

Pfarnachrichten der katholischen Propstei Werl



St. Walburga



St. Antonius



St. Cäcilia



St. Kunibert



St. Norbert



St. Peter

11.Juli - 26.Juli 2026

Stadtprozession zu Mariä Heimsuchung



Mariä Heimsuchung ist das Patronatsfest der Werler Marien-Wallfahrt. Der Bischof von Essen Dr. Franz-Josef Overbeck leitete am 5.7. 2026 das Pontifikalamt auf dem Kreuzwegplatz und die anschließende kurze Sakramentsprozession, die zum eucharistischen Segen in die Propsteikirche einzog. Mit dem Hl. Kreuz wurde das erste Gnadenbild unserer Wallfahrtsstadt besucht. Die erste urkundliche bewahrte Erwähnung des Hl. Kreuzes stammt vom 5. Januar 1370. Erst 1661 gelangte das Gnadenbild der Gottesmutter in der Folge der Reformation aus der Pfarrkirche St. Maria zur Wiese in Soest nach Werl. Hier gewann die volksfromme Verehrung der „Trösterin der Betrübten“ bis heute an geistlicher Bedeutung!

Fahrzeugsegnung in der Propsteipfarrei St. Walburga



Traditionell vor dem Beginn der Sommerferien wurden an den Kirchen der Propsteipfarrei St. Walburga Fahrzeuge gesegnet. Zahlreiche Gemeindemitglieder kamen mit ihren Autos, Fahrrädern, Motorrädern, Rollern und weiteren Fahrzeugen, um Gottes Segen für alle Wege des Alltags und der bevorstehenden Urlaubszeit zu erbitten. Die Segnung erinnert an den heiligen Christophorus, den Schutzpatron der Reisenden. Sie soll allen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern Zuversicht schenken

und daran erinnern, achtsam, rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst unterwegs zu sein. Als Zeichen des Segens erhielten jede Fahrerin und jeder Fahrer eine gesegnete Christophorus-Plakette, die an den Schutz Gottes auf allen Wegen erinnern soll. Wir wünschen allen Gemeindemitgliedern und allen Reisenden eine erholsame Ferienzeit und vor allem: *Allzeit eine gute und sichere Fahrt – begleitet von Gottes Segen!*



Gottesdienste vom 11. bis 26. Juli 2026

	Propstei Werl
Samstag 11. Juli Hl. Benedikt von Nursia; Hl. Oliver Plunket	11.00 Seelenamt für † Lothar Meier (Propsteikirche) 14.00 Brautmesse Philipp Preker u. Kristin Humpert (St. Cäcilia) 15.30 Hl. Messe Dankmesse Ehel. Ursula und Roland Hemming (St. Norbert) 17.00 Vorabendmesse (St. Norbert) ††Christine u. Paul 18.00 Jugendmesse (Propsteikirche) 18.30 Vorabendmesse mit Messdieneraufnahme (St. Kunibert) Leb. u. †† d. Fam. Franz Stute, †Helga Thiergarten, ††Ehel. Herrmann u. Maria Brockschmidt u. Tochter Margret u. Fam., ††Fam. Josef Blumenroth 18.30 Vorabendmesse (St. Michael) †Franz Josef Goebel
Sonntag 12. Juli 15. Sonntag im Jahreskreis Jk. A, L1: Jes 55,10-11 L2: Röm 8,18-23 Ev: Mt 13,1-23	Westönnen: Kollekte: Kirchenrenovierung St. Cäcilia Werl: Kollekte: Förderverein Kirchenrenovierung St. Peter 10.00 Hochamt (St. Cäcilia) ††Anna u. August Schwark u. ††Fam. Schwark u. Neue, †Marianne Körner u. †Elfriede Körner, Leb. u. †† d. Fam. Köhler, †Ferdinand Henze 10.00 Rosenkranzgebet für den Frieden in der Welt (St. Peter) 10.30 Hochamt (St. Peter) 11.30 Hochamt Livestream: (Propsteikirche) †Birgid Deimen 14.30 Rosenkranzandacht in englischer Sprache (philippinische Gruppe) (St. Peter) 15.00 Hl. Messe in englischer Sprache (philippinische Gruppe) (St. Peter) 18.00 Abendmesse (Propsteikirche)
Montag 13. Juli Hl. Heinrich II.; Hl. Kunigunde, Kaiserin	16.30 Rosenkranzgebet (St. Cäcilia) 18.00 Hl. Messe (Propsteikirche)
Dienstag 14. Juli	18.00 Hl. Messe (Propsteikirche) †Maria Hunkenschröder 18.30 Gebetsgruppe Magnificat (St. Norbert)
Mittwoch 15. Juli Hl. Bonaventura; Hl. David	8.00 Schulmesse Klassen 3 u. 4 der Walburgisschule (Propsteikirche) 18.00 Hl. Messe (Propsteikirche) †Maria Borgmann, †Propst Heinrich Hanewinkel
Donnerstag 16. Juli Hl. Irmengard von Chiemsee	18.00 Hl. Messe anschl. Aussetzung des Allerheiligsten mit eucharistischer Anbetung bis 19.30 Uhr (Propsteikirche)
Freitag 17. Juli Hl. Hedwig von Polen	8.00 Schulgottesdienst Abschlussgottesdienst für alle Grundschüler der Marienschule (St. Kunibert) 8.15 Schulgottesdienst Abschlussgottesdienst (Propsteikirche) 8.30 Schulgottesdienst Abschlussgottesdienst Petrigrundschule (St. Peter) 8.30 Schulgottesdienst Abschlussgottesdienst (St. Cäcilia) 14.00 Trauerfeier Ingrid Kothenschulte (Friedhofskapelle Parkfriedhof) anschl. Urnenbeisetzung auf dem Parkfriedhof Werl 18.00 Hl. Messe (Propsteikirche) 18.30 Rosenkranz (St. Norbert) 19.00 Hl. Messe (St. Norbert)
Samstag 18. Juli	9.30 Schützenfesthochamt (St. Antonius Werl-Sönnern) Leb. u. †† d. Schützenbruderschaft St. Georg Sönnern-Pröbsting 15.30 Tauffeier Ella Carlotta Notzon (St. Peter) 17.00 Vorabendmesse (St. Norbert) 18.30 Vorabendmesse fällt aus!! (St. Antonius Werl-Sönnern) 18.30 Vorabendmesse (St. Kunibert) †Pfr. Freytag, ††Ehel. Franz u. Maria Rinsche

Sonntag 19. Juli 16. Sonntag im Jahreskreis Jk. A, L1: Weish 12,13.16-19 L2: Röm 8,26-27 Ev: Mt 13,24-43	10.00 Hochamt (St. Cäcilia) †Birgid Deimen, †Dr. Kathrin Düsener, †Hans-Georg Kemper, ††Franz Josef u. Elisabeth Hillebrand u. †Theo Keßler, †Anni Schulte 10.00 Rosenkranzgebet für den Frieden in der Welt (St. Peter) 10.00 Hochamt zum Patronatsfest (St. M. Magdalena) †Klara Grote, ††Ehel. Hanni u. Heinz Plettenberg 10.30 Hochamt (St. Peter) Leb. u.†† Fam. Fiedrich u. Balk 11.15 Hochamt zum Kirchweihfest (St. Agatha) Leb. u.††St. Agatha Kapellengemeinde 11.30 Hochamt Livestream: (Propsteikirche) 6-Wochenamt †Heinz Sasse, †Elisabeth Nachrichten, †Christiane Tetampel 15.30 Tauffeier Hannes Lutter (Propsteikirche) 16.00 Hl. Messe in polnischer Sprache (St. Norbert) 18.00 Abendmesse (Propsteikirche) †Ingrid Kothenschulte, ††Irene u. Andreas Wieczorek 19.00 Praystation (Propsteikirche)
Montag 20. Juli Hl. Bernhard von Hildesheim	16.30 Rosenkranzgebet (St. Cäcilia) 18.00 Hl. Messe (Propsteikirche)
Dienstag 21. Juli Hl. Jeremia; Hl. Laurentius von Brindisi	18.00 Hl. Messe (Propsteikirche) 18.30 Gebetsgruppe Magnificat (St. Norbert)
Mittwoch 22. Juli Hl. Maria Magdalena	18.00 Hl. Messe (Propsteikirche)
Donnerstag 23. Juli Hl. Apollinaris von Ravenna; Hl. Birgitta; Hl. Liborius von Le Mans	18.00 Hl. Messe anschl. Aussetzung des Allerheiligsten mit eucharistischer Anbetung bis 19.30 Uhr (Propsteikirche)
Freitag 24. Juli Hl. Christophorus	8.00 Hl. Messe (St. Cäcilia) 18.00 Hl. Messe (Propsteikirche) 18.30 Rosenkranz (St. Norbert) 19.00 Hl. Messe (St. Norbert)
Samstag 25. Juli Hl. Jakobus, Apostel	15.30 Tauffeier (St. Norbert) Nelia Ciszewski 16.15 Festhochamt zum Schützenfest der St. Sebastianus-Bruderschaft v.1624 (St. Cäcilia) Leb. u. †† d. Schützenbruderschaft St. Seb. Westönnen, †Friedel Grümmе, ††Ehel. Dr. Franz u. Anneliese Potthoff u.††Ehel. Heinrich u. Elisabeth Hering, †Vikar Patrick Wegener, ††Richard, Thea u. Helmut Schröter, ††Werner u. Elisabeth Hennemann, †Fritz Nieder, †† Franz u. Anni Langenhorst u. †Tochter Benedikta 17.00 Vorabendmesse (St. Norbert) ††Albert, Lucia, Andreas u. Beate Duchateau, †Heinz Sasse (Kolpingfamilie), ††Ehel. Marianne u. Willy Schmidt 18.30 Vorabendmesse fällt aus!! (St. M. Magdalena) 18.30 Vorabendmesse (St. Kunibert) Jahresgedächtnis ††Ehel. Marlies u. Werner Hoff
Sonntag 26. Juli 17. Sonntag im Jahreskreis Jk. A, L1: 1 Kön 3,5.7-12 L2: Röm 8,28-30 Ev: Mt 13,44-52 Liborikollekte für den Dom Hl. Anna, Mutter Marias; Hl. Joachim, Vater Marias; Hl. Titus Brandsma	10.00 Hochamt fällt aus!! (St. Cäcilia) 10.00 Rosenkranzgebet für den Frieden in der Welt (St. Peter) 10.30 Hochamt (St. Peter) 11.30 Hochamt Livestream: (Propsteikirche) †Frauke Vogelwedde 18.00 Abendmesse (Propsteikirche)



