



**Themenvorschau KW 18/2016
02.05.2016 - 06.05.2016**

Moderation: Evelin König, Heike Greis

Montag, 02.05.2016

**Mo. 16.06 Uhr Mein Grüner Daumen
Hortensien für den Balkon**
Mit Silke Wilhelm, Floristmeisterin aus Karlsruhe

Nicht nur im Garten, auch auf dem Balkon sind Hortensien ein toller Blickfang. Floristmeisterin Silke Wilhelm zeigt schöne Kombinationen für den Balkonkasten und erklärt, worauf man achten muss, wenn man Hortensien im Topf hält.

**Mo. 16.15 Uhr Die Kochoriginale
Servicezeit Essen & Trinken: Dicke Bohnen**
Mit Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer

"Dicke Bohnen" klingt nicht unbedingt verlockend. Das zarte und delikate Gemüse "dick" zu nennen, ist aber auch ungerecht. Warum es so heißt, und was sich alles mit Goethes Lieblingsgemüse machen lässt, zeigen die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz.

**Mo. 16.42 Uhr Kaffee oder Tee Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000**
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

**Mo. 16.50 Uhr Besser leben: Heimwerken
Regenwassernutzung**
Mit Stephan Schürer, SWR Service-Redaktion

Regenwassernutzung ist zur Zeit in aller Gartenbesitzer Munde. Wie kann ich Kostengünstig mit Regenwasser meinen Garten bewässern? Die offene Tonne - ist eine Möglichkeit, aber im schlimmsten Fall eine Mücken-zuchtstation. Geschlossene Systeme durch das Fallrohr der Gartenhütte oder des Hausdachs gespeist eine sauberere Sache. Sparen lässt sich durch die Regenwassernutzung doppelt, denn jeder Hausbesitzer zahlt auch Regenabwassergebühr, und je nach Regenwasserspeichergröße, kann man davon komplett befreit werden.

Mo. 17.00 Uhr Landesnachrichten

**Mo. 17.05 Uhr Tagesgespräch - Was meinen Sie? Zuschauermeinungen
zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.**

Mo. 17.12 Uhr Gute Reise: Pacific Crest Trail, Teil 1

Wanderpfade gibt es viele - aber es gibt nur einen so wie diesen: den Pacific Crest Trail. Mehr als 4.000 Kilometer Länge, von der mexikanischen bis zur kanadischen Grenze, quer durch die US-Staaten Kalifornien, Oregon und Washington. Mitten durch die heißeste Wüste Amerikas, vorbei am höchsten Punkt der USA in den Lower 48 (Mt. Whitney), entlang der spektakulärsten Wildnis des Kontinents. Ein Weg der Superlative, eine Herausforderung in jeder Hinsicht, körperlich und mental.

**Mo. 17.20 Uhr Tagesthema: Familienrecht
Recht auf Vaterschaftstests?**

Mit Kolja Schwartz, SWR Redaktion Recht und Justiz

Die Fragen rund um die Abstammung gewinnen an Bedeutung und immer mehr Fälle beschäftigen auch die Gerichte. Sicher nicht zuletzt auch durch die ganz aktuelle Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts, das immer wieder die Bedeutung der Kenntnis der eigenen Abstammung herausgestellt hat.

Die Tel.-Nr., um Fragen zu stellen, lautet: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

**Mo. 17.30 Uhr Filmbeitrag Staunen im Südwesten
Mannheimer Maimarkt 2016**

Seit Samstag ist Mannheim wieder ein bunter Gemischtwarenladen: Der Maimarkt hat eröffnet, die größte Regionalmesse Deutschlands. Noch bis zum 10. Mai präsentieren die Aussteller rund 20.000 Produkte. Reporter Andreas Jacob ist am Samstag mit als erster aufs Messegelände gestürzt und hat nach Produkten gesucht, die das Prädikat „Innovation“ wirklich verdienen.

