



Unsere Top-Themen vom 18.03. – 22.03.2019 (KW 12)

Moderation: Evelin König

Kaffee oder Tee gibt's immer **Montag bis Freitag von 16.05 Uhr bis 18 Uhr**,
dazwischen fünf Minuten Landesnachrichten um 17 Uhr.

Montag, 18.03.2019

- Mo. ca. 16:06 Uhr** **So bringen Sie Ihre Rosen in Form**
Mit Heiko Hübscher, Leiter Rosengarten Zweibrücken
- Mo. ca. 16:27 Uhr** **Live-Kochen: Würzige Knusperstücke (Krusteln) mit Dip**
Mit Simon Tress, Spitzenkoch aus Hayingen-Ehestetten
- Mo. ca. 16.37 Uhr** **Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**
Bis zu 500.- Euro Gesamtsumme für 2 Mitspieler
Telefonnummer 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.45 Uhr

- Mo. ca. 16:48 Uhr** **So bringen Sie Ihren Super 8-Projektor wieder zum Laufen**
Mit Bernd Esslinger, Elektronikingenieur aus Offenburg
- Mo. ca. 17.13 Uhr** **Unstimmigkeiten mit Handwerkern vermeiden und klären**
Mit Kolja Schwartz, SWR Redaktion Recht und Justiz

Tel.Nr.: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Mo. ca. 17.27 Uhr** **Fünf Ernährungstipps für einen guten Start ins Frühjahr**
Mit Sabine Schütze, SWR Redaktion Umwelt und Ernährung

Dienstag, 19.03.2019

- Di. ca. 16:06 Uhr** **Mediterraner Garten: So pflanzen Sie eine Kiwi**
Mit Werner Ollig von der Gartenakademie Rheinland-Pfalz in Neustadt/Wstr.

Di. ca. 16.45 Uhr **Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz!**
Bis zu 500.- Euro Gesamtsumme für 2 Mitspieler
Telefonnummer 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.45 Uhr

Di. ca. 16:51 Uhr **Vögel als Haustiere**
und ca. 17.18 Uhr **Ihre Fragen zu Haustieren**
Mit Dr. Gerd Britsch, Tierarzt aus Karlsruhe

Tel.Nr.: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Di. ca. 17:35 Uhr **Live Kochen: Feiner Eiersalat mit deftigen Bratkartoffeln**
Mit Jens Jakob, Spitzenkoch aus Saarbrücken

Di. ca. 17:47 **Menschen und ihre Geschichten: Fahrlehrerin aus Leidenschaft**
Mit Heike Hilbig aus Leinzell

Mittwoch, 20.03.2019

Mi. ca. 16:07 Uhr **So gedeihen Ihre Kräuter im Beet prächtig**
Mit Birgit Wonneberger, Gärtnermeisterin aus Hilzingen im Hegau

Mi. ca. 16:28 Uhr **Live Kochen: Ziegenkäse-Ravioli mit Spinat und Rhabarber**
und ca. 17:21 Uhr **Ihre Fragen zur leichten Frühlingsküche**
Mit Bernd Bachofer, Spitzenkoch aus Waiblingen

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Mi. ca. 16.42 Uhr **Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**
Bis zu 500.- Euro Gesamtsumme für 2 Mitspieler
Telefonnummer 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.45 Uhr

Mi. ca. 16:51 Uhr **Was macht uns glücklich?**
Mit Nanni Glück, Coach für „Glück & positive Psychologie“

Mi. ca. 17:34 Uhr **So bringen Sie Ihr Parkett zum Glänzen**
Mit Bärbel Neher vom Netzwerk Haushalt in Karlsruhe

Mi. ca. 17:51 Uhr **Menschen und ihre Geschichten: Operncomedian**
Mit Annette Postel, Opernsängerin und Komödiantin

Donnerstag, 21.03.2019

Do. ca. 16:07 Uhr **So bringen Sie neue Frische in Ihre Balkonkästen**
Mit Heike Boomgaarden, Gartenbauingenieurin aus Rheinböllen

- Do. ca. 16:16 Uhr Die Wetteraussichten fürs Wochenende**
Mit Anne-Katrin Kienzle, SWR Wetterreporterin
- Do. ca. 16:22 Uhr Tierversmittlung: Drei Hunde suchen ein neues Zuhause**
- Do. ca. 16:44 Uhr Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**
Bis zu 500.- Euro Gesamtsumme für 2 Mitspieler
Telefonnummer 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.45 Uhr

- Do ca. 16.48 Uhr und ca. 17.19 Uhr Mit diesen Heilpflanzen kommen Sie fit ins Frühjahr**
Ihre Fragen rund um Heilpflanzen
Mit Astrid Fiebich, Heilpraktikerin aus Stegen/Eschbach bei Freiburg

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)
- Do. ca. 17:31 Uhr Leckere Knuspermüslis selbst machen**
Mit Mara Hörner, Foodbloggerin
- Do. ca. 17:47 Uhr Menschen und ihre Geschichten: Beruf Wanderschäfer**
Mit Sven de Fries, Wanderschäfer auf der Schwäbischen Alb

Freitag, 22.03.2019

- Fr. ca. 16.06 Uhr Frühlingsstrauß: Blühende Kirschweige und Ranunkeln**
Mit Nikolaus Hertweck, Floristmeister aus Gaggenau
- Fr. ca. 16.41 Uhr Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz**
Bis zu 500.- Euro Gesamtsumme für 2 Mitspieler
Telefonnummer 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.45 Uhr

- Fr. 16:46 Uhr So verwandeln Sie einen Eimer in einen tollen Hocker**
Mit Susanne Pypke, Bloggerin aus Stuttgart
- Fr. ca. 17:15 Uhr Leckerer selbst backen: Joghurt-Blutorangen-Torte**
Mit Dorothea Steffen, Konditormeisterin aus Oberkirch
- Fr. ca. 17:46 Uhr Musik live**
Mit der Band „Parallel“ aus Stuttgart

... und außerdem jede Menge andere spannende Themen aus dem Südwesten, Heimat zum Genießen, täglich frisch!