Aus der Propsteigemeinde St. Walburga

- **Caritas:** Auch in diesem Jahr findet die Sommersammlung der Caritas nicht als Haussammlung statt. Die Caritas bittet stattdessen herzlich um eine Spende auf das Konto **Sparkasse Werl DE18 4145 0075 0026 0083 83**
Stichwort: Spende Sommersammlung. Jede Spende ist ein wertvoller Beitrag, um die verschiedensten Hilfen zu finanzieren. Herzlichen Dank!
- **Die Eucharistische Anbetung an den Herz-Jesu-Freitag**en wird auf Bitten einiger Mitbeter direkt nach der monatlichen 18:00h Abendmesse am Kreuzaltar bis 21.00h ausgeweitet. So besteht deutlich mehr Zeit für das persönliche Gebet, zu dem alle willkommen sind!"



Aus der Gemeinde St. Antonius, Sönnern

- **Krankenkommunion:** Zur Spendung der Krankenkommunion besuchen die Kommunionhelferinnen die kranken und alten Gemeindemitglieder immer am 2. Freitag im Monat



Aus der Gemeinde St. Cäcilia, Westönnen

- **Das Reparaturcafé** ist am 1. Mittwoch im Monat von 15.00-18.00h geöffnet.
- **Bücherei Öffnungszeiten** sonntags 11.00-12.00h, dienstags 18.00-19.00h u. freitags 09.00-10.00h
- **Kirchplatz-Reinigung** – Wir packen wieder gemeinsam an und freuen uns über viele helfende Hände am: Samstag, 18.07. von 9.00-12.00h. Damit gut und schnell gearbeitet werden kann, bittet das Gemeindeteam, nach Möglichkeit Gartengeräte (z. B. Besen, Harke, Schere, etc.) mitzubringen. Im Anschluss lädt das Gemeindeteam zu einem kleinen Imbiss ein.
- **Die Caritas-Konferenz Westönnen:** Auch in diesem Jahr findet die Sommersammlung der Caritas nicht als Haussammlung statt. Die Caritas-Konferenz Westönnen bittet stattdessen herzlich um eine Spende auf das Caritas Konto **DE 50 4146 0116 6500 3595 00** bei der Volksbank Hellweg Stichwort: Spende Sommersammlung. Jede Spende ist ein wertvoller Beitrag, um die verschiedensten Hilfen zu finanzieren. Herzlichen Dank!



