt und möchte damit auch anderen die prägende und tragende Kraft seines Lebens nahe bringen. Ein empfehlenswertes Buch, nicht nur für Großeltern, die ihren Enkeln etwas vorlesen möchten. [Verlagstext] In der Bibel steht's geschrieben. ISBN: 978-3-937634-14-2 € 9,90 Religiöse-spirituelle Texte zum Glauben, zur Inspiration und für viele Fragen des Lebens. Reichhaltig bebildert mit stimmungsvollen Fotos. Diakon Kießig weist in seinen Reimen und Texten auf überaus humorvolle Weise darauf hin, dass alles, was so scheinbar neu auf uns niedergeht, bereits in der Bibel beschrieben und angekündigt ist: »Es ist immer so gewesen, Habgier, Lüge, Hass und Neid, gab es einstmals so wie heute!« Die Texte sind überwiegend im Jahr der Bibel entstanden. Sie haben viele Urlauber auf der Insel Rügen über den Schaukasten erreicht. Von den Gästen kam auch die Anregung, sie zusammengefasst zu verbreiten. [Verlagstext] Gedichtete Gleichnisse. ISBN: 978-3-810703-43-9 € 9,80 Diakon Werner Kießig dichtet in seinem neuesten Buch zu einigen der Gleichnisse Jesu aus dem Neuen Testament. Dazu gehören das Gleichnis vom barmherzigen Samariter, vom verlorenen Sohn und den Arbeitern im Weinberg. Anlässlich seines 40jährigen Weihejubiläums wurde eine CD mit Beiträgen von Diakon Kießig erstellt. Die können Sie direkt bei Diakon Kießig bestellen. Den Kontakt gibt Ihnen gern unser Hörerservice: 08328 921 110 oder info[at]horeb.org.
21:30	Nachgehört Mutterglück: unser harter Weg vom Kinderwunsch
21:40	Komplet Nachtgebet d. Kirche Ref.: Pfr. Klaus Klein-Schmeink
22:00	Hl. Stunde Mit Jesus am Ölberg. Dienerinnen vom Hl. Blut, Hittisau, Österreich
22:50	Nachtprogramm Mittagsansprache, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag
23:00	Nachtprogramm Lebenshilfe, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag

