



**Themenvorschau KW 32
06.08.07-10.08.07**

Moderation: Bernd Schröder

Montag, 06.08.2007

16.05 Uhr Mein Grüner Daumen: Sonnenblumen: Sonne am Stiel für fröhliche Stimmung
Mit Martina Gräßer, Gärtnerin und Biologin

Selbst wenn der Sommer viele Wechselduschen für uns bereit hält, machen die Sonnenblumen nicht schlapp. Sie verbreiten unermüdlich gute Laune. Wer die Aussaat im Frühjahr verpasst hat muss nicht traurig sein. Fleißige Gärtner haben für Sie Topware gepflegt. Natürlich sind sie nicht so preiswert wie die Samenkörner, doch fröhliche Stimmung verbreiten sie allemal.

**16.15 Uhr Die Kochoriginale
Flüsse der Genüsse - Die Elbe, Von Pferderennen und Tee-Genüssen**

**16.40 Uhr Selbermachen: Heim und Handwerk
Neue Fliesen auf alte Fliesen**
Mit Ronny Meyer, Bauingenieur

Wer sich die Arbeit nicht machen möchten, einen alten Fliesenbelag rauszureißen, der kann mittlerweile auch neue Fliesen auf alte verlegen. Wie das geht und was es dabei zu beachten gibt, zeigt Ronny Meyer.

**Im Anschluss Südwesträtsel
Die Telefonnummer zur Beantwortung der Rätselfrage lautet
0180 229 2000.**

**16.50 Uhr Besser leben:
Der medizinische Check up – Wie gesund sind Sie?**
Mit Dr. Lydia Reutter, Ärztin

Mit dem vollendeten 35. Lebensjahr können gesetzlich Versicherte alle zwei Jahre einen allgemeinen Gesundheits-Check-up von einem Allgemeinmediziner durchführen lassen. Ist die Untersuchung in jedem Jahr erwünscht, müssen die Kosten im Rahmen der sogenannten Igel-Leistung selbst getragen werden. Private Kassen übernehmen die Kosten auch für einen jährlichen Turnus.

17.00 Uhr Landesnachrichten

17.05 Uhr Tagesgespräch - Was uns heute bewegt

**17.10 Uhr Gute Reise: Aktion Wir kommen vorbei:
Stocherkahnfahren in Tübingen**
Mit Sebastian Kirchner, Stocherkahnfahrer in Tübingen

Tübingen am Neckar ist weltweit bekannt für seine romantische Altstadt, sein historisches Flair, seine Universität und natürlich seine unzähligen Studenten. Aber es gibt etwas, das noch nicht jeder kennt: Stocherkahnfahren. Tübingen ist die einzige Stadt im Ländle, in dem die schwäbischen Gondolieri den Neckar entlangstochern.

17.20 Uhr Kaffee oder Tee? - Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.25 Uhr Tagesthema: Der medizinische Check up
Mit Dr. Lydia Reutter, Ärztin

Unser Studiogast beantwortet dazu am Telefon die Fragen der Zuschauer live im Studio.

ca. 17.31 Uhr Wilhelma-Geschichten

Heute: Kleine Gorillas und Pinguin-Küken

Kein leichter Tag für das Jungtieraufzuchthaus: Kivo und Kiondo, die beiden vierjährigen Gorilla-Jünglinge sollen in eine andere Gorilla-Familie in einem englischen Zoo integriert werden. Vier Jahre haben sich Elke Kastner und ihre Kolleginnen um die beiden Waisenkinder gekümmert, da fällt der Abschied alles andere als leicht. Ein freudiges Ereignis gibt es dagegen von den Brillenpinguinen zu vermelden: Mitten im Sommer kam ein Küken auf die Welt. Einzelkind oder nicht, Gerhard Popp muss das Küken untersuchen, auch wenn die Eltern sehr dagegen sind.