Aus der Gemeinde St. Kunibert, Buderich

- **Caritas St. Kunibert** Kartenspielrunde jeden Mittwoch von 9.30 bis 12.00h
- **Caritas St. Kunibert** Spielekreis 30.07. um 15.00h im Pfarrheim St. Kunibert
- **Herzliche Einladung zum Kirchweihfest** in St Agatha am 19.07. um 11.15h zur heiligen Messe. Im Anschluss ist ein gemütliches beisammen sein in der Dorfkneipe Tigge.



Aus der Gemeinde St. Norbert



Aus der Gemeinde St. Peter

- **Kleiderkammer St. Peter** Nächster Termin: 13.07. (10.00-11.00h) u. 20.07. (15.00-16.00h)
- **Begegnung und Gespräch** nach dem Hochamt vor der Bücherei St. Peter
- **Bücherei St. Peter** Die Bücherei St. Peter hat geöffnet sonntags 10.00-12.00h, dienstags und donnerstags 16.00-18.00h, mittwochs 18.00-20.00h. Zur kostenlosen Ausleihe stehen Romane, Kinder- und Jugendbücher, Spiele, Hörspiel-CDs, DVDs für die ganze Familie und Tonies bereit.
- **kfd St. Peter** die kfd-Radtouren finden jeden Montag um 17.00h ab St. Peter statt. Treffpunkt ist vor der St. Peter-Kirche. Ansprechpartnerin ist M. E. Altewulf Tel 3410. Herzliche Einladung.

Gemeinsame Termine

- **„Sommerkirche unterwegs“:** Am Mittwoch, 22.07., startet wieder die „Sommerkirche unterwegs“ mit ihrem diesjährigen Programm. Die erste Reise geht zur „Bergkapelle Wickede“: Um 18:30h treffen wir uns auf dem Kirchplatz St. Peter, Langenwiedenweg 16, - zum Start mit dem Fahrrad oder zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Der Gottesdienst vor Ort beginnt um 19:15h (Wickede, Kapellenstraße). Vorankündigung: Die zweite Station der Sommerkirche 2026: St.-Anna-Kapelle, Ense-Niederense, Bernhardus-Platz.

Sommerkirche
2026 *unterwegs*

- **Der kfd Bezirk Werl** bietet am Montag, 27.07. eine Fahrt nach Paderborn zu Libori zum Tag der Frauen an. Das Motto lautet in diesem Jahr „Mittendrin! Libori 2026!“ Um 11.00h können die Frauen den Gottesdienst im Dom besuchen. Dieser wird in diesem Jahr von der Caritaskonferenz und dem DJK-Sportverband vorbereitet. Das kfd-Diözesanleitungsteam lädt die Teilnehmenden ein, in Weiß gekleidet ein Zeichen zu setzen. Um 16.00h kann auch die Andacht im Dom besucht werden. Abfahrt ist um 8:00 Uhr ab Bahnhof Werl, die Rückfahrt ist für 17.15h geplant. Der Beitrag beträgt für Mitglieder 23,00 € (Nichtmitglieder 28,00 €). Eine verbindliche Anmeldung ist ab sofort möglich bei Beate Westervoß, Tel. 02922 / 3393 (AB) oder bei Marion Morfeld per Mail unter: mmmorfeld@gmx.de

- **Termine 1. Elternabende Erstkommunion 2027**

St. Norbert 08.09. 19.30h im Walburgahaus
 St. Kunibert 09.09. 19.30h im Pfarrheim St. Kunibert
 St. Peter u. St. Antonius 10.09. 19.30h im Petrushaus
 St. Walburga u. St. Cäcilia 10.09. 19.30h im Walburgahaus

