

**Unsere Top-Themen vom 02.10.2023 – 06.10.2023 (KW 40)**

**Moderation: Martin Seidler**

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, 02.10. 2023:**

16.06 Uhr

**Rasenpflege im Herbst**

Mit Volker Kugel, Diplomgärtner aus Ludwigsburg

Ca. 16.25 Uhr

**Live kochen: Gulasch mit Kürbis und Rote-Bete-Apfel-Salat**

Mit Rainer Klutsch, Koch aus Stuttgart

Ca. 16.35 Uhr

**Defekte akkubetriebene Geräte - was tun?**

Mit Bernd Esslinger, Elektronikingenieur aus Offenburg

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

**Kaffee oder Tee repariert - Defekte Geräte von Zuschauer\*innen**

Mit Bernd Esslinger, Elektronikingenieur aus Offenburg

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

Ca. 17.30 Uhr

**So pflegen Sie Ihre Handtasche richtig**

Mit Martina Schäfer,  
Hauswirtschaftliche Fachberaterin aus Ostrach-Wangen

Ca. 17.40 Uhr

**Unser Südwesten: Für Tiere in Not: Verena Sands kleine Arche**  
Gespräch mit Verena Sand, Tierschützerin aus Clausen / Pfalz

**DIENSTAG, 03. 10. 2023:**  
**Feiertag, die Sendung entfällt**

**MITTWOCH, 04. 10. 2023**

Ca. 16.06 Uhr

**Live kochen: Wildschweinsteaks mit Bucheckernkruste, Spätzle und Brokkoli**  
Mit Timo Böckle, Spitzenkoch aus Böblingen

Ca. 16.30 Uhr

**Erkältung, Grippe, Corona: So beugen Sie wirksam vor**  
Mit Dr. med. Manuela Auer-Rebmann, Allgemeinmedizinerin aus Neuffen

Ca. 16.55 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

**Erkältung, Grippe, Corona: So reagieren Sie, wenn es Sie erwischt hat**  
Mit Dr. med. Manuela Auer-Rebmann, Allgemeinmedizinerin aus Neuffen

Zuschauer-Fragen an: [studio@kaffee-oder-tee.de](mailto:studio@kaffee-oder-tee.de)

Ca. 17.25 Uhr

**Vitamin C & Co.: Die richtige Ernährung für die Erkältungszeit**  
Mit Sabine Schütze, SWR Redaktion Umwelt und Ernährung

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten:**  
Gespräch mit Ahmet Bilir, Friseurmeister aus Stuttgart,  
der den „One Shot Hair Award“, den „Oscar der Friseure“, gewonnen hat.

**DONNERSTAG, 05.10.2023**

16.06 Uhr

**5-Minuten-Fitness: Unterer Rücken**

Mit Kai Becker, Physiotherapeut aus Waldbronn

16.10 Uhr

**Green DIY: Herbstbepflanzung in einer Einkaufstasche**

Mit Heike Boomgaarden, Gartenbauingenieurin aus Rheinböllen

Ca. 16.20 Uhr

**Wochenend-Wetter**

Mit Markus Bundt, SWR Wetterreporter

Ca. 16.25 Uhr

**Tiervermittlung**

Ca. 16.4% Uhr

**Die richtige Wanderkleidung: Dicht, atmungsaktiv und ökologisch**

Mit Michael Catrein, Wanderführer Pfälzerwald-Verein

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

**Stabil, rutschfest, praktisch: So finden Sie die richtigen Wanderstöcke**

Mit Michael Catrein, Wanderführer Pfälzerwald-Verein

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

Ca. 17.25 Uhr

**Genießen: Süße und pikante Energiebällchen**

Mit Christina Speißer-Eberhardinger, Patissière aus Ebersbach an der Fils

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten:**

Gespräch mit Heinz Linz aus Kollig,  
leidenschaftlicher Eifel-Fan, zertifizierter Wander-, Natur- u. Landschaftsführer  
sowie zertifizierter „Kultur- und Weinbotschafter“.

**FREITAG, 06. 10. 2023**

16.06 Uhr

**Floristik: Spätsommerlicher Tischkranz mit Dahlien**  
Mit Silke Quinten, Floristmeisterin aus Lingenfeld

Ca. 16.35 Uhr

**Sammlerstücke: Perlen als Wertanlage**  
Mit Ferdinand Eppli, Gemmologe 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: Vanillesahnetorte mit Holunderfüllung**  
Mit Claudia Hennicke-Pöschk, Konditormeisterin aus Zuzenhausen

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

Ca. 17.25 Uhr

**Promiklatsch**  
**Neuigkeiten aus der Welt der Prominenten und der Royals**

**KAFFEE  
ODER TEE**  
SWR»



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

<https://www.instagram.com/einfachkreativ/?hl=de>

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

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