Mo. 17.35 Uhr Abenteuer Haushalt – Besser einkaufen

Salatsaucen

Mit Petra Kipp, Ernährungswissenschaftlerin

Salatsauce geben dem Salat das typische "Gesicht", nicht ohne Grund gehört ein gutes Salatdressing zur "Visitenkarte" eines gutbürgerlichen Restaurants. Industriell gefertigte Saucen enthalten viele unnötige Zusatzstoffe, es gibt aber durchaus auch Manufakturen, die hochwertige Dressings herstellen. Ein Dressing soll den Salat leicht umspielen und an den Blättern haften - deshalb sind Emulsionen so angenehm.

Mo. 17.45 Uhr Die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!

Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

**Mo. 17.50 Uhr Daheim im Südwesten - damals und heute
Nationalpark Hunsrück-Hochwald**

Mit Hartmut Hoffmann, Ranger des Nationalparks

Vor einem Jahr wurde der Nationalpark Hunsrück-Hochwald eröffnet. Hartmut Hoffmann 47 aus Gusenberg bei Hermeskeil ist einer von 26 Rangern des Nationalparks. 2014 ließ sich der gelernte Forstwirt in 7 Monaten zum Ranger fortbilden. Er ist stolzer Hunsrücker, liebt seine Umgebung und seine Arbeit in der Natur. Am 1. April dieses Jahres startete die Saison 2016. Hartmut Hoffmann erzählt von seiner Tätigkeit im Nationalpark.

Dienstag, 03.05.2016

Di. 16.06 Uhr Mein Grüner Daumen Düngen mit Schafwolle

Mit Carsten Weber, Natur- und Umweltschützer

Natürlich düngen, das ist im naturnahen Biogarten sehr gefragt. Seit einiger Zeit gibt es im Handel Dünger aus Schafwolle. Was man mit Wolle im Garten machen kann, zeigt heute Carsten Weber, selber Halter von über 80 Schafen.

Di. 16.15 Uhr Kochoriginale Lecker aufs Land:

Eine kulinarische Reise: Helga Decker - Biobäuerin in Baden

Sechs Landfrauen gehen wieder auf kulinarische Reise durch Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg. Der nostalgische Oldtimerbus fährt von Hof zu Hof und wird wie immer von einer der "Lecker aufs Land"-Damen erwartet. Eine Gastgeberin bewirtet dabei die anderen Landfrauen mit einem leckeren Drei-Gänge-Menü. Jeder Gang wird bewertet und am Ende heißt es: Wer kochte das beste Landmenü?

Die Tour mit dem "Lecker aufs Land"-Oldtimerbus führt ins badische Bühl. Dort lebt die Landfrau Helga Decker. Auf den Feldern hinter dem Hof wachsen in geraden Reihen zarte grüne Salatköpfe, in den Gewächshäusern winden sich Gurkenpflanzen an Stangen empor. Fast alle gängigen Gemüse- und Salatsorten hat Helga im Angebot.

Di. 16.42 Uhr Kaffee oder Tee Quiz

Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Di. 16.50 Uhr Besser leben: Yoga

Mit Regina Saur, SWR-Sportredaktion

Einen flachen Bauch, den möchte jeder haben. Mit ein paar gezielten Yoga-Übungen schafft das jeder. Nicht nur eine schlanke Taille und ein aufrechter Gang sind die Folge, denn starke Bauchmuskulatur ist nicht nur die Basis für die Asanas, die Bauchmuskulatur dient vor allem auch dazu, den unteren Rücken zu schützen. Regina Saur, Sportjournalistin und Yogalehrerin zeigt ein paar einfache Übungen zum Mit- und Nachmachen.

Di. 17.00 Uhr Landesnachrichten

Di. 17.06 Uhr Tagesgespräch - Was meinen Sie?

Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.