- **Kinderchor flötepiepen** Unsere Proben finden immer dienstags von 16.30– 17.30h in der St. Walburga-Kirche statt. Meldet euch gerne kurz bei uns. Ansprechpartnerin: Melanie Spiekermann (Tel. 0157-87699244).
- **Spielgruppe für Kinder, im Alter von 0-3 Jahren** Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 10.00h im Walburgahaus. Herzliche Einladung! Informationen bei Karolina Walczak (Tel.: 0160-3390783).
- **Musik in der Propsteikirche**
 12.07. XV. So. i.J.: Patricia Eifler singt Stücke von Johann Sebastian Bach (1685-1750), John Rutter (*1945), Camille Saint-Saëns (1835-1921); Nachspiel: Fantasia, Johann Krebs (1713-1780)
 19.07. XVI. So. i.J.: Der Propsteichor singt die Messe Brève von Léo Delibes (1836-1891). Nachspiel: Finale aus der 1. Orgelsymphonie op.14, Louis Vierne (1870-1937).
- **kfd Bezirk Werl:** Aufgrund der hohen Nachfrage im letzten Jahr, bietet die kfd für den Bezirk Werl erneut eine Wanderung auf dem Franziskusweg in Werl an. Der Termin hierfür ist Samstag, der 18.07. Treffen ist um 14.00h auf dem Vorplatz der Basilika. Der Denkmalfpfad ist ca. 2,5 km lang und umfasst 9 Stationen. Im Anschluss gibt es für alle Teilnehmerinnen Kaffee und Kuchen im Pilgersaal. Der Beitrag beträgt 10,--€ (Nichtmitglieder 12,--€) und wird vor Ort kassiert. Eine verbindliche Anmeldung ist bis zum 11.07. möglich bei Beate Westervoß, Tel. 02922/3393

Allgemeine Informationen



- **Firmbewerber gestalten Herzkissen für kranke Menschen**

Im Rahmen der Firmvorbereitung kamen 89 Jugendliche aus dem Pastoralen Raum Werl und Soest zusammen, um Herzkissen für kranke Menschen zu stopfen und zu füllen. Als Christinnen und Christen übernehmen wir Verantwortung für unsere Mitmenschen – besonders für Kranke und Leidende. Mit den Herzkissen schenken die Jugendlichen Trost, Nähe und praktische Unterstützung und setzen damit ein Zeichen gelebter Nächstenliebe. Die fertigen Kissen werden an das Katharinenhospital Unna und das Christliche Hospiz Unna übergeben. Bei sommerlich hohen Temperaturen durfte natürlich auch eine kleine Erfrischung nicht fehlen: Zur Freude aller gab es für die Jugendlichen ein Eis. Ein herzliches Dankeschön an alle Firmbewerberinnen und Firmbewerber, sowie an die Helferinnen und Helfer für ihren engagierten Einsatz.

- **Den LIVESTREAM zur Gottesdienst-Übertragung** erreichen Sie unter: www.katholisch-werl.de und dann per Klick auf: „Live-Übertragung Gottesdienste“. Übertragen wird via YouTube das **Hochamt 11.30h**.

#KINDERKIRCHE

WILLKOMMEN ZU
GODLY PLAY/GOTT IM SPIEL I

LAß DICH EIN AUF EINE BESONDERE ZEIT I

HERZLICHE EINLADUNG AN ALLE KINDER IM ALTER VON 5 BIS 10 JAHREN.

WANN ?

AB SEPTEMBER

JEDEN 3. DONNERSTAG

IM MONAT

VON 16.30 UHR BIS 18.00 UHR

WO ?

IM PETRUSHAUS

OLAKENWEG 1

WERL

WIR FREUEN UNS AUF EUCH I

FELIZITAS HERBERG 015754941706

SARAH ZIMOLONG 01638689701

KONTAKT

Pastoraler Raum Werl
Ense - Welner - Wickede
WWW.KATHOLISCH-WERL.DE
INSTANZEN PASTORALER RAUM WERL

Gemeinde St. Peter
Pfarrrei Propstei Werl

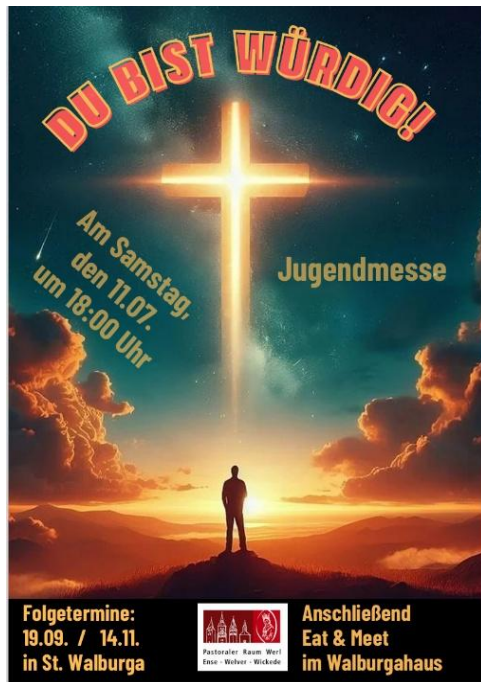
Bibelentdecker
KATHOLISCHER BÜCHERVERLAG

