

Natürliche Hilfe bei Arthrose oder Kopfschmerzen

Wickeln Sie Wehwehchen

Von SILKE HÜMMER

einfach weg

Berlin – **Beschwerden lassen sich einfach wegwickeln!**

Sie brauchen nur ein paar aussortierte Handtücher aus Baumwolle oder Leinen, Wasser und natürliche Zusätze.

Die Wirkung der Wickel hängt vor allem von der Temperatur ab. Kalte Wickel lindern etwa bei Arthrose oder Arthritis Schmerzen und bekämpfen Schwellungen. Warme Wickel fördern die Durchblutung. Das hilft zum Beispiel bei Muskelverspannungen.

Wickel wirken nicht nur an der bedeckten Stelle selbst. Sie schicken gesundheitsfördernde Effekte strahlend durch den Körper.

Meike Diessner*, Fachärztin für Physikalische Therapie: „Medizinisch sprechen wir hier von einer ‚reflektorischen Wirkung‘.“ **Der Effekt breitet sich auf andere Körperstrukturen und Organe aus.**

Warme Ingwer-Wickel für die Lendenwirbelsäule

Fördert die Durchblutung. Die Wärmewirkung bleibt, wenn der Wickel abgenommen wird.

Material: 2 EL Ingwer-Pulver (Apothek) oder 5 EL frisch geriebener Ingwer, 1 Leinentuch (Innentuch), 1 Frotteetuch (Außentuch), 1 Liter heißes Wasser.

Durchführung: Ingwer mit heißem Wasser aufgießen.

Sud 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb geben. Leinentuch in das warme Ingwer-Wasser tauchen, auswringen und auf die schmerzende Stelle legen. Außentuch straff darüberwickeln.

Dauer: 20–30 Minuten.
Häufigkeit: 1-mal täglich bis zur Besserung.

Warme Arnika-Auflage bei Prellungen, Blutergüssen, Verstauchungen

Wirkt entzündungshemmend und abschwellend, fördert die Wundheilung.

Material: Arnika-Tinktur oder -Essenz, 1 Innentuch (Geschirrtuch), 1 Außentuch (Frotteetuch), 1/2 Liter abgekochtes Wasser.

Durchführung: 2 EL Arnika-Essenz zum Wasser geben, Innentuch darin tränken, leicht auswringen und auf den betroffenen Bereich legen. Mit Außentuch abdecken und fixieren.

Dauer: Solange das Innentuch feucht ist.

Häufigkeit: 1- bis 2-mal täglich bis zur Besserung.

Nicht anwenden bei: Allergien gegen Arnika oder andere Kornblütler, offenen Wunden.



Für perfekte Wickel legt man ein inneres und ein äußeres Tuch auf. Die Temperatur entscheidet mit über den Erfolg

Warmer Eukalyptus-Wickel bei Blasenentzündungen

Das aus den Eukalyptus-Blättern gewonnene Cineol wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Material: Eukalyptusöl, 1 Innentuch, 1 Außentuch, 1 Schüssel mit abgekochtem Wasser.

Durchführung: Bei den ersten Anzeichen einer Blaseninfektion fünf Tropfen Eukalyptusöl in eine Schüssel mit 300 ml heißem Wasser geben. Baumwolltuch ausgiebig damit tränken, auswringen, auf

Kühle Lavendel- und Majoranauflage bei Kopfschmerzen

Lavendel fördert den Schlaf, Majoran entspannt Muskulatur und Gefäße. Kombiniert lindern beide Heilpflanzen Kopfschmerzen und senken den Blutdruck.

Material: Lavendel- und Majoranöl (Reformhaus oder Apotheke), 1 Tuch, kaltes Wasser.

Durchführung: Je fünf Tropfen Lavendel- und Majoran-

Warmes Heublumensäckchen bei Hexenschuss, muskulären Verspannungen

Die ätherischen Öle wirken durchblutungsfördernd, entspannend und regen den Stoffwechsel an. Die Heublumensäckchen können 2- bis 3-mal verwendet werden.

Nicht anwenden bei: Heuschnupfen, offenen Hautverletzungen, Empfindungsstörungen.



*Mehr zur Wirkung von Wickeln in: „Gelenke in Glück“ von Dr. Meike Diessner, Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro

Material: 1 Heublumensäckchen (Apothek, Reformhaus), 1 Sieb, 1 Kochtopf, 1 Handtuch.

