

**Arbeitsprobe**

**TV-Tipps**

**Thema Ernährung**

**Zeitraum Januar**



Redaktionsbüro  
RADIO + FERNSEHEN

**Samstag, 18. Januar**

ZDF, 17.35 Uhr

**plan b: Klimawandel auf dem Teller  
Wie unser Essen bezahlbar bleibt**

hr fernsehen, 19.45 Uhr

**Metzgerei mit Zukunft – Katharina und ihr Wursthimmel**

aus der Reihe „Erlebnis Hessen“

Da staunten die Caldener nicht schlecht, als plötzlich die junge Katharina Koch hinter der Ladentheke der alteingesessenen Metzgerei des Ortes stand. Weil die älteren Brüder die Nachfolge des Vaters nicht antreten wollten, wagte sie den Sprung. Direkt von der UN in New York, wo die Caldenerin nach dem Politikstudium arbeitete, zurück ins Nordhessische und in die Fleischerlehre. Eigentlich will heute niemand mehr Fleischer werden, der Nachwuchsmangel ist in diesem Handwerk am schlimmsten. Katharina hat das nicht abgeschreckt. Dem Laden des Vaters hat die junge Metzgermeisterin zuerst einmal einen Online-Shop verpasst und jetzt mit vielerlei neuen Produkten wie Gin-Stracke oder affiniertes Wurst ein etwas anderes Erscheinungsbild verliehen. Handwerk muss wieder cool werden, wünscht sich die 35-Jährige. Ihr Weg: kollegiales, wertschätzendes Miteinander, ein E-Auto, das die Azubis auch privat nutzen dürfen und vor allem viel Entfaltung. Bei Katharina Koch tüftelt der Metzger auch an einem Rezept für ein veganes Weckewerk! Auftraggeber ist die „documenta“ in Kassel.

**Samstag, 19. Januar**

hr fernsehen, 17.45 Uhr

**Alkohol Detox – die Challenge (1)**

In „Die Challenge: Alkohol Detox“ verzichten vier prominente Frauen (Schauspielerin Tina Ruland, TV-Moderatorin Seraphina Kalze, Darstellerin Sandra Lambeck und Sängerin Steffi Landerer) einen Monat lang auf Alkohol. Sie wollen herausfinden, welchen Einfluss der „trockene Monat“ auf ihre Gesundheit hat. Begleitet von Ernährungs-Doc Matthias Riedl und Psychologin Lisa Hartmann. Der Alkoholkonsum geht zwar allgemein zurück, bei Frauen um die 30 steigt er aber. Dabei ist Alkohol für Frauen um einiges schädlicher als für Männer.

**Montag, 20. Januar**

hr fernsehen, 7.15 Uhr

**Wissen und mehr**

## **funkkolleg.Klima (2)**

Welche Ernährung gegen den Klimawandel wirklich hilft

Essen fürs Klima - wie geht das denn? Einfach einen großen Bogen um Schnitzel, Butterkuchen oder Käsefondue machen? Ganz schön hart für Viele. Aber die Landwirtschaft, die ja die Nahrungsmittel liefert, produziert dabei einen Haufen klimaschädlicher Treibhausgase. Am schlimmsten durch Kühe, die den Klimakiller Methan rülpsen. Diese funkkolleg-Folge mit Jennifer Sieglar zeigt, was eine klimaschonende Ernährung bringt und was aus wissenschaftlicher Sicht wirklich sinnvoll ist.

### **Dienstag, 21. Januar**

ZDFinfo, 23.15 Uhr

**Terra X Harald Lesch**

**... und wie wir den Hunger der Welt besiegen**

### **Mittwoch, 22. Januar**

arte, 2.50 Uhr (Nacht von Dienstag auf Mittwoch)

**Mahlzeit!**

**Melting pot**

Die Dokumentationsreihe „Mahlzeit!“ fußt auf der Feststellung, dass kulinarische Traditionen auch in der globalisierten Welt fortleben. Sie geht den historischen und anthropologischen Aspekten der Ernährung auf den Grund: von der Entstehung von Ackerbau und Viehzucht über rituelle Vorschriften beim Fleischverzehr und das Rätsel der Fermentation bis hin zur Frage der Tischmanieren.