- **Abbé Dr. Alain-Joseph Lomandja** aus dem Kongo kommt am 15.7. für vier Wochen als Ferienvertretung nach Werl. Er setzt sich neben seiner theologischen Arbeit auch intensiv mit gesellschaftlichen Themen wie Künstlicher Intelligenz und der kongolesischen Politik auseinander und ist unter anderem als Sekretär der Kommission für das Apostolat der Laien (CEAL) bei der Nationalen Bischofskonferenz des Kongo (CENCO) aktiv. Er befasst sich intensiv mit dem Einfluss moderner Technologien und hält Konferenzen darüber, wie die christliche Glaubenslehre mit Künstlicher Intelligenz (KI) in Einklang gebracht werden kann. Herzlich willkommen!



- **Wer die Hauskommunion alters- oder krankheitsbedingt in der eigenen Wohnung empfangen möchte**, meldet sich im Pfarrbüro Tel. 2233.
- **Krankensalbung und Versehung** vermittelt die Rezeption unseres Krankenhauses, Tel. 8010
- **Kircheneintritt** erfolgt ohne staatliche Amtshandlung nach einem persönlichen Gespräch mit dem Leiter der Pfarrei, Tel. 2233.
- **Die Spendung des Bußsakramentes** kann jederzeit bei einem der Priester angefragt werden
- **Kleiderkammer/Kinderkleiderkammer St. Walburga** Öffnungszeiten: dienstags von 15.00h-16.30h

- **Der Pfarrbrief** erscheint in den Sommerferien im 3-Wochen-Rhythmus
- **Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe der Pfarrnachrichten **Montag, 20.07. um 17.00h.**
- **Jugendmesse** 11.07. 18.00h in der Propsteikirche



† **Zu Gott heimgegangen** †

Ingrid Kothenschulte

Taubenpöthen 4

86 Jahre R.I.P.

Ansprechpartner

Priester/ Diakone:

Propst Michael Feldmann
 Pastor Zaldy Antonio-Abong
 Pater George Dasan OCD
 Pastor Jörg Kutrieb
 Vikar Liju Mathirapilly Selestin
 Pastor Martin Tilles
 Diakon Klaus Eifler
 Diakon Reinhold Fricke

Krankenhausseelsorgerin: Heike Frankenberg

Kirchenmusik: Stefan Lepping, Kantor

Rat der Pfarreien: Markus Bong, Vorsitzender

Verwaltungsleitung: Kerstin Schickhoff

0171-5076172
 02922-9127800
 0151-66828826
 02922-9114164
 02922-877587
 02922-8808970
 0171-6421210
 02928-839452
 02922-8012720
 0174-6165428
 02922-83987
 0151-51122580

michael.feldmann@katholisch-werl.de
 zaldy.antonio-abong@katholisch-werl.de
 george.dasan@katholisch-werl.de
 joerg.kutrieb@katholisch-werl.de
 liju.selestin@katholisch-werl.de
 martin.tilles@katholisch-werl.de
 klaus.eifler@katholisch-werl.de
 diakon.fricke@email.de
 h.frankenberg@hospitalverbund.de
 stefan.lepping@katholisch-werl.de
 rdpf@katholisch-werl.de
 kerstin.schickhoff@katholisch-werl.de

Pfarrbüros - Öffnungszeiten

Zentrales Pfarrbüro

Kirchplatz 4, 59457 Werl
 ☎ 02922-2233 // ☎ 02922-877576
 E-Mail: buero.werl@katholisch-werl.de
www.katholisch-werl.de

Öffnungszeiten:

montags - freitags 10:00 - 12:00 Uhr
 montags - donnerstags 15:00 - 17:30 Uhr

Spendenkonten:

IBAN: DE 18 4145 0075 0026 0083 83 Sparkasse Hellweg-Lippe BIC: WELADED1SOS
 IBAN: DE 33 4146 0116 6303 3336 00 Volksbank Hellweg BIC: GENODEM1SOE

Pfarrbüro St. Cäcilia Westönnen

Westönnener Kirchstraße 14, 59457 Werl
 ☎ 02922-2475 // ☎ 02922-909404

Öffnungszeiten:

donnerstags 15:00 - 16:00 Uhr
 freitags 8:30 - 10:30 Uhr

**Pfarrheim St. Kunibert
 Gemeindesprechstunde**

Kunibertstraße 26, 59457 Werl
Öffnungszeiten:
 Jeden 1. Dienstag im Monat
 10:00-12:00 Uhr