Durchführung: Heublumensäckchen im Sieb über Wasserdampf ca. 20 Minuten erwärmen. Auf die schmerzende Stelle legen und mit Tuch fixieren.

Dauer: Solange die Auflage als angenehm empfunden wird. Die Heublumensäckchen können 2- bis 3-mal verwendet werden.

Nicht anwenden bei: Heuschnupfen, offenen Hautverletzungen, Empfindungsstörungen.

COMPUTER-BILD-Test Was TAUGEN Handys unter 150 EURO?

Hamburg – **1000 Euro für ein Handy? Das muss nicht sein. COMPUTER-BILD hat sechs Smartphones mit 6,5-Zoll-Bildschirm für höchstens 150 Euro getestet.**

Nur bei der Akkulaufzeit liefern die Handys brauchbare Ergebnisse.

So bekam selbst der Testsieger, das Motorola E40, nur die Schulnote 2,9. BILD zeigt hier die drei besten Modelle.

Fazit: Wer ein gutes Smartphone haben will, sollte lieber noch etwas drauflegen.

Kauf-Tipp: Das Realme C21 (100 Euro) günstigstes Gerät im Test. Bildschirm und Kamera sind schwach, die Bedien-Geschwindigkeit fordert Geduld. Einzig Akku und buntes Gehäuse machen Spaß. Note 3,2

GT Master Edition (Note 1,7) für 239 Euro. Es bietet bessere Technik – dazu Extras wie 5G und Schnell-laden.

Samsung Galaxy A12 (149 Euro) Auch hier sind Akku und Kamera okay. Das Arbeitstempo ist aber lahm, das Display zeigt zu wenig Kontraste. Note 3,0

Moto E40 (128 Euro) Gute Bedienung, brauchbare Kamera und lange Akkulaufzeit – ansonsten aber zu schlecht ausgestattet. Note 2,9