**17.35 Uhr Abenteuer Haushalt:
Besser Einkaufen: Essen am Baggersee**
Mit Barbara Bjarnason, Ernährungswissenschaftlerin

Im Sommer steigen die Temperaturen und es zieht uns ins Freie. Besonders beliebt sind die Baggerseen - sie lassen richtige Ferienstimmung aufkommen. Für einen langen Tag am See braucht man natürlich gute Verpflegung: Getränke und Nahrungsmittel, die bei den heißen Temperaturen unseren Kreislauf und die Verdauung schonen.

17.40 Uhr die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee? Quiz!
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.45 Uhr Daheim im Südwesten - Damals und heute
Heute: Reisen mit dem InterRail-Ticket
Mit Manfred Weis

„Inter Rail“ wurde 1972 von mehreren europäischen Eisenbahngesellschaften gegründet. Inter Rail bezeichnet eine Fahrkarte zu einem Pauschalpreis, mit dem über einen bestimmten Zeitraum

unbegrenzt viele Zugfahrten bei europäischen Eisenbahngesellschaften genutzt werden können.

Unser Studiogast Manfred Weis reiste 1987 rund 36.000 Kilometer binnen vier Wochen quer durch Europa und stellte einen "Inter-Rail" Rekord auf, der sogar ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen wurde.

Dienstag, 07.08.2007

16.05 Uhr Mein Grüner Daumen: Mini-Melone – die Früchtchen für Snacks und Dekorationen

Mit Dr. Christine Volm, Gartenbauwissenschaftlerin

Die Minimelone ist eine optische Miniausgabe der Wassermelone. Sie ist ganz neu auf dem deutschen Markt. Experimentierfreudige Gärtner können Sie auch selber anbauen.

16.15 Uhr Die Kochoriginalie Schuhbecks Hausmannskost für Feinschmecker: Schnitzel

Mit Elmar Wepper und Alfons Schuhbeck

16.40 Uhr Selbermachen: Handarbeiten: Modeschmuck-Ketten mit der Strickliesel

Mit Tanja Steinbach, Designerin

Auch in diesem Sommer bleibt der Trend: Modeschmuck in vielen Varianten. Deshalb kann man nicht genug davon haben. Jeder kennt eine „Strickliesel“ und hat mit ihr so seine Erfahrungen in der Schule gesammelt. Aber haben Sie schon einmal aus einem schlichten „Strickschlauch“ mit Hilfe von Silberdraht, Perlen und ein wenig Fantasie edle Schmuck-Kreationen gestaltet?

Im Anschluss Südwesträtsel

Die Telefonnummer zur Beantwortung der Rätselfrage lautet 0180 229 2000.

16.50 Uhr Besser leben: Baden in offenen Gewässern

Mit Norbert Sy, DLRG Landesverband

Das Baden in offenen Gewässern macht Spaß, das Gefühl von Abenteuer und Freiheit ist verlockend, aber es lauert auch so manche Gefahr. In diesem Sommer kommen zu den alljährlichen Problemen noch die witterungsbedingten Veränderungen/Einflüsse auf die Wasserqualität der Flüsse und Seen hinzu.

17.00 Uhr Landesnachrichten

17.05 Uhr Tagesgespräch - Was uns heute bewegt

17.10 Uhr Gute Reise: Aktion: Wir kommen vorbei: Rotweinwanderweg in der Eifel

Mit Jochen Rüffer, Fotograf, Wanderer und Buchautor

17.15 Uhr Kaffee oder Tee? - Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.25 Uhr Tagesthema: Post von der Rentenversicherung
Mit Wilhelm Schild, Deutsche Rentenversicherung Bund

Unser Studiogast beantwortet dazu am Telefon die Fragen der Zuschauer live im Studio.

ca. 17.33 Uhr Wilhelma Geschichten
Heute: Kalb und Hirscheber

Silke ist ein neun Tage altes Limpurger Kalb und hat außer ihrer Mama und ein paar anderen Kühen eigentlich noch nicht viel von der Welt gesehen. Hirscheber Yasser turtelt mit seiner Gattin Amani. Das kann er auch wieder – nach zwei Jahren Zölibat. So lange hat es gedauert, bis Tochter Malam alt genug war, um ohne Mama in einem Extragehege zu bleiben. Bei Yasser hat es schon wieder gefunkt. Malam wird bald ein Brüderchen oder Schesterchen bekommen.

