



SWR»
**KAFFEE
ODER TEE**

Unsere Top-Themen vom 10.03.2025 – 14.03.2025 (KW 11)

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.

*Bitte beachten Sie, dass es bei aktuellen Entwicklungen zu kurzfristigen
Änderungen in unserem geplanten Programm kommen kann.*

MONTAG, 10.03. 2025 – Thementag Fahrrad

16.06 Uhr

Rosen und Stauden zurückschneiden

Mit Heiko Hübscher, Leiter des Rosengartens in Zweibrücken

Ca. 16.30 Uhr

Ofenpfannkuchen (Dutch-Baby) mit Hackbällchen und Petersiliensalat

Mit Rainer Klutsch, Koch aus Stuttgart

Ca. 16.35 Uhr

Frühlingscheck beim Fahrrad

Mit Tobias Eicker, Fahrradfachhändler aus Karlsruhe

Ca. 16.50 Uhr

Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz

Telefonnummer 0180 229 2000

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

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

Tipps zum Fahrradneukauf

Mit Tobias Eicker, Fahrradfachhändler aus Karlsruhe

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545

(6 Cent pro Anruf aus allen deutschen Netzen)

SWR»
**KAFFEE
ODER TEE**

Ca. 17.25 Uhr

Ernährung: Wie werde ich richtig satt?

Mit Sven Bach, Diätassistent und Ernährungsberater aus Horb

Ca. 17.40 Uhr

Menschen im Südwesten: Pfälzer Klappverein fördert "Klappradsport und Völkerverständigung"

Mit Holger Gockel vom Pfälzer Klappverein

DIENSTAG, 11.03.2025

16.06 Uhr

Beet Einfassungen: Ideen und Tricks

Mit Volker Kugel, Gärtnermeister aus Weissach

16.15 Uhr

Einfach & Köstlich

Kulinarische Klassiker mit Björn Freitag und Ali Güngörmüs

16. 16.35 Uhr

Der Moselradweg von Metz bis Koblenz, Teil 1

Mit Arndt Reisenbichler, SWR-Reisereporter

Ca. 16.50 Uhr

Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz

Telefonnummer 0180 229 2000 (6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

Der Moselradweg von Metz bis Koblenz, Teil 2

Mit Arndt Reisenbichler, SWR-Reisereporter

Ca. 17.25 Uhr

Live kochen: Lauch-Kartoffel-Gratin

Mit Martin Gehrlein, Koch aus Neupotz, Pfalz

SWR»
**KAFFEE
ODER TEE**

Ca. 17.40 Uhr

Menschen im Südwesten: NABU Vogeleckursionen vom Schiff aus
Mit Harro Walger aus Mainz

MITTWOCH, 12.03.2025

16.06 Uhr

Live kochen: Makkaroni mit Karotten und Ofengemüse
Mit Eberhard Braun, Spitzenkoch aus Stuttgart

Ca. 16.35 Uhr

Erste Hilfe bei Rücken-Problemen
Mit Dr. Jens Knak, Orthopäde aus Reutlingen

Ca. 16.50 Uhr

Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz
Telefonnummer 0180 229 2000
(6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

Was tun, wenn der Ischiasnerv schmerzt?
Mit Dr. Jens Knak, Orthopäde aus Reutlingen

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545
(6 Cent pro Anruf aus allen deutschen Netzen)

Ca. 17.25 Uhr

Haushalts-Tipp: Spiegel - Qualität & Reinigung
Mit Bärbel Neher, Hauswirtschaftliche Fachberaterin aus Karlsruhe

Ca. 17.35 Uhr

Menschen im Südwesten: Preisgekrönte Maskenbildnerin
Mit Linda Schär, Maskenbildnerin im Theater in Mainz

SWR»
**KAFFEE
ODER TEE**

DONNERSTAG, 13.03.2025

16.06 Uhr

5 Minuten Fitness: 5 Minuten Fitness: Rückengesundheit

Mit Natalia Cichos-Terrero, Pilates-Trainerin aus Bad Herrenalb

Ca. 16.10 Uhr

Green-DIY: Bunte Blumenwolken

Mit Anna Tschorn, Blumendesignerin aus Sinsheim

Ca. 16.20 Uhr

Wochenend-Wetter

Mit Lea Spindler, SWR 3 Wetter-Frau

Ca. 16.40 Uhr

Raus aus dem Vertrag und Geld sparen

Mit Andrea Mayer, SWR Musikredakteurin

Ca. 16.50 Uhr

Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz

Telefonnummer 0180 229 2000

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

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

Hund und Katze: Rechte und Pflichten rund ums Haustier

Mit Sonja Guettat, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz Mainz

Ca. 17.25 Uhr

Genießen: Erfrischender Kräutertee

Mit Björn Deinert, Tea-Master aus Baiersbronn

Ca. 17.40 Uhr

Menschen im Südwesten: Inklusive Ballschule in Bahlingen am Kaiserstuhl

Mit Yannick Adler, Gründer und Koordinator der Inklusiven Ballschule beim Bahlinger SC

SWR»
**KAFFEE
ODER TEE**

FREITAG, 14.03.2025

16.06 Uhr

Floristik: gesteckter Tulpenstrauß

Mit Jonas Clos, Floristmeister aus Altenglan

Ca. 16.15

Das 25 Jahre Jubiläums-Quiz

Ca. 16.35 Uhr

Frühlingshafte Kerzen

Mit Katrin Jordan, Kreativunternehmerin aus Stuttgart

Ca. 16.50 Uhr

Mitmachen und Gewinnen beim Kaffee oder Tee Quiz

Telefonnummer 0180 229 2000 (6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil evtl. abweichende Kosten)

Das zweite Quiz spielen wir gegen 17.50 Uhr.

Ca. 17.10 Uhr

Live backen: Bananenkuchen mit Vanillecreme

Mit Claudia Hennicke-Pöschk, Bäcker- und Konditormeisterin aus Zuzenhausen

Ca. 17.20

Das 25 Jahre Jubiläums-Quiz

Ca. 17.22 Uhr

Promiklatsch

Neuigkeiten aus der Welt der Prominenten und der Royals

Mit Kristin Bauer, SWR Promireporterin

SWR»
KAFFEE
ODER **TEE**



SWR-Fernsehen Baden-Baden
Abteilung Serviceprogramm,
Kontakt per Mail: kaffee-oder-tee@swr.de

<https://www.facebook.com/ARDLebenUndGeniessen/>

<https://www.swrfernsehen.de/kaffee-oder-tee>