Note 2,9

Note 3,0

Note 3,2

Note 3,2

Note 3,2

DAS WETTER

Dienstag, 05.04.2022



Wetterausblick: 05.04.2022 bis 06.04.2022

Wetterausblick: 07.04.2022 bis 08.04.2022

Wetterausblick: 09.04.2022 bis 10.04.2022

Wetterausblick: 11.04.2022 bis 12.04.2022

Wetterausblick: 13.04.2022 bis 14.04.2022

Wetterausblick: 15.04.2022 bis 16.04.2022

Wetterausblick: 17.04.2022 bis 18.04.2022

Wetterausblick: 19.04.2022 bis 20.04.2022

Wetterausblick: 21.04.2022 bis 22.04.2022

Wetterausblick: 23.04.2022 bis 24.04.2022

Wetterausblick: 25.04.2022 bis 26.04.2022

Wetterausblick: 27.04.2022 bis 28.04.2022

Wetterausblick: 29.04.2022 bis 30.04.2022

Wetterausblick: 01.05.2022 bis 02.05.2022

Wetterausblick: 03.05.2022 bis 04.05.2022

BILD präsentiert das TV-Programm am Dienstag

ARD	ZDF	SAT.1	RTL	Pro 7	BILD LIVE
9.00 Tagesschau. 9.05 Live nach Neun. 9.55 Meister des Alltags. 10.25 Familien-Kochbuch. 11.15 Wer weiß denn sowas? 12.00 Tagesschau. 12.15 ARD-Buffet. 13.00 ARD-Mittagsmagazin. 14.00 Tagesschau. 14.10 Rote Rosen. 15.00 Tagesschau. 15.10 Sturm der Liebe. 16.00 Tagesschau. 16.10 Verrückt nach Meer. 17.00 Tagesschau. 17.15 Briant Magazin. 18.00 Wer weiß denn sowas? Show. 18.50 WaPo Berlin. Keine gute Tat. 19.45 Wissen vor acht – Natur. 19.55 Wirtschaft vor acht. 20.00 Tagesschau.	5.30 Morgenm. 9.00 heute Xpress. 9.05 Volle Kanne. 10.30 Notruf Hafenkante. 11.15 SOKO Wismar. 12.00 heute. 12.10 drehscheibe. 13.00 ARD-Mittagsmagazin. 14.00 heute – in Deutschland. 14.15 Die Küchenschlacht. Show. 15.00 heute Xpress. 15.05 Bares für Rares. 16.00 heute – in Europa. 16.10 Die Rosenheim-Cops. Serie. Eine Überraschung für Hansen. 17.00 heute. 17.10 hallo deutschland. 17.45 Leute heute. 18.00 SOKO Köln. The Big Bukowski. 19.00 heute/Wetter. 19.25 Die Rosenheim-Cops. Krimi-Serie. Ein gewagtes Stück.	5.15 Auf Streife. Dokusoap. 5.30 Sat.1-Frühstücksfernsehen. 6.00 Buchstaben Battle. Show. 12.00 Klinik am Südring. Dokusoap. 13.00 Auf Streife – in Berlin. Dokusoap. 14.00 Auf Streife – in der Spezialisten. Dokusoap. Das ist ja ätzend. 16.00 Klinik am Südring. Dokusoap. 17.00 Lenßen übernimmt. Dokusoap. Doppeltes Spiel/Liebe ist dicker als Blut. 18.00 K11 – Die neuen Fälle. Dokusoap. Zeuge mit vier Pfoten/Die letzte Sitzung. 19.00 Let the music play – Das Hit Quiz Show. Nora, Frida, Anna. 19.55 Sat.1 Nachrichten.	5.35 Explosiv – Das Magazin. 6.00 Punkt 6. 7.00 Punkt 7. 8.00 Punkt 8. 9.00 GZSZ. 9.30 Unter uns. 10.00 Die Reporterprofis. 11.00 Chefkoch TV – Lecker muss nicht teuer sein. 12.00 Punkt 12. 12.30 Ein Prosi auf Mrs. Wolowitz. 13.00 Die Reporterprofis Show. 14.00 RTL Aktuell. 14.05 Explosiv Stories. 14.30 Unter uns. 15.00 Explosiv – Das Magazin. 15.30 Star-Magazin. 16.00 RTL Aktuell. 16.30 RTL Aktuell – Das Wetter. 17.00 RTL Aktuell. 17.30 Alles was zählt. 18.00 GZSZ Soap. Mit Nassim Avat.	7.20 The Big Bang Theory. 8.35 Man with a Plan. 9.00 Scrubs. 11.25 Brooklyn Nine-Nine. 13.45 Two and a Half Men. 14.40 The Middle. 15.35 The Big Bang Theory. 16.00 Die optimale Angstbereich/ Sheldon und der Troll/ Ein Prosi auf Mrs. Wolowitz. 17.00 taff Magazin. 17.05 taff Magazin. 17.10 taff Magazin. 17.15 taff Magazin. 17.20 taff Magazin. 17.25 taff Magazin. 17.30 taff Magazin. 