

Wochenübersicht vom 19. – 23.08.2024

Moderation: Evelin König

Montag, 19.08.2024

Rezepte: Harzer Blaubeer-Schmand-Schnitzel / Panna Cotta auf Blaubeerspiegel von Kevin von Holt

Ratgeber: Bewegungsnacks für die ganze Wirbelsäule. Mit Florian Michel, Physiotherapeut

Dienstag, 20.08.2024

Rezept: Schweinebauch mit Wasabi-Gurken und Teriyaki-Creme von Christian Henze

Ratgeber: Essbare Blüten. Mit Heike Boomgarden, Gartenbauingenieurin

Ratgeber: Wie gut ist Grillfleisch aus dem Supermarkt? Mit Yvonne Leonhardt, Ernährungswissenschaftlerin

Mittwoch, 21.08.2024

Rezept: Gefüllte Reisbällchen von Jacqueline Amirfallah

Talk: Unterwegs leben. Mit Cornelia Haufe

einfach süß: Zitrontarte mit Beeren von Cynthia Barcomi

Donnerstag, 22.08.2024

Rezept: Zucchini-Hähnchen-Geschnetzeltes von Sören Anders

Ratgeber: Krankhaftes Schwitzen - was kann man tun? Mit Dr. Yael Adler, Hautärztin

einfach schön: Festes Deo selbst machen. Mit Melanie Gödde-Rieken, Kräuterpädagogin

Freitag, 23.08.2024

Rezept: Backfisch mit Sojavinaigrette und Gemüsesalat von Tarik Rose

Ratgeber: Falten ade mit Gesichts-Yoga. Mit Katrin Schoppe, Yogalehrerin

einfach kreativ: Ohringe selbst machen. Mit Steffi Renk

Aus aktuellem Anlass kann es zu Änderungen im Sendeablauf kommen. Wir bitten um Ihr Verständnis.