Di. 17.13 Uhr Gute Reise Filmbeitrag: Pacific Crest Trail, Teil 2

Wanderpfade gibt es viele - aber es gibt nur einen so wie diesen: den Pacific Crest Trail. Mehr als 4000 Kilometer, von der mexikanischen bis zur kanadischen Grenze. Es ist ein Weg der Superlative, eine Herausforderung in jeder Hinsicht, körperlich und mental. Jedes Jahr machen sich Hunderte Wanderer auf den Weg, den kompletten Trail zu laufen. Die meisten brauchen sechs Monate dafür. ARD-Korrespondent Ingo Zamperoni hat verschiedene Wanderer dabei begleitet und verfolgt. Gestern waren wir beim Start dabei, heute geht es hinauf in die Sierra Nevada, die wieder ganz andere Herausforderungen an ihre Bezwingler stellt, als die Wüste.

Di. 17.20 Uhr **Tagesthema: Altersrente und Hinzuverdienst**
Mit Herbert Schmidt, DRV Baden-Württemberg

Wir wollen heute mal über ein Thema in der Rentenversicherung reden, das noch wenig bekannt ist, aber zunehmend für Viele vor allem auch bei dem Zinstief interessant werden könnte. Es gibt nämlich schon lange die kaum bekannte Möglichkeit, die Abschläge bei frühzeitiger Rente zu vermeiden. Allerdings kostet das Geld, ist aber vielleicht auch gut angelegtes Geld.

Die Tel.Nr. um Fragen zu stellen lautet: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Di. 17.30 Uhr **Filmbeitrag: Staunen im Südwesten:**
Der letzte Daubenhauer

Weinkenner schätzen den im Eichenfass ausgebauten Wein. Man spricht da zum Beispiel von Barrique. Aber um Wein in Eichenfässer lagern zu können muss erst einmal das Fass hergestellt werden. Dazu benötigt man so genannte Dauben. Christian Müller-Schick aus Kaiserslautern Mölschbach ist Daubenhauer in dritter Generation. Die Renaissance des Eichenfasses macht ihn zu einem gefragten Handwerker.

Di. 17.35 Uhr **Abenteuer Haushalt - Besser kochen**
Gebratener Spargel mit Rauke und Kaninchen
Mit Eva Eppard, Köchin aus Mainz

In dieser Saison serviert Eva Eppard das besondere Gemüse mit raffinierten Accessoires. Etwa mit sahnigem Ziegenfrischkäse und Balsamessig.

Di. 17.45 Uhr **Die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Di. 17.50 Uhr **Daheim im Südwesten – damals und heute**
Vom Bahnbeamten zum (Lebens-)Künstler
Mit Roland Grundheber aus Trier-Ehrang

Roland Grundheber aus Trier war jahrelang Eisenbahner. 2012 hat er aber beschlossen sein Leben komplett umzukrempeln. Heute ist er Kunstmaler, Karrikaturist und Clown.

Mittwoch, 04.05.2016

Mi. 16.06 Uhr **Mein Grüner Daumen**
Mit essbaren Wildpflanzen durch den Mai
Mit Dr. Markus Strauß, Biologe

Wildpflanzen sind gesund, frisch und absolut trendy. Sie wachsen für jeden umsonst in der freien Natur. Jetzt im Mai ist der Tisch reich gedeckt. Biologe Dr. Markus Strauß zeigt Ihnen welche Pflanzen Sie auf ihren Speisplan nehmen können.