17.35 taff Magazin. 17.40 taff Magazin. 17.45 taff Magazin. 17.50 taff Magazin. 17.55 taff Magazin. 18.00 taff Magazin. 18.05 taff Magazin. 18.10 taff Magazin. 18.15 taff Magazin. 18.20 taff Magazin. 18.25 taff Magazin. 18.30 taff Magazin. 18.35 taff Magazin. 18.40 taff Magazin. 18.45 taff Magazin. 18.50 taff Magazin. 18.55 taff Magazin. 19.00 taff Magazin. 19.05 taff Magazin. 19.10 taff Magazin. 19.15 taff Magazin. 19.20 taff Magazin. 19.25 taff Magazin. 19.30 taff Magazin. 19.35 taff Magazin. 19.40 taff Magazin. 19.45 taff Magazin. 19.50 taff Magazin. 19.55 taff Magazin.	5.10 Lost Places. Dokureihe. 5.15 Lost Places. Dokureihe. 5.20 Lost Places. Dokureihe. 5.25 Lost Places. Dokureihe. 5.30 Lost Places. Dokureihe. 5.35 Lost Places. Dokureihe. 5.40 Lost Places. Dokureihe. 5.45 Lost Places. Dokureihe. 5.50 Lost Places. Dokureihe. 5.55 Lost Places. Dokureihe. 6.00 Lost Places. Dokureihe. 6.05 Lost Places. Dokureihe. 6.10 Lost Places. Dokureihe. 6.15 Lost Places. Dokureihe. 6.20 Lost Places. Dokureihe. 6.25 Lost Places. Dokureihe. 6.30 Lost Places. Dokureihe. 6.35 Lost Places. Dokureihe. 6.40 Lost Places. Dokureihe. 6.45 Lost Places. Dokureihe. 6.50 Lost Places. Dokureihe. 6.55 Lost Places. Dokureihe. 7.00 Lost Places. Dokureihe. 7.05 Lost Places. Dokureihe. 7.10 Lost Places. Dokureihe. 7.15 Lost Places. Dokureihe. 7.20 Lost Places. Dokureihe. 7.25 Lost Places. Dokureihe. 7.30 Lost Places. Dokureihe. 7.35 Lost Places. Dokureihe. 7.40 Lost Places. Dokureihe. 7.45 Lost Places. Dokureihe. 7.50 Lost Places. Dokureihe. 7.55 Lost Places. Dokureihe. 8.00 Lost Places. Dokureihe. 8.05 Lost Places. Dokureihe. 8.10 Lost Places. Dokureihe. 8.15 Lost Places. Dokureihe. 8.20 Lost Places. Dokureihe. 8.25 Lost Places. Dokureihe. 8.30 Lost Places. Dokureihe. 8.35 Lost Places. Dokureihe. 8.40 Lost Places. Dokureihe. 8.45 Lost Places. Dokureihe. 8.50 Lost Places. Dokureihe. 8.55 Lost Places. Dokureihe. 9.00 Lost Places. Dokureihe. 9.05 Lost Places. Dokureihe. 9.10 Lost Places. Dokureihe. 9.15 Lost Places. Dokureihe. 9.20 Lost Places. Dokureihe. 9.25 Lost Places. Dokureihe. 9.30 Lost Places. Dokureihe. 9.35 Lost Places. Dokureihe. 9.40 Lost Places. Dokureihe. 9.45 Lost Places. Dokureihe. 9.50 Lost Places. Dokureihe. 9.55 Lost Places. Dokureihe. 10.00 Lost Places. Dokureihe. 10.05 Lost Places. Dokureihe. 10.10 Lost Places. Dokureihe. 10.15 Lost Places. Dokureihe. 10.20 Lost Places. Dokureihe. 10.25 Lost Places. Dokureihe. 10.30 Lost Places. Dokureihe. 10.35 Lost Places. Dokureihe. 10.40 Lost Places. Dokureihe. 10.45 Lost Places. Dokureihe. 10.50 Lost Places. Dokureihe. 10.55 Lost Places. Dokureihe. 11.00 Lost Places. Dokureihe. 11.05 Lost Places. Dokureihe. 11.10 Lost Places. Dokureihe. 11.15 Lost Places. Dokureihe. 11.20 Lost Places. Dokureihe. 11.25 Lost Places. Dokureihe. 11.30 Lost Places. Dokureihe. 11.35 Lost Places. Dokureihe. 11.40 Lost Places. Dokureihe. 11.45 Lost Places. Dokureihe. 11.50 Lost Places. Dokureihe. 11.55 Lost Places. Dokureihe. 12.00 Lost Places. Dokureihe. 12.05 Lost Places. Dokureihe. 12.10 Lost Places. Dokureihe. 12.15 Lost Places. Dokureihe. 12.20 Lost Places. Dokureihe. 12.25 Lost Places. Dokureihe. 12.30 Lost Places. Dokureihe. 12.35 Lost Places. Dokureihe. 