Es geht um Alltagskost, die Bedeutung von Brot, Wein und Gewürzen sowie um den Wandel der Essgewohnheiten im Laufe der Jahrhunderte. Dabei wird deutlich, wie die mitteleuropäische Ernährung von Mesopotamien, dem alten Ägypten, dem antiken Griechenland, dem Römischen Reich, der jüdischen und arabischen Kultur und schließlich auch von Amerika geprägt wurde.

Kulinarische Anekdoten sorgen für Überraschungen: Ludwig XIV. aß mit den Fingern, Neapel ist nicht die Geburtsstadt der Spaghetti und dank eines gewissen Nostradamus gibt es einen Zusammenhang zwischen Konfitüre und der Apokalypse. Außerdem wird deutlich, dass die gemeinsame Mahlzeit ein zentrales Element der menschlichen Zivilisation ist, da man sich hier auf den wichtigen Aspekt des Teilens besinnt.

Die Dokumentationsreihe zeigt, dass Essenszeiten durchaus wandelbar sind; sie hinterfragt den Verzehr von Tieren und befasst sich mit der bitteren Geschichte von Süßigkeiten wie Schokolade. Doch historische, wirtschaftliche und geografische Aspekte werden nicht trocken abgehandelt. Auf unterhaltsame Weise vermittelt die Reihe vielschichtige Einblicke in das scheinbar banale Thema der menschlichen Ernährung – und regt dabei zum Nachdenken an.

### **Samstag, 25. Januar**

arte, 21.45 Uhr

**Fasten - Ein Phänomen wird erforscht**

Ist Fasten nur eine Modeerscheinung ohne wissenschaftliche Grundlage? Kann es sogar gefährlich sein? Oder kann es Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzprobleme lindern und heilen? Seit einigen Jahren beschäftigt sich die Forschung verstärkt mit der therapeutischen Wirkung des Fastens, auch bei scheinbar unheilbaren chronischen

Krankheiten. Dabei entdeckt sie ungeahnte Mechanismen im menschlichen Körper, die bisherige Vorstellungen vom Biorhythmus des Menschen auf den Kopf stellen.

Tatsächlich scheinen die Forschungsergebnisse zahlreicher Studien der letzten Jahre die positive Wirkung des Fastens auf Diabetes, Rheuma, Autoimmunerkrankungen, das Mikrobiom, Bluthochdruck und Krebs zu bestätigen.

Die Dokumentation begleitet Stéphane, der aufgrund von gesundheitlichen Problemen zwei Wochen fastet. Parallel dazu werden neueste Erkenntnisse aus den USA, Deutschland und Italien aufgegriffen, um zu erklären, was während des Nahrungsverzichts im Körper geschieht: von der Autophagie – einem natürlichen Reinigungs- und Recyclingprozess der Zellen – bis hin zur Stoffwechsellumstellung in die sogenannte Ketose, die zur Bildung von Ketonen führt, einem Superkraftstoff mit entzündungshemmenden Eigenschaften.

Neben dem mehrtägigen Fasten erlebt das Intervallfasten sowohl in den sozialen Medien als auch in der Wissenschaft einen regelrechten Hype. Die neue Ernährungsweise, bei der statt der Kalorien auf dem Teller die Stunden zwischen zwei Mahlzeiten gezählt werden, könnte die Behandlung vieler chronischer Krankheiten revolutionieren. Ob als Therapie oder Prävention – dass Fasten Teil der Gesundheitspolitik werden könnte, ist die Hoffnung vieler Wissenschaftler.

*Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.*

*rrf - kurzfristige Programmänderungen sind möglich*