17.35 Uhr Abenteuer Haushalt:
Besser Kochen: Schnelles für den Baggersee
Mit Frank Bundschu

Leicht sollten sie sein, die Snacks für den Baggersee, leicht an Kalorien, leicht zu transportieren und wenn möglich noch leicht und schnell zubereitet. Wenn diese Bedingungen erfüllt sind, kann einer vergnüglichen Outdoor-Aktivität nichts mehr im Wege stehen. Frank Bundschu bereitet kleine Köstlichkeiten zu, die ein Badevergnügen am Baggersee krönen.

17.40 Uhr die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee? Quiz!
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.45 Uhr Daheim im Südwesten - Damals und heute
Heute: Open Air auf der Nonnenau
Mit Michael Grunert, Präsidiumsmitglied "Waldhof Mannheim"

Der Mannheimer Stadtteil "Waldhof" ist ein Kind des Industriezeitalters. Seine Geschichte begann am 11. Juni 1853 mit dem Spatenstich zur Errichtung einer Spiegelfabrik durch die französische "Compagnie de glaces et verres de St. Quirin". Damit wurde an der Peripherie nördlich von Mannheim zugleich ein Stück deutsche Industriegeschichte geschrieben, denn es handelte sich dabei um das erste Unternehmen im Deutschen Reich, das Spiegel fabrikmäßig herstellen konnte. Mit dem Beginn der forcierten Industrialisierung nach dem deutsch-französischen Krieg 1870/71 siedelten sich weitere Unternehmen hier an. Und mit jeder neuen Fabrik wurden auch zusätzliche Arbeiter gebraucht. 1896 wurde mit der "Mannheimer Fußballgesellschaft" der erste heimische Fußballverein gegründet. In den Jahren darauf folgten weitere Vereine - ehe 1907 dann "Waldhof Mannheim" gegründet wurde.

Mittwoch, 08.08.2007

**16.05 Uhr Mein Grüner Daumen:
Ableger aus dem Urlaub – Pflanzen fotografieren**
Mit Holger Dopp, Kakteen- und Kamasammler

16.20 Uhr Schätze des Landes: Reichsburg von Cochem

**16.30 Uhr Kochen live am Mittwoch:
Kalbszünge im Sesammantel**
Mit Barbara Schlachter-Ebert

Barbara Schlachter-Ebert führt bereits in der dritten Generation gemeinsam mit ihrem Mann die Schloßanger Alp in Pfronten. Sternegekrönte Häuser wie Bareiss-Baiersbronn, Schweizer Stuben in Wertheim und Tantris in München prägten ihre Wanderjahre. Eine tiefreichende Erfahrung, die bis heute in ihrem gesamten kulinarischen Schaffen nachklingt.

Dazwischen Südwesträtsel
Die Telefonnummer zur Beantwortung der Rätselfrage
lautet 0180 229 2000.

**Gegen 16.50 Uhr Selbermachen: Atelier:
Malen mit Acrylfarben**
Mit Damian Swiderski, SWR-Theatermaler

Die Acrylfarbe ähnelt in ihrer Konsistenz der Ölfarbe. Acrylfarben trocknen jedoch wesentlich schneller als Ölfarben. Daher kann man mit diesen schnelltrocknenden Farben ohne Wartezeiten weitermalen.

17.00 Uhr Landesnachrichten

17.05 Uhr Tagesgespräch - Was uns heute bewegt

**17.10 Uhr Gute Reise: Wir kommen vorbei:
Neckarschiffahrt**
Mit Klaus Koppermann, Kapitän

Die Neckar-Personenschiffahrt bietet mit mehreren Schiffen die Möglichkeit den Neckar gemütlich auf- und abwärts zu gondeln, allerdings machen die Schiffe den Winter über Pause. Die Anlegestelle ist gleich gegenüber der "Wilhelma" in Stuttgart-Bad Cannstatt. Der Neckarkäpt'n fährt täglich bestimmte Routen im Linienverkehr, aber auch Abendfahrten mit Tanz, fröhlichen Weinfahrten, Seniorenfahrten etc. runden das Programm ab.