- Mi. 16.15 Uhr** **Filmbeitrag: Unterwegs im Donautal**
Die Donau, Europas wohl schönste und mächtigste Wasserstraße, zieht auch durch unser Sendegebiet ihre Flussschleifen. Unsere Kollegin Annette Krause hat sich im Obere Donautal ins Kanu gesetzt, um ein vom Tourismus noch nicht ganz überlaufenes Gebiet mit seinen kleinen Ortschaften, Schlössern, Klöstern und vor allem seiner grandiosen Natur zu entdecken.
- Mi. 16.25 Uhr bis 17 Uhr** **Live Kochen am Mittwoch**
Spontankochen
Mit Timo Böckle, Koch aus Böblingen
- Unbekannte Zutaten und die Zeit ist knapp. Das sind die Bedingungen für Timo Böckle beim Spontankochen live im Studio! Auch im Mai muss der Kaffee oder Tee-Koch beweisen, dass er sein Handwerk gelernt hat.
- Mi. 16.40 Uhr** **Kaffee oder Tee? - Quiz**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Mi. 16.47 Uhr** **Besser Leben: Rabattkarten und Cashback - Was lohnt sich?**
Mit Christian Gollner, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz, Mainz
- Platzt auch bald Ihr Portemonnaie vor lauter Kundenkarten? Ob in der Apotheke, im Drogeriemarkt oder im Kaufhaus - überall kann man anscheinend Rabatte reinholen. Was steckt hinter diesen Karten?
- Mi. 17.00 Uhr** **Landesnachrichten**
- Mi. 17.06 Uhr** **Tagesgespräch - Was meinen Sie? Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.**
- Mi. 17.12 Uhr** **Gute Reise Filmbeitrag: Pacific Crest Trail, Teil 3**
Die Herausforderungen auf diesem mehr als 4000 Kilometer langen Wanderweg sind einzigartig. Er führt von der mexikanischen bis zur kanadischen Grenze, quer durch die US-Staaten Kalifornien, Oregon und Washington und endet an der kanadischen Grenze. Heute begleiten wir nochmals eine Gruppe auf ihrer letzten Etappe. Wir starten an der Grenze zum US-Bundesstaat Washington und treffen dabei Kevin und auch Sara wieder. Ob die beiden wohl das Ziel Kanada erreichen?
- Mi. 17.19 Uhr** **Tagesthema: Medizin**
Thrombosen: vorbeugen und behandeln
Mit Prof. Dr. med. Thomas Proebstle, Haut- und Venenheilkunde
- Fluggäste, Passagiere langer Bus-, Bahn- und Autoreisen klagen oft über "schwere Beine". Flüssigkeit hat sich durch langes Sitzen eingelagert. Im ungünstigen Fall kann es zur Thrombose kommen. Auch Bewegungseinschränkungen durch Operation oder Unfall können den Blutfluss der Venen verschlechtern. Aber es gibt Möglichkeiten thrombosefrei ans Ziel zu kommen. Wie man die Gefahr erkennen oder sogar vermeiden, dazu beantwortet heute Prof. Dr. med. Thomas Proebstle aus Mannheim die Fragen der Zuschauer.
- Die Tel.Nr. um Fragen zu stellen lautet: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Mi. 17.28 Uhr Filmbeitrag- Staunen im Südwesten

**Mi. 17.32 Uhr Abenteuer Haushalt: Haushaltstipp
Bildschirme reinigen vom Handy bis zum Fernseher**
Mit Bärbel Neher, Netzwerk Haushalt

Blitzblank und schonend reinigen - Tablett, Fernseher & Co
Bildschirmoberflächen sind empfindlich und auch die Computertastatur ist mit hoher Vorsicht zu reinigen. Wie Sie Ihr Handy, Tablet und sonstige elektronische Ausstattungen schonend reinigen, zeigt die Haushaltsexpertin Bärbel Neher.

Mi. 17.42 Uhr Die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee Quiz!
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

**Mi. 17.50 Uhr Daheim im Südwesten - damals und heute
Ausgefallener und nachgeholter Rosenmontagsumzug**
Mit Michael Bonewitz, Pressesprecher Mainzer Carneval Verein MCV

Der reguläre Mainzer Fastnachtsumzug musste am 8. Februar aufgrund einer Sturmwarnung entfallen. Nun hat man sich entschlossen, den Umzug nachzuholen: neuer Termin ist Sonntag, 8. Mai. Dabei wird der närrische Umzug mit einem Festumzug zum Rheinhessen-Jubiläum kombiniert.