12.40 Lost Places. Dokureihe. 12.45 Lost Places. Dokureihe. 12.50 Lost Places. Dokureihe. 12.55 Lost Places. Dokureihe. 13.00 Lost Places. Dokureihe. 13.05 Lost Places. Dokureihe. 13.10 Lost Places. Dokureihe. 13.15 Lost Places. Dokureihe. 13.20 Lost Places. Dokureihe. 13.25 Lost Places. Dokureihe. 13.30 Lost Places. Dokureihe. 13.35 Lost Places. Dokureihe. 13.40 Lost Places. Dokureihe. 13.45 Lost Places. Dokureihe. 13.50 Lost Places. Dokureihe. 13.55 Lost Places. Dokureihe. 14.00 Lost Places. Dokureihe. 14.05 Lost Places. Dokureihe. 14.10 Lost Places. Dokureihe. 14.15 Lost Places. Dokureihe. 14.20 Lost Places. Dokureihe. 14.25 Lost Places. Dokureihe. 14.30 Lost Places. Dokureihe. 14.35 Lost Places. Dokureihe. 14.40 Lost Places. Dokureihe. 14.45 Lost Places. Dokureihe. 14.50 Lost Places. Dokureihe. 14.55 Lost Places. Dokureihe. 15.00 Lost Places. Dokureihe. 15.05 Lost Places. Dokureihe. 15.10 Lost Places. Dokureihe. 15.15 Lost Places. Dokureihe. 15.20 Lost Places. Dokureihe. 15.25 Lost Places. Dokureihe. 15.30 Lost Places. Dokureihe. 15.35 Lost Places. Dokureihe. 15.40 Lost Places. Dokureihe. 15.45 Lost Places. Dokureihe. 15.50 Lost Places. Dokureihe. 15.55 Lost Places. Dokureihe. 16.00 Lost Places. Dokureihe. 16.05 Lost Places. Dokureihe. 16.10 Lost Places. Dokureihe. 16.15 Lost Places. Dokureihe. 16.20 Lost Places. Dokureihe. 16.25 Lost Places. Dokureihe. 16.30 Lost Places. Dokureihe. 16.35 Lost Places. Dokureihe. 16.40 Lost Places. Dokureihe. 16.45 Lost Places. Dokureihe. 16.50 Lost Places. Dokureihe. 16.55 Lost Places. Dokureihe. 17.00 Lost Places. Dokureihe. 17.05 Lost Places. Dokureihe. 17.10 Lost Places. Dokureihe. 17.15 Lost Places. Dokureihe. 17.20 Lost Places. Dokureihe. 17.25 Lost Places. Dokureihe. 17.30 Lost Places. Dokureihe. 17.35 Lost Places. Dokureihe. 17.40 Lost Places. Dokureihe. 17.45 Lost Places. Dokureihe. 17.50 Lost Places. Dokureihe. 17.55 Lost Places. Dokureihe. 18.00 Lost Places. Dokureihe. 18.05 Lost Places. Dokureihe. 18.10 Lost Places. Dokureihe. 18.15 Lost Places. Dokureihe. 18.20 Lost Places. Dokureihe. 18.25 Lost Places. Dokureihe. 18.30 Lost Places. Dokureihe. 18.35 Lost Places. Dokureihe. 18.40 Lost Places. Dokureihe. 18.45 Lost Places. Dokureihe. 18.50 Lost Places. Dokureihe. 18.55 Lost Places. Dokureihe. 19.00 Lost Places. Dokureihe. 19.05 Lost Places. Dokureihe. 19.10 Lost Places. Dokureihe. 19.15 Lost Places. Dokureihe. 19.20 Lost Places. Dokureihe. 19.25 Lost Places. Dokureihe. 19.30 Lost Places. Dokureihe. 19.35 Lost Places. Dokureihe. 19.40 Lost Places. Dokureihe. 19.45 Lost Places. Dokureihe. 19.50 Lost Places. Dokureihe. 19.55 Lost Places. Dokureihe.
20.15 Mord mit Aussicht. Krimi-Serie. Die letzten ihrer Art. 21.00 In aller Freundschaft. Arzt-Serie. Seelenverwandte. 21.45 Report München. 22.15 Tagesthemen. 22.50 Selbstoptimierung: Bin ich fit, so wie ich bin? 23.20 Ringen um Erinnerung. Dokumentation. Der Wiederaufbau der Hamburger Synagoge.	20.15 Flucht nach Deutschland – Hilfe, Hoffnung, Herausforderung. Dokumentation. 21.00 frontal. 21.45 heute-journal. 22.15 Die Anstalt. 22.50 Ringen um Erinnerung. 23.00 Markus Lanz. Talkshow.	20.15 Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer. Krimi-Serie. Das Hornissenest/Mehr Fragen als Antworten. 