



SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

**Unsere Top-Themen vom 13.01.2025 – 17.01.2025 (KW 03)**

**Moderation: Heike Greis**

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, 13.01. 2025**

**Thementag runter mit den Pfunden**

16.06 Uhr

**Duftende Sträucher für den Garten**

Mit Heike Boomgaarden, Gartenbauingenieurin aus Rheinböllen

Ca. 16.25 Uhr

**Spinat-Lauch-Pfanne mit Ei („Low Carb“)**

Mit Rainer Klutsch, Koch aus Stuttgart

Ca. 16.35 Uhr

**Runter mit den Pfunden**

Mit Sven Bach, Diätassistent und Ernährungsberater aus Horb

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

**Fit und in Form bleiben**

Mit Florian Michel, Physiotherapeut aus Baden-Baden

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545

(6 Cent pro Anruf aus allen deutschen Netzen)

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

Ca. 17.25 Uhr

**Ernährung: Runter mit den Pfunden - wie sieht ein guter Tag aus?**

Mit Sven Bach, Diätassistent und Ernährungsberater aus Horb

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: Von 133 Kilo Körpergewicht auf die Hälfte**

Mit Bianca Hey aus Bad Sobernheim

## **DIENSTAG, 14.01.2025**

Ca. 16.06 Uhr

**Pflegeleicht und wunderschön: Haworthien als ideale Zimmerpflanzen**

Mit Mathias Uhlig, Gärtnermeister aus Kernen

Ca. 16.40 Uhr

**Ahnenforschung: Habe ich royale Verwandtschaft?**

Mit Cosima Jungk, Historikerin und Ahnenforscherin aus Mainz

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

**Familienforschung: Wie finde ich entfernte Verwandte?**

Mit Cosima Jungk, Historikerin und Ahnenforscherin aus Mainz

Ca. 17.25 Uhr

**Live kochen: Schinkennudeln mit Spitzkohl**

Mit Martin Gehrlein, Koch aus Neupotz/Pfalz

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: Handball WM 2025**

Mit Christian Schwarzer, Jugendkoordinator für den Handball-Verband-Saar

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

**MITTWOCH, 15.01.2025**

16.06 Uhr

**Live kochen: Geschmorte Petersilienwurzel mit Mandel-Kresse-Gremolata und Forellenfilets**

Mit Mira Maurer, Spitzenköchin aus Freiburg

Ca. 16.35 Uhr

**Gewaltprävention für Kinder und Erwachsene**

Mit Holger Fritz, Trainer aus Edenkoben

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

**Selbstverteidigung praxisnah im Alltag**

Mit Holger Fritz, Trainer aus Edenkoben

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545

(6 Cent pro Anruf aus allen deutschen Netzen)

Ca. 17.25 Uhr

**Staubsauger-Check: Wartung, Reinigung und Pflege**

Mit Martina Schäfer, Hauswirtschaftliche Fachberaterin aus Ostrach-Wangen

Ca. 17.35 Uhr

**Menschen im Südwesten: Gut Leben mit Humor**

Mit Birgit Schäfer: Humor-Trainerin und Mitinitiatorin der Humorbank in Konstanz

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

**DONNERSTAG, 16.01.2025**

16.06 Uhr

**5 Minuten Fitness**

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

Ca. 16.10 Uhr

**Green-DIY: Windlicht aus Kiefernadeln**

Mit Miriam Becker, Waldpädagogin aus Karlsruhe

Ca. 16.20 Uhr

**Wochenend-Wetter**

Mit Bernhard Mühr, Diplom-Meteorologe aus Karlsruhe

Ca. 16.45 Uhr

**Kochfeld und Ofen: Worauf Sie beim Kauf achten sollten**

Mit Tobias Schindler, Küchenplaner aus Ottersweier

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

**Kühlschrank und Gefrierschrank: Entscheidungshilfen beim Gerätekauf**

Mit Tobias Schindler, Küchenplaner aus Ottersweier

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545

(6 Cent pro Anruf aus allen deutschen Netzen)

Ca. 17.25 Uhr

**Genießen: Pikante Birnenmuffins mit Gorgonzola**

Mit Stefanie Biedermann, Tortendesignerin und Foodbloggerin aus Brackenheim

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: "Nie aufgeben - aktiv trotz Schlaganfall"**

Mit Sylvia Spitzer aus Heidelberg

SWR»  
**KAFFEE  
ODER TEE**

**FREITAG, 17.01.2025**

16.06 Uhr

**Floristik: Die ersten Tulpen**

Mit Jonas Clos, Floristmeister aus Altenglan

Ca. 16.15

**Das 25 Jahre Jubiläums-Quiz**

Ca. 16.35 Uhr

**Selbst gemacht: Dekoschale für Schlüssel und Co.**

Mit Stefanie Renk, Hobby-Designerin aus Gaggenau

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: Gedeckter Mürbeteigkuchen mit Vanillecreme und Pinienkernen**

Mit Claudia Hennicke-Pöschk, 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 Kristina Hortenbach, 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>