

Samstag, 21. 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
04:00	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 Höre, Israel!, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
06:00	Angelus - Rosenkranz Adelheid Nicklaser
06:35	Mit Gott fang an - Morgengebete
06:50	Tagesevangelium
07:00	Laudes - Morgenlob d. Kirche Brüder und Schwestern vom Gemeinsamen Leben Kloster Maria Bronnen Weilheim (Bistum Freiburg)
07:30	Impuls Gedanken für den Tag; Dein Wille geschehe. Ref.: Sr. M. Siglinde Hilser, Schönstätter Marienschwester auf der Liebfrauenhöhe in Rottenburg
07:45	Liturgische Texte zum Tag Lesungen der Lesehore.
08:00	Kalenderblatt Hl. Meinrad von Reichenau. Ref.: Ingrid Seyringer
08:15	Interview des Tages Energiesparen im Alltag. Ref.: Norbert Endres, Energieberater 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 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
08:30	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
08:40	Pfr. Kocher im Gespräch

09:00	Hl. Messe Wallfahrtsbasilika Maria Brännlein, Wemding (Bistum Eichstätt) Zelebrant: Wallfahrtsrektor Norbert Traub
	Lebenshilfe Mein Kind, der Autist - unser Leben voller Überraschungen. Ref.: Dr. Ulrike Müller, Mutter von Raphael Müller, Autor von „Ich fliege mit zerrissenen Flügeln“ Kontakt und Infos zu Raphael Müller: https://www.raphael-mueller.com/service/
10:00	Bücher von Raphael Müller: Ich fliege mit zerrissenen Flügeln Fontis Verlag Osteraugen In deinem Licht sehen wir das Licht Fontis Verlag Asa und Gasa - Abenteuer im Land der Zwerge Aktionspaket "Asa und Gasa 1-3" Fontis Verlag Hilfe es wird Weihnachten! mit Kathi Kaldewey Fontis Verlag
11:10	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
11:15	Papstkatechese aus der Generalaudienz dieser Woche Die Leidenschaft der Evangelisierung: Jesus Christus als Vorbild der Verkündigung.
11:45	Sext - Mittagslob d. Kirche Schwestern von der Göttlichen Vorsehung Baldegg
12:00	Angelus mit Mittagsansprache u. Segen Ref.: Pfr. Richard Kocher
12:15	Wochenmagazin Presseschau und Interview der Woche. Ab diesem Samstag hören Sie jeweils einmal im Monat die katholische Presseschau des Hilfswerks Kirche In Not . Zu Gast im Münchner Studio von "Kirche In Not" ist der Chefredakteur des Vatican-Magazins Guido Horst. Das Hilfswerk Christian Solidarity International hat folgende Internetpräsenz https://csi-de.de/
12:50	Veranstaltungshinweise
13:00	Musikmagazin Musik mit Werken großer Meister. Ref.: Dr. Hansmartin Lochner +
13:55	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
14:00	Spiritualität Grundgebete des Glaubens: Was ist Gebet? Ref.: Prof. Dr. Christoph Ohly, Rektor der Kölner Hochschule für Katholische Theologie Fünf Finger Gebet von Papst Franziskus: https://bistumlimburg.de/fileadmin/redaktion/Bereiche/dom.bistum-limburg.de/Gebete/5-Finger-Gebet.pdf
15:00	Wundenrosenkranz
15:15	Gebete um Heilung mit Hörern Ref.: Pfr. Albert Franck
16:00	Radio Vatikan Nachrichten.
16:30	Kurs 0 - Grundlagen des Christseins Der Heilige Geist und die Gemeinde: Früchte eines medialen Aufbruchs in Selfkant. Ref.: Pastor Roland Bohnen
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 Bibelentdecker: Gott ruft Samuel. Heft: Christnacht im Schnee von Hanne Menken, nicht mehr im Handel - Antiquariat
18:30	Hl. Messe - Sonntag Vorabend Basilika St. Marien, Kevelaer (Bistum Münster)
19:45	Rosenkranz Glorreicher Rosenkranz
20:30	Hörergrüsse

21:40	Komplet Nachtgebet d. Kirche Ref.: Pfr. Benno Gerstner
22:00	Nachtprogramm Predigt von Pfr. Kocher, Wdh.
22:30	Nachtprogramm Standpunkt, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Sonntag
00:15	Nachtprogramm Rosenkranz Rosenkranz, Aufzeichnung