22.00 Navy CIS. Verbrannte Erde. Im Südsudan wird eine von Ärzten und Navy-Angehörigen betriebene Krankenstation von Rebellen überfallen. 23.00 Bull. Krimi-Serie. Spiel über Bande/Der Deal ihres Lebens.	20.15 Buying Blind. Dokusoap. Angela und Sofien. Mit Michel Sawall, Simon Meinberg, Annkatrin Brehm. Drei Teilnehmer investieren ihr Geld in ein Haus, das Experten für sie aussuchen. 22.15 RTL Direkt. 22.35 Extra – Das RTL Magazin. Themen: Baby aus der Ukraine. Moderation: Nazan Eckes. 0.00 Nachtjournal. 0.33 Wetter. 0.35	20.15 Lucky Stars – Alles auf die Fünf! Show. Mit Charlotte Würgel, Daniel Boschmann, Lilly Becker, Laura Karasek, Mario Basler. 22.50 Late Night Berlin Show. Gäste: Ina Müller, Kraftklub. In seiner Personality-Show kommentiert der Gastgeber Klaus Heufer-Umlauf die großen und kleinen Themen vom Tage.	20.10 Lost Ships. Dokureihe. Die deutsche Hochseeflotte. 21.00 Lost Ships. Dokureihe. Die HMS Curacao. 21.50 Lost Ships. Dokureihe. Die Skytteren. 22.40 Lost Ships. Dokureihe. Die Hampshire. 23.10 Viertel nach Acht. Talkshow. Der Talk, der Schlagzeilen macht.
0.05 Nachtjournal. 0.25 Mord mit Aussicht (Wh.). 1.10 In aller Freundschaft. Seelenverwandte. 1.55 Tagesschau. 2.00 Selbstoptimierung: Bin ich fit, so wie ich bin? 2.30 Ringen um Erinnerung. Doku.	0.15 heute journal update. 0.30 Unhinged – Außer Kontrolle. Thriller von 2020. Mit Russell Crowe. 1.50 Arne Dahl: Totenmesse. TV-Kriminalfilm von 2015. Mit Malin Arvidsson. 3.40 Der Pass. 4.25 formstark.	0.45 Clarice Starling – Das Erwachen der Lämmer. Das Hornissenest/Mehr Fragen als Antworten (Wh.). 2.10 Navy CIS (Wh.). 2.50 Bull. Spiel über Bande (Wh.). 3.30 Bull. Der Deal ihres Lebens (Wh.). 4.20 Auf Streife. 4.45 Auf Streife.	Schwerpunkt. Dokureihe. 1.25 CSI: Miami. Eine Stadt sieht rot. 2.15 CSI: Miami (1). Startschüsse. 3.05 CSI: Den Tätern auf der Spur. 3.55 CSI: Unter Strom. 4.40 CSI: Miami. Krimi-Serie (Wh.).	0.00 TV total. Show. 1.00 Lucky Stars – Alles auf die Fünf! Show (Wh.). 2.50 Nachrichten. 2.55 Late Night Berlin (Wh.). 3.50 Watch Me – das Kinomagazin (Wh.). 4.25 taff. 4.35 taff. 4.45 taff. 4.55 taff. 5.00 taff. 5.05 taff. 5.10 taff. 5.15 taff. 5.20 taff. 5.25 taff. 5.30 taff. 5.35 taff. 5.40 taff. 5.45 taff. 5.50 taff. 5.55 taff. 6.00 taff. 6.05 taff. 6.10 taff. 6.15 taff. 6.20 taff. 6.25 taff. 6.30 taff. 6.35 taff. 6.40 taff. 6.45 taff. 6.50 taff. 6.55 taff. 7.00 taff. 7.05 taff. 7.10 taff. 7.15 taff. 7.20 taff. 7.25 taff. 7.30 taff. 7.35 taff. 7.40 taff. 7.45 taff. 7.50 taff. 7.55 taff. 8.00 taff. 8.05 taff. 8.10 taff. 8.15 taff. 8.20 taff. 8.25 taff. 8.30 taff. 8.35 taff. 8.40 taff. 8.45 taff. 8.50 taff. 8.55 taff. 9.00 taff. 9.05 taff. 9.10 taff. 9.15 taff. 9.20 taff. 9.25 taff. 9.30 taff. 9.35 taff. 9.40 taff. 9.45 taff. 9.50 taff. 9.55 taff. 10.00 taff. 10.05 taff. 10.10 taff. 10.15 taff. 10.20 taff. 10.25 taff. 10.30 taff. 10.35 taff. 10.40 taff. 10.45 taff. 10.50 taff. 10.55 taff. 11.00 taff. 11.05 taff. 11.10 taff. 11.15 taff. 11.20 taff. 11.25 taff. 11.30 taff. 11.35 taff. 11.40 taff. 11.45 taff. 11.50 taff. 11.55 taff. 12.00 taff. 12.05 taff. 12.10 taff. 12.15 taff. 12.20 taff. 12.25 taff. 12.30 taff. 	