17.15 Uhr Kaffee oder Tee? - Quiz
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.25 Uhr Tagesthema: Lust auf Süßes
Mit Brigitte Neumann, Ernährungswissenschaftlerin

Unser Studiogast beantwortet dazu am Telefon die Fragen der Zuschauer live im Studio.

ca. 17.33 Uhr Wilhelma-Geschichten

Heute: Nasenbär und Känguru

So ein Spätdienst bei den Kängurus ist immer eine heikle Sache: Die roten Riesenköngurus könnten locker über den Ein-Meter-Zwanzig-Zaun rüberhüpfen. Zum Beispiel, wenn Gerhard Popp sie ins Nachthaus treiben wollte und Pepe und seine Damen keine Lust dazu haben. Bei den Nasenbären hat es Nachwuchs gegeben – und der erobert immer lebhafter die Kletterbäume des Freigeheges. Für solche Kletterkünste sind ihre Eltern in aller Regel viel zu faul. Bei der Sommerhitze sowieso.

**17.35 Uhr Abenteuer Haushalt: Genießen
Lust auf Süßes**

Mit Brigitte Neumann, Ernährungswissenschaftlerin

17.40 Uhr die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee? Quiz!

Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

**17.45 Uhr Daheim im Südwesten - Damals und heute
Heute: Architektur für Sotschi**

Mit Markus Wild, Lehrer und Laien-Schauspieler in Ötigheim

1905 trat Pfarrer Joseph Saier sein Amt in Ötigheim, einer kleinen mittelbadischen Gemeinde zwischen Baden-Baden und Karlsruhe, an. Bei seiner seelsorgerischen Tätigkeit lag ihm besonders die Jugend im Dorf am Herzen. Er fürchtete, dass sie durch die zunehmende Industriearbeit dem dörflichen Leben entfremdet würde und wollte ihr deshalb eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten. Zu diesem Zweck gründete er 1906 die Volksschauspiele Ötigheim. Jedes Jahr im Sommer wird in Ötigheim gespielt: Klassisches und Volkstümliches. Die größte Naturbühne Deutschlands bietet Platz für 4.000 Zuschauer - und dies auf überdachten Plätzen. Sie liegt malerisch an einem Uferhang eines ehemaligen Seitenarms des Rheins. Die Bühne ist fast 200 Meter breit. Bis zu 500 Mitspieler können gleichzeitig agieren.

Donnerstag, 09.08.2007

16.05 Uhr Mein Grüner Daumen: Instant-gardening

Mit Volker Heß, Gärtnermeister

Haben sie schon einmal von der Hecke am laufenden Meter gehört? Nein? Oder von Bodendeckern am laufenden Meter? Der Rollrasen dürfte das bekannteste Beispiel für Fertigprodukte im Gartenbau sein. Genau das Gegenteil dessen, was der Öko-Gärtner predigt, der in jahrelanger Ausprobierarbeit versucht herauszufinden welche Pflanzen auf seinem Grundentwicklungsfähig sind oder nicht. Im Garten halten mehr und mehr industriell vorproduzierte Fertigprodukte Einzug.

Im Anschluss Das Wochenend-Wetter

Mit Gernot Schütz, SWR Wetterreporter

Unser Wetterreporter informiert über das Wochenendwetter und beantwortet Fragen der Zuschauer zum Wetter.

16.30 Uhr **Besser leben - Sommeraktivitäten**
Teil 1: Boule - Der runde Freizeitsport
Mit Klaus Eschbach, Präsident des deutschen Pétanque-Verbandes

In Garten von Kaffee oder Tee? zeigt unser Gast die Spielweise und Regeln von Boule.

