

**Unsere Top-Themen vom 04.11.2024 – 08.11.2024 (KW 45)**

**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, 04.11. 2024**

16.06 Uhr

**Die besten Nuss-Sorten für den Garten**

Mit Werner Ollig, Agraringenieur aus Erbach

Ca. 16.25 Uhr

**Live kochen: Eier in Senfsoße mit Rote Bete**

Mit Rainer Klutsch, Koch aus Stuttgart

Ca. 16.35 Uhr

**Recht: Enterben statt vererben: Das ist zu beachten!**

Mit Leonie Lehrmann, Fachanwältin für Erb- und Steuerrecht aus Ingelheim

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

**Recht: Vererben für Alleinstehende: Diese Möglichkeiten gibt es**

Mit Leonie Lehrmann, Fachanwältin für Erb- und Steuerrecht aus Ingelheim

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

Ca. 17.25 Uhr

**Vitamin C & Co.: Die richtige Ernährung für die Erkältungszeit**

Mit Dr. Georg Abel, Europäische Hochschule für Innovation und Perspektive

Ca. 17.35 Uhr

**Menschen im Südwesten: Vom Kfz-Mechaniker zum Tagesvater**

Mit Athanasios „Saky“ Spanos, Tagesvater in Göppingen

**DIENSTAG, 05.11.2024:**

Ca. 16.06 Uhr

**Kräuter im Kübel: Was ist jetzt zu tun?**

Mit Birgit Wonneberger, Gärtnermeisterin aus dem Hegau

Ca. 16.40 Uhr

**Mehr Rente durch Kontenklärung**

Mit Laura Feldmann, Deutsche Rentenversicherung

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

**Ihre Fragen zur Altersrente**

Mit Laura Feldmann, Deutsche Rentenversicherung

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

Ca. 17.25 Uhr

**Live kochen: Überbackenes Forellenfilet mit Pilzen und Karotte**

Mit Martin Gehrlein, Koch aus Neupotz in der Pfalz

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: Stärkster Mann Deutschlands**

Mit Dennis Kohlruss aus Rastatt

**MITTWOCH, 06.11.2024**

16.06 Uhr

**Live kochen: Geschmorte Rinderbäckchen mit Spitzkohlsalat**  
Mit Mira Maurer, Spitzenköchin aus Freiburg

Ca. 16.30 Uhr

**Heilpflanzen für gute Laune: Kakao**  
Mit Astrid Fiebich, Heilpraktikerin aus Stegen im Dreisamtal

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

**Heilpflanzen für gute Laune: Vanille und Johanniskraut**  
Mit Astrid Fiebich, Heilpraktikerin aus Stegen im Dreisamtal

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

Ca. 17.25 Uhr

**Sicherer Umgang mit Kerzen**  
Mit Bärbel Neher, Netzwerk Haushalt aus Karlsruhe

Ca. 17.35 Uhr

**Menschen im Südwesten: Restauratorin**  
Mit Christine Steffenhagen, Restauratorin aus Rinzenberg im Hunsrück

## **DONNERSTAG, 07.11.2024:**

16.06 Uhr

**5 Minuten Fitness: Übungen für gute Laune**  
Mit Stephan Müller, Sporttherapeut aus Kornwestheim

Ca. 16.10 Uhr

**Goldene Lampionblumen**  
Mit Thomas Gröhbühl, Florist aus Karlsruhe

Ca. 16.20 Uhr

**Wochenend-Wetter**



Mit Lea Spindler, SWR Wetterreporterin

Ca. 16.40 Uhr

**Gute-Laune-Filmempfehlungen (Teil 1)**

Mit Karsten Umlauf, SWR Filmkritiker

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

**Gute-Laune-Filmempfehlungen (Teil 2)**

Mit Karsten Umlauf, SWR Filmkritiker

Telefon für Zuschauer-Fragen: 0180-229-1545

(6 Cent pro Anruf aus allen deutschen Netzen)

Ca. 17.25 Uhr

**Genießen: Dubai-Schokolade - die Hype-Schokolade selber machen**

Mit Lisa Rudiger, Chocolatière aus Titisee-Neustadt

Ca. 17.40 Uhr

**Menschen im Südwesten: Lachyogalehrerin**

Mit Karin Trieb, die Lachwanderungen in Freimersheim (Pfalz) macht.

**FREITAG, 08.11.2024:**

16.06 Uhr

**Floristik: Tischdekoration mit Chrysanthemen**

Mit Silke Quinten, Floristmeisterin aus Lingenfeld

Ca. 16.35 Uhr

**Einfach genäht: Stimmungsvolle Lichthäuschen**

Mit Laura Wilhelm, Textildesignerin und Nähbuchautorin aus Kernen i.R.

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: Martinsgänse aus Quark-Öl-Teig**

Mit Claudia Hennicke-Pöschk, Konditormeisterin

Ca. 17.30 Uhr

**Promiklatsch**

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

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>