

**Unsere Top-Themen vom 03.06.2024 – 07.06.2024 (KW 23)**

**Moderation: Jens Hübschen**

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, 03.06. 2024**

Internationaler Fahrradtag

16.06 Uhr

**Insekten anlocken und beobachten**

Mit Carsten Weber, Naturschützer aus Leibertingen

Der NABU ruft zum Insektenzählen auf und wir zeigen, an welchen Wildblumen  
besonders viele Insekten zu finden sind.

Ca. 16.25 Uhr

**Live kochen: Spätzle und Spargel in Sahnesoße**

Mit Ludwig Heer, Spitzenkoch aus Kuchen bei Geislingen an der Steige

Ca. 16.15 Uhr

Internationaler Fahrradtag

**Sicherer Fahrrad-Transport mit dem Auto**

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

**E-Bike: Geht's auch günstig bei guter Qualität?**

Mit Tobias Eicker, Fahrradfachhändler aus Karlsruhe

Dazu der aktuellste Test der Stiftung Warentest zum Thema E-Bikes

Ca. 17.25 Uhr

**Gesunde Ernährung**

**Speise-Eis - Tipps fürs Einkaufen und schnelle Rezepte ohne Eismaschine**

Mit Evelin Lazik, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten**

**Initiative "Schule der Zukunft"**

Gespräch mit Heike Hauenschild-Bentemann, Rektorin vom Gymnasium am Römerkastell" in Alzey

"Schule der Zukunft" heißt eine bundesweite Initiative um die Herausforderungen im Bildungsbereich anzugehen. In RLP ist das Bildungsministerium federführend. In zwei Phasen wurden bisher knapp 100 Schulen für alle Altersklassen im Land ausgesucht, die sich an dem Projekt beteiligen.

**DIENSTAG, 04.06.2024:**

16.06 Uhr

**Urlaub auf Balkonien mit Palmen und exotischen Blütensträuchern**

Mit Volker Kugel, Gärtnermeister Volker Kugel aus Weissach

16.15 Uhr

**Lecker an Bord - Kulinarisches rund um Neumagen-Dhron**

Mit den Köchen Björn Freitag und Frank Buchholz

Ca. 16.45 Uhr

**Reisen: Der Rheinradweg von Mainz nach Koblenz**

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

**Reisen: Südtirol im Sommer**

Mit Arndt Reisenbichler, SWR-Reisereporter

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

Ca. 17.25 Uhr

**Live kochen: Orechiette (Öhrchennudeln) mit Tomatensoße und Basilikum**

Mit Martin Gehrlein, Koch aus Neupotz in der Südpfalz

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten:**

**Ein alter Campingplatz erstrahlt in neuem Glanz**

Gespräch mit Daniel Pfenning, Betreiber des Naturresorts Waldglück

Daniel Pfenning hegte mit seiner Freundin Silke einen gemeinsamen Traum: Einen Campingplatz übernehmen und renovieren und das ganz ohne Vorerfahrung. Dafür haben sie ihr altes Leben in München hinter sich gelassen und einen Neustart gewagt, mitten im Pfälzer Wald.

**MITTWOCH, 05.06.2024**

16.06 Uhr

**Live kochen: Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln**

Mit Timo Böckle, Koch aus Böblingen

Ca. 16.35 Uhr

**Kinder- und Jugendbücher für Spaß und Spannung**

Mit Andrea Biedermann, Buchhändlerin 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

**Buchtipps: Historische Romane - spannende Zeitreisen**

Mit Andrea Biedermann, Buchhändlerin aus Gaggenau



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

Ca. 17.25 Uhr  
**Haushalts-Tipp**

**Kissen - für einen guten Schlaf**

Mit Stephanie van der Meyden, Bettenfachhändlerin aus Pfalzgrafenweiler

Ca. 17.40 Uhr  
**Menschen im Südwesten**

**Cold Cases – Kriminalistisch nicht aufgeklärte Altfälle**

Gespräch mit Michael Kraft, Chef der "Cold Case Unit" Heilbronn

Es gibt derzeit in Baden-Württemberg rund 500 "Altfälle" im Bereich Kriminalistik - sogenannte "Cold Cases". Vor 5 Jahren haben die Polizeipräsidien im Land damit begonnen, alte Akten, Spuren und Hinweise zu digitalisieren. In Heilbronn ist die Spezialeinheit damit jetzt fast fertig. Michael Kraft ist der Chef der "Cold Case Unit" in Heilbronn.

## **DONNERSTAG, 06.06.2024**

16.06 Uhr

**5 Minuten Fitness**

**So schonen Sie Ihren unteren Rücken beim Bücken**

Mit Florian Michel, Physiotherapeut

Ca. 16.10 Uhr

**Wiesige Tischdekoration**

Mit Sarah Walczuch, Designerin aus Landau

Ca. 16.20 Uhr

**Wochenend-Wetter**

Mit SWR Wetterreporter

Ca. 16.40 Uhr

**Der Blazer - Modeklassiker neu gestylt!**

Mit Jana Blume, Modeberaterin 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

**Top gestylt: Bluse oder Shirt - was passt zum Blazer?**

Mit Jana Blume, Modeberaterin aus Mainz

Ca. 17.25 Uhr

**Genießen: Kirsch-Marzipanaufstrich**

Mit Lisa Rudiger, Chocolatière aus Titisee-Neustadt

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten**

**E-Fußball**

Gespräch mit Adrian Starkbaum, E-Fußballspieler und E-Sport-Koordinator beim FCK

Die Abteilung E-Sport ist beim 1. FC Kaiserslautern noch recht jung. Seit 2022 spielt das Team Rote Teufel E-Sport in der Virtuellen Bundesliga (VBL).

**FREITAG, 07.06.2024:**

16.06 Uhr

**Floristik: Steppenkerze toll in Szene gesetzt**

Mit Thomas Gröhbühl, Florist aus Karlsruhe

Ca. 16.30 Uhr

**Schön bedruckt: Stoffbeutelchen**

Mit Lisa Vöhringer, Designerin aus Bad Dürkheim

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. 17.15 Uhr

**Live Backen**

**Johannisbeer-Krokant-Torte mit Karamellglasur**

Mit Claudia Hennicke-Pöschk, Konditormeisterin aus Zuzenhausen

Ca. 17.20 Uhr

**Promiklatsch**

Mit Kristina Hortenbach, SWR Promireporterin



SWR-Fernsehen Baden-Baden  
Abteilung Serviceprogramm,  
Kontakt per Mail: [kaffee-oder-tee@swr.de](mailto:kaffee-oder-tee@swr.de)

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

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