

Unsere Top-Themen vom 23.11.2026 – 27.11.2026 (KW 48-2026)

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, 23.11.2026

16.06 Uhr
Mein Grüner Daumen:
So sichern Sie die Rosen vor Wind und Wetter
Mit Heiko Hübscher, Leiter des Rosengartens Zweibrücken

Ca. 16.25 Uhr
Live kochen:
Hühnchen-Gemüseeintopf mit Bohnen, Pastinake,Spätzle und Petersilie
Mit Rainer Klutsch, Spitzenkoch aus Stuttgart

Ca. 16.40 Uhr
Black Week - wo kann ich online Schnäppchen machen?
Mit Andreas Reinhardt, SWR Multimedia-Redakteur

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
Service-Schwerpunkt: Wie erkenne ich Fakeshops beim Onlineshopping?
Mit Andreas Reinhardt, SWR Multimedia-Redakteur

Ca. 17.25 Uhr
Abenteuer Haushalt:
Knackig und gesund: Nüsse
Mit Sven Bach, Diätassistent und Ernährungsberater aus Horb

Ca. 17.40 Uhr **Menschen im Südwesten: Stephanie Maier-Laufs betreibt Heidelberger Café mit beeinträchtigten**



DIENSTAG, 24.11.2026

16.06 Uhr
Mein Grüner Daumen: Alpenveilchen - Blütenfreude im Winter
Mit Silke Wilhelm, Floristmeisterin aus Karlsruhe

Ca. 16.30 Uhr
Live kochen: Wirsing-Lasagne mit Salsiccia
Mit Caroline Autenrieth, Spitzenköchin aus Stuttgart

Ca. 16.40 Uhr
Gutes Leben:
Geschenke für Teeliebhaber - dieses Zubehör ist wirklich sinnvoll
Mit Björn Deinert, Tea-Master aus Baiersbronn

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
Service - Wie wähle ich einen guten Tee aus?
Mit Björn Deinert, Tea-Master aus Baiersbronn

Ca. 17.25 Uhr
Live kochen: Wirsing-Brot mit Speck
Mit Caroline Autenrieth, Spitzenköchin aus Stuttgart

Ca. 17.40 Uhr
Menschen im Südwesten:
Lenkdrachenflieger Nils Guhl aus Pirmasens

Dienstgebrauch



MITTWOCH, 25.11.2026

16.06 Uhr
Lifehack: Der natürlich duftende Adventskranz

Mit Stefanie Meier, Aromapraktikerin aus Sinzheim

Ca. 16.15 Uhr
Live Kochen: Blumenkohl-Curry mit Cashewkernen und Nudeln

Mit Mira Maurer, Spitzenköchin aus Freiburg

Ca. 16.35 Uhr
Weihnachtsambiente für mein Zuhause: Eingang und Diele (Teil 1)
Mit Monika Otterbein, Raumausstatter-Meisterin und Interior-Designerin aus Leimen

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
Weihnachtsambiente für mein Zuhause: Wohnzimmer (Teil 2)
Mit Monika Otterbein, Raumausstatter-Meisterin aus Leimen

Ca. 17.30 Uhr
Haushalts-Tipp: Wollpflege-so bleibt Wolle wunderbar weich
Mit Franziska Huber, Lehrerin für Hauswirtschaft aus Ispringen

Ca. 17.40 Uhr
Menschen im Südwesten: Eishockey-Spielerin Patricia Rehbein
Sie trainiert den Nachwuchs in Schweinningen

Dienstgebrauch



DONNERSTAG, 26.11.2026

16.06 Uhr
5 Minuten Fitness: Stark & Fit durch den Advent
Mit Natalia Cichos, Pilates-Trainerin aus Bad Herrenalb

ca. 16.10 Uhr
Green DIY: Schleifenkranz

Mit Celine Jost , SWR Multimedia-Redakteurin

Ca. 16.20 Uhr
Wochenend-Wetter
Mit Lea Spindler, SWR3-Wetterreporterin

Ca. 16.40 Uhr
Gutes Leben: Was die Stimme über uns aussagt:
Mit Prof. Annerose Keilmann, Stimmheilzentrum Bad Rappenau

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
Service: Wie wir unsere Stimme unterstützen können
Mit Prof. Annerose Keilmann, Stimmheilzentrum Bad Rappenau

Ca. 17.25 Uhr
Genießen: Pandoromisu - Einfach, beeindruckend, lecker!
Mit Domenico Gentile, Leiter einer italienische Kochschule

Ca. 17.40 Uhr
Menschen im Südwesten: Peter Weyh
Vorsitzender des Vereins Winningen im Lichterglanz

Dienstgebrauch



FREITAG, 27.11.2026

16.06 Uhr
Floristik – Schmücken unserer Gartenhütte mit Girlanden
Mit Marlen Dürrschnabel, Floristmeisterin aus Steinmauern

Ca. 16.15 Uhr
Sonntagskuchen: Lebkuchenwaffeln mit Apfel und Mandeln
Mit Stefanie Biedermann, Foodbloggerin aus Brackenheim

Ca. 16.20 Uhr
DIY: XXL-Fröbelstern aus LKW-Plane für Draußen
Mit Karolin Happel, Kunstlehrerin aus Kehl

Ca. 16.30 Uhr
Genießen: Alkoholfreier weißer Glühwein
Mit Dominik Bartoschek, SWR Umweltredaktion

Ca. 16.45 Uhr
Musik aus dem Südwesten: Gespräch und Gesang mit Sängerin Lilly und Pianist Marco

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. 17.05 Uhr
Mein Grüner Daumen: Kugeln aus Grün
Mit Marlen Dürrschnabel, Floristmeisterin aus Steinmauern

Ca. 17.10 Uhr
Weihnachtsköstlichkeiten ohne Backen: Winterliche Mandel-Apfel-Crossies
Mit Stefanie Biedermann, Foodbloggerin aus Brackenheim

Dienstgebrauch



Ca. 17.25 Uhr
Promiklatsch
Mit Christina Hortenbach

Ca. 17.50 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)

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