Donnerstag, 05.05.2016
Ausfall der Sendung aufgrund des Feiertages

Freitag, 06.05.2016

**Fr. 16.06 Uhr Mein Grüner Daumen
Filigraner Strauß zu Muttertag**
Mit Nikolaus Hertweck, Floristmeister

Fr. 16.15 Uhr Die Kochoriginale: Einfach & köstlich- Kleinigkeiten aus der Region
Mit Björn Freitag, Koch

Regionale Küche ist absolut im Trend. Spitzenkoch Björn Freitag wird mit Produkten aus unserem Land Kleinigkeiten servieren, die sich schnell und ohne viel Schnick-Schnack zubereiten lassen. Auf der Speisekarte stehen Pastinaken-Püree mit krossen Entenbruststreifen, Reibekuchen mit Forellen-Mousse und süßer Grieß mit Kirschragout. Das klingt ganz einfach und ist echt köstlich.

Fr. 16.42 Uhr Kaffee oder Tee? – Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Fr. 16.50 Uhr Besser leben: Topfhandschuhen für die Grillsaison
Mit Laura Wilhelm, Textildesignerin
Grillhandschuhe zu selber nähen - Diese Grillhandschuhe sind schnell genäht. Sie sehen nicht nur schön aus, sondern greifen auch wirklich gut! Dazu eignen sie sich auch prima als Gastgeschenk zu einer Grillparty.

Fr. 17.00 Uhr Landesnachrichten

Fr. 17.06 Uhr Tagesgespräch - Was meinen Sie?
Zuschauermeinungen zu aktuellen Themen werden live am Telefon abgefragt.

Fr. 17.12 Uhr bis 18 Uhr Sonntagskuchen: Grießmoussetorte mit Rhabarber
Mit Peter Scharff, Pâtissier

Rhabarber ist wohl die einzige Gemüsesorte, die überwiegend zu süßen Torten und Kuchen verarbeitet wird. Peter Scharff kombiniert die süß-säuerlichen Stangen mit sahniger Grießcreme und würzigem Basilikum.

Fr. 17.17 Uhr Filmbeitrag
Kaffee oder Tee Ausflug: Markus in Monreal
Der Ort Monreal, zu Deutsch "mein König", wird auch "Perle der Eifel" genannt. Unser Reporter Markus Bundt wollte herausfinden, was Monreal so besonders macht. Sind es die alten Häuser und die engen Gassen, die Besucher wie Bewohner in ihren Bann ziehen?

Fr. 17.30 Uhr Filmbeitrag Staunen im Südwesten: Allergische Imkerin
Die Bienen fliegen wieder. Wer allergisch auf Bienenstiche reagiert, der freut sich wohl weniger darüber. Manchmal entsteht so eine Allergie wie aus dem nichts. Wird man gestochen, kann es u. a. vorkommen, dass sich das eigene Immunsystem praktisch "verschluckt" und der Körper, anders als zuvor, allergisch reagiert. Je nach Stärke der allergischen Reaktion mit Ausschlag und größeren Schwellungen, bis hin zu gefährlichen Atembeschwerden. Genau das kann auch Imkern passieren. Nicole Weissmann aus Bavendorf bei Ravensburg ist so eine Imkerin mit Bienengiftallergie.

Fr. 17.35 Uhr Die 2. Chance beim Kaffee oder Tee Quiz!
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Fr. 17.40 Uhr Promi-Klatsch
Mit Kristina Hortenbach, Kaffee oder Tee Promireporterin

Kristina Hortenbach berichtet von den Neuigkeiten aus der Welt der Reichen, der Schönen und den königlichen Familien.

Fr. 17.50 Uhr Musik aus dem Südwesten
Mit der Band „Mi Tierra“

„Mi Tierra“ sind vier Profimusiker, die nebenher noch in etlichen anderen Musik-Projekten involviert sind. Die vier Männer lieben und leben die Musik in vollen Zügen, mit allen Ups und Downs da bildet Mi Tierra den gemeinsamen Nenner, den Kreativ-Spielplatz und Freundeskreis. Die musikalischen Vorbilder bewegen sich zwischen Paco de Lucia & Sting oder Buena Vista Social Club & Bach.

Rückfragen an

SWR-Fernsehen Baden-Baden

Abtl. Serviceprogramm, per Mail: kaffee-oder-tee@swr.de