

**Arbeitsprobe**

**TV-Tipps**

**Thema Ernährung**

**Zeitraum November**



Redaktionsbüro  
RADIO + FERNSEHEN

### **Samstag, 16. November**

SWR Fernsehen, 9.45 Uhr

#### **Die Ernährungs-Docs**

##### **Morbus Bechterew, Adipositas, Schlafapnoe**

Dennis E. (31) hatte schon als Kind mit Übergewicht zu kämpfen. Heute wiegt er 171 kg. Zur Adipositas kommen Sodbrennen, Wasser in den Beinen, Bandscheibenvorfälle und Schlafapnoe. Sein immens hoher Blutdruck macht „Doc“ Silja Schäfer Sorgen. Hauptursache: viel zu viel Salz. Das Salz bindet Blut im Wasser, der Druck auf die Gefäße steigt. Dennis muss auch weniger essen: viel frisches Grünzeug, keine salzigen Fertigprodukte mehr. Flexitarisches Intervallfasten – zwei Mahlzeiten am Tag und an fünf Tagen vegetarisch. Dazu täglich Bewegung.

Wenn die Schmerzen kommen, bekommt sie kaum noch Luft: Tanja W. (31) leidet seit mehr als 13 Jahren an Morbus Bechterew, einer unheilbaren Form von entzündlichem Rheuma. „Bei rheumatischen Erkrankungen ist die Ernährung eine wesentliche Therapiesäule, um die Entzündung einzudämmen“, erklärt der Arzt Jörn Klasen. Statt Wurst, Weißmehl und Zucker soll Tanja W. Antioxidantien essen: Obst, Gemüse und Nüsse, dazu grünen Tee – und Yoga machen.

### **Sonntag, 17. November**

ZDF, 18.30 Uhr

#### **Terra Xplore**

##### **Essen - mehr als nur satt?**

##### **Machen dich Essenstrends krank?**

ZDFneo, 22.15 Uhr

#### **MAITHINK X - Die Show**

##### **Landwirtschaft: Wie unsere Ernährung die Natur zerstört**

Mit Dr. Mai Thi Nguyen-Kim

### **Montag, 18. November**

WDR Fernsehen, 7.40 Uhr

#### **planet schule: Der etwas André Unterricht - Ernährung**

Wer immer schon wissen wollte, was André und Frau Fobbe in ihren Brotdosen haben, hier zeigen sie uns das. Frau Fobbe erklärt, wie eine gute Ernährung aussehen sollte.

Der Hausmeister findet raus, was für Veganer der richtige Pausensnack sein könnte. Und ob getrocknete Insekten eine schmackhafte Ergänzung auf dem Speiseplan sein könnten, probiert André mit einer ganzen Schulklasse.

## **Mittwoch, 20. November**

Bayerisches Fernsehen, 15.00 Uhr

### **aktiv und gesund**

#### **Grüner Tee - Tai Chi - 5G gesundheitsschädlich?**

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse bei Krankheiten und Heilungsmethoden und Tipps und Anregungen für richtige Ernährung, sportliche Aktivitäten und viele weitere Glücksmomente. Expertinnen und Experten zeigen, wie Training perfekt gelingt, und wie man gesund kochen kann. Psychologie-Themen runden das Angebot ab.

Themen: Ist 5G gesundheitsschädlich? Prostata-Therapie, Ist Honig gesünder als Zucker?

Grüner Tee, Essen für die Seele, Tai Chi

#### **Ist Honig gesünder als Zucker?**

##### **Grüner Tee**

Grüner Tee hat eine medizinische Wirkung. Das liegt an seinem wichtigsten Wirkstoff: Epigallocatechingallat oder kurz EGCG. Dieses Molekül wirkt im Körper auf verschiedene Organe gleichzeitig.

##### **Essen für die Seele**

Karina Both-Peckham will ihre Gäste glücklich machen; ihr Motto: „Iss dich glücklich“ – mit einer Vorspeise aus drei bunten Hummus-Dips, als Hauptspeise Risotto und Pralinen aus gemahlenden Mandeln und Kokosraspeln als Nachspeise.

## **Montag, 25. November**

hr fernsehen, 7.05 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.

hr fernsehen, 20.15 Uhr

### **Visite**

#### **Hormonerkrankung PCOS erkennen und erfolgreich behandeln**

PCOS - das Polycystische Ovarial Syndrom ist eine häufige Erkrankung von Frauen im gebärfähigen Alter. Man geht von einer Million betroffenen Frauen in Deutschland aus. PCOS bleibt oft lange unerkannt. Einige Frauen haben Übergewicht, starken Haarwuchs, psychische Symptome und können keine Kinder bekommen. Andere Frauen mit sogenanntem „lean PCOS“ sind schlank und zeigen andere Symptome. Oft werden die jungen Frauen von Ärzten nicht ernst genommen. Mit gezielter Ernährung und Bewegung lassen sich die Hormonstörungen bei vielen in den Griff bekommen.

**Donnerstag, 5. Dezember**

3sat, 20.15 Uhr

*WissenHoch2*

**Echtes Fleisch ohne Tier - Die Zukunft schmeckt anders**

*Kurzfristige Programmänderungen sind möglich.*

*rrf - kurzfristige Programmänderungen sind möglich*