16.35 Uhr **Rhein kulinarisch - Vom Bodensee zum Rheinfall**

16.42 Uhr **Selbermachen: Modellbau:**
Modellflugzeugbau - Holzflugzeuge
Mit Horst Fedter,

Dass ein Zimmerbrunnen zum guten Raumklima beiträgt und das bewegte Wasser beruhigend wirken kann, ist allgemein bekannt. Dass es sehr viel Spaß macht, so einen kleinen Plätschergarten selbst zu gestalten, wissen die Wenigsten. Wir wollen es beweisen und zeigen an einem Gestaltungsvorschlag, was man dafür braucht, wie es geht und worauf man achten muss.

Im Anschluss **Südwesträtsel**
Die Telefonnummer zur Beantwortung der Rätselfrage lautet 0180 229 2000.

16.50 Uhr **Besser leben - Sommeraktivitäten**
Teil 2: Boule - Der runde Freizeitsport
Mit Klaus Eschbach, Präsident des deutschen Pétanque-Verbandes

17.00 Uhr **Landesnachrichten**

17.05 Uhr **Tagesgespräch - Was uns heute bewegt**

17.10 Uhr **Gute Reise: Wir kommen vorbei:**
Weinheim
Mit Renate und Karl Lohrbächer, Jubiläumskerwepaar

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah... Wir zeigen Ihnen diesen Sommer, wo andere Zuschauer von „Kaffee oder Tee?“ Ihren Urlaub in der Heimat verbringen. Heute steht Weinheim auf dem Programm.

17.15 Uhr **Kaffee oder Tee? - Quiz**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.25 Uhr **Tagesthema: Bundesligastart**
Mit Winfried Schäfer, „Ikone des Fußballs“

ca. 17.33 Uhr **Wilhelma Geschichten**
Heute: Leopardenbaby und Dicker Pinguin

Impftermin beim kleinen Leopardbaby. Nun ist Sadegh nicht mehr so ganz das kleine niedliche Kätzchen, nicht so stark wie ein ausgewachsener Leopard, aber wenigstens so wild. Arcta muss wieder mal auf die Waage. Das mit dem Abnehmen scheint jetzt endlich zu klappen. Obwohl sie demnächst ein Ei legen wird, wie Kai-Uwe Genzel weiß.

17.35 Uhr **Abenteuer Haushalt**
Haushaltstipp: Tensidfreie Reinigungsmittel
Mit Silvia Frank, Dt. Hausfrauenbund

Fast alle Wasch- und Reinigungsmittel enthalten Tenside als reinigende Wirkstoffe. Sie können wunderbar Schmutz entfernen, doch es gibt auch Nachteile: Die auf den Flächen zurückbleibenden Tensidreste begünstigen eine rasche Wiederverschmutzung und Schichtenbildung. Die professionellen Reiniger in Büro oder Hotel greifen deshalb immer häufiger zu tensidfreien Reinigungsmitteln. Es lohnt sich durchaus, diese Produkte auch im Privathaushalt einzusetzen.

17.40 Uhr **die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee? Quiz!**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.45 Uhr **Daheim im Südwesten - Damals und heute**
Heute: Die Fischer Chöre
Mit Gotthilf Fischer, Chorleiter

Gotthilf Fischer wird "Herr der singenden Heerscharen", aber auch "Therapeut der wunden Seelen" genannt. Mit seinen Chören sorgte der begeisterte Dirigent und Komponist für die Verbreitung des deutschen Volkslieds in aller Welt. Die Beliebtheit des Massendirigenten spiegelt sich in weit über 16 Mio. verkaufter Schallplatten, zahlreichen Fernsehauftritten und Auszeichnungen in Gold und Platin wieder.

Freitag, 10.08.2007

16.05 Uhr **Mein Grüner Daumen: Mirabellen**
Mit Dr. Helga Buchter-Weisbrodt, Agrar-Ing.

Mirabellen gehören zur großen Gruppe der Pflaumenartigen, weshalb sie auch als gelbe Zwetschken bezeichnet werden. Im Vergleich zu den blauen Schwestern, sind die kleinen Früchte extrem süß und würzigaromatisch. Dass sich die Steine leicht vom Fruchtfleisch lösen, freut jeden, der die Früchte für die Vorratshaltung verarbeitet. Mirabellen lieben warmen, durchlässigen Boden und eine sonnige Lage.

16.15 Uhr **Kochoriginale: Koch-Kunst mit Vincent Klink**
Wilde Früchtchen

16.45 Uhr **Selbermachen: Dekorieren:**
Blumengirlanden

Im Anschluss **Südwesträtsel**
Die Telefonnummer zur Beantwortung der Rätselfrage
lautet 0180 229 2000.

- 16.50 Uhr** **Besser leben im Sommer**
Lomi Lomi Massage – Entspannung für Körper, Geist und Seele
Mit Monika Seiz, Lehrerin für Lomi Lomi
- Der zusammengesetzte Begriff „Lomi Lomi“ bedeutet „kneten, massieren, drücken“. Er steht für eine ganzheitliche Heilkunst, bei der energetische Blockaden aufgelöst werden sollen mit dem Ziel, Harmonie von Körper, Geist und Seele im Menschen und zwischen dem Einzelnen und seiner Umwelt zu erreichen.
- 17.00 Uhr** **Landesnachrichten**
- 17.05 Uhr** **Tagesgespräch - Was uns heute bewegt**
- 17.20 Uhr** **Gute Reise: Wir kommen vorbei:**
Härtsfeldbahn
Mit Jürgen Ranger, Zugführer/Vorstandsmitglied Härtsfeld-Museumsbahn
- Das Härtsfeld ist der östlichste Zipfel der rauen Schwäbischen Alb, begrenzt durch Brenz und Kocher im Westen sowie den Albabbruch im Norden. Die Wasserarmut und karstiger Untergrund verleihen der Landschaft seine eigentümliche Anmutung, bestimmt durch Kargheit und Weite. Mittelpunkt des Härtsfeldes ist Neresheim mit seiner Benediktinerabtei. Das Kloster war durch die Säkularisation 1803 an den Fürsten von Thurn und Taxis gefallen. Erst seit 1919 leben hier wieder Mönche. Direkt unterhalb des Klosters befindet sich der ehemalige Bahnhof Neresheim, der heute ein Gasthaus und das Museum der Eisenbahnfreunde der Härtsfeld Museumsbahn beherbergt.
- 17.20 Uhr** **Sonntagskuchen:**
Himbeer-Zitronenbasilikumschnitte mit altem Balsamico
Mit Peter Scharff, Patissier
- Eine außergewöhnliche Kreation stellt Ihnen heute Peter Scharff vor. Die Himbeerschnitte wird mit dem frischen Aroma des Zitronenbasilikums und der süßsauren Note von altem Balsamicoessig aufgepeppt.
- dazwischen** **Kaffee oder Tee? - Quiz**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000
- dazwischen** **Wilhelma Geschichten**
Heute: Kroko-Becken und Dicker Pinguin
Aufregung bei den Königspinguinen: Arcta hat ein Ei bekommen, Dieter soll demnächst auch eines bekommen. Meint jedenfalls Kai-Uwe Genzel, der weiß, dass Dieter ein weiblicher Pinguin ist. Da aber keines der Eier befruchtet ist, werden die recht schnell den Pinguinen abgenommen. Drei Mal im Jahr wird das Becken der Leistenkrokodile sauber gemacht. Eine höchst gefährliche Unternehmung.
- 17.45 Uhr** **die 2. Chance beim Kaffee-oder-Tee? Quiz!**
Die Telefonnummer, um mitzumachen, lautet: 0180 229 2000

17.50 Uhr **Daheim im Südwesten – Damals und Heute**
Heute: Mundart
Mit Petra Zwerenz, Mundart-Autorin

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an den
SWR, Kaffee-oder-Tee@swr.de