

Hallo,

ich habe Euch hier mal ein paar Themen herausgesucht, an denen Ihr mal testen könnt, ob Euch das neue Thema gefällt.

Alles ist willkürlich ohne jede Wertung gewählt.

Einige Anmerkungen zur Liste und zum Programm:

Die Filme wurden von der MEDIATHEK gefunden und heruntergeladen.

Es kann durchaus sein, dass einiger der gefundenen Filme nicht mehr verfügbar sind.

Das liegt meist daran, dass die Sender sie nur eine bestimmte Zeit vorhalten.

Das ist aber nicht weiter schlimm – denn ich habe die Filme alle auf meinen Rechner geladen und somit vorrätig!

Eine kurze PM an mich und ich poste euch den link rüber.

In der Regel habe ich die Filme in Hoher Auflösung herunter geladen.

Bei Filmen ab einer Grösse von über 600 Mb sind die Filme, um Platz zu sparen, in NIEDRIGER AUFLÖSUNG gespeichert. Das ist dann aber immer beim Titel der datei in der Liste vermerkt.

Zum Inhalt der Filme ist noch zu bemerken:

Es sind manchmal die ganze Sendung oder auch nur einzelne Themen aus einer Sendung enthalten.

Das seht ihr (in etwa), wenn ihr euch die Dateigrösse ansieht.

Einige Filme z.B. aus Österreich können nicht geladen werden, da der Empfang nur in Österreich gestattet ist.

Zur weiteren Auswahl der Themen:

Ich werde versuchen, das so vielfältig (und reichhaltig) wie möglich zu gestalten.

Auch einige Mitgliederwünsche sind möglich – einfach eine PM in der Community an mich – ich werde versuchen, die gewünschte Sendung zu finden.

(Bitte genaue Angaben über Titel, Sender, Sendedatum) angeben.

Jetzt viel Spass beim testen.

Bitte unbedingt RÜCKMELDUNGEN im Post.

**Danke**

**Koechli2606**

### **HR - Eintöpfe und dicke Suppen**

Besonders im Winter machen Eintöpfe und dicke Suppen richtig glücklich! Für die Sendung "Hessen à la carte" haben Landfrauen ihre traditionellen Lieblingsrezepte verraten...

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2462>

### **HR - Das Beste fürs Osterfrühstück**

In der Konditorei Vogel in Braunfels kennen sie sich aus mit Frühstück. Jeden Tag sind alle Tische im Café reserviert.

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2462>

### **HR - Klinik-Check Hessen: Kniegelenksarthrose**

"Welche Klinik ist die Beste für mich? Wie finde ich sie und was zeichnet sie aus? Stimmt die Hygiene? Ist die Pflege gut?" Der "Klinik-Check" nimmt hessische Krankenhäuser genau unter die Lupe!

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=88593>

### **HR - Antibiotika - Warum sie zu oft genommen werden**

Antibiotika werden oft vom Patienten eingefordert. Doch wenn eine ernsthafte Erkrankung zu bekämpfen ist, wirkt das Mittel möglicherweise nicht mehr. Claudia Schick befragt Gesundheitsexperten Gerd G

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2634>

### **HR - Wie gefährlich Schmerzmittel sein können**

Bei grippalen Infekt oder Grippe greift man schnell zum Schmerzmittel. Zu viel kann gefährlich sein - und sogar zum Herzinfarkt führen. Claudia Schick fragt den Gesundheitsexperten Gerd Glaeske nach

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2634>

### **HR - Hüftprothese - wann ist der richtige Zeitpunkt**

Schmerzen in der Hüfte kennen wir alle. Aber schnell ist der richtige Zeitpunkt verpasst, um zum Arzt zu gehen. Wann ist eine OP nötig, wollen wir vom Gesundheitsexperten Gerd Glaeske wissen.

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2634> **HR - Welche**

### **Rückstände den Bio-Reis belasten**

Bio oder nicht ? die Frage lohnt sich auch bei Sättigungsbeilagen wie Reis. Wir haben die gängigsten Sorten unter die Lupe genommen und sprechen darüber mit dem "Öko-Test"-Chefredakteur Jürgen Stellp

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2634>

### **HR - Neuartiges Operationsverfahren bei Sodbrennen**

Ein brennender Schmerz in der Speiseröhre, saures Aufstoßen, ein Stechen im in der Magengegend: das sind die typischen Beschwerden bei Sodbrennen.

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2672>

### **HR - Morbus Basedow - eine Schilddrüsenerkrankung, die aufs Auge schlägt**

Wie wichtig die Schilddrüse für uns ist und welche Auswirkungen sie auf unsere Gesundheit haben kann, merken wir oft erst, wenn etwas nicht in Ordnung ist.

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2672>

### **HR - Sprechstunde: Augen - So behalten Sie den Durchblick**

Unsere Augen - unser wichtigstes Sinnesorgan. Im Laufe des Lebens nimmt unsere Sehfähigkeit ab, aber auch Erkrankungen wie die altersbedingte Makuladegeneration drohen unserem Augenlicht. Woran erkenn

<http://www.hr-online.de/website/fernsehen/sendungen/index.jsp?rubrik=2672> MDR - Salz -

### **wichtig für den Körper**

Salz ist elementar wichtig für den menschlichen Körper. Und da wir es nicht selber bilden können, müssen wir es mit der Nahrung aufnehmen.

[http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/a-z/video-83598\\_zc-ca8ec3f4\\_zs-73445a6d.html](http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/a-z/video-83598_zc-ca8ec3f4_zs-73445a6d.html)

### **MDR - Hauptsache gesund**

+++ Wie man sich vor Knochenbrüchen schützen kann +++ Wie viel Zucker ist gesund? +++  
Hypnose: Schonend operieren ohne Narkose +++

[http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/a-z/video-79978\\_zc-ca8ec3f4\\_zs-73445a6d.html](http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/a-z/video-79978_zc-ca8ec3f4_zs-73445a6d.html)

### **MDR - Versteckte Zucker enttarnt**

Hinter 70 verschiedenen Namen kann sich Zucker auf der Lebensmittel-Zutatenliste verstecken. Wie Dextrose, Inulin, Fruchtextrakt, Fruktose-Glukose-Sirup, und Molkenerzeugnis.

[http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/a-z/video-79964\\_zc-ca8ec3f4\\_zs-73445a6d.html](http://www.mdr.de/mediathek/fernsehen/a-z/video-79964_zc-ca8ec3f4_zs-73445a6d.html)

### **ORF - Neue Methode gegen Schulterschmerzen**

Schmerzhafte Bewegungsstörungen der Schulter zählen zu den häufigen orthopädischen Problemen. Eine spezielle Methode soll Abhilfe schaffen und Schmerzen lindern.

<http://tvthek.orf.at/profile/Bewusst-gesund/1714463/Bewusst-gesund-Das-Magazin/13920547>

### **ORF - Tipps für einen gesunden Schlaf**

Die Zeit vor dem Zubettgehen ist für einen erholsamen Schlaf essentiell. Um unruhige Nächte mit häufigem Aufwachen oder Einschlafproblemen zu vermeiden, muss man einige Dinge berücksichtigen.

<http://tvthek.orf.at/profile/Bewusst-gesund/1714463/Bewusst-gesund-Das-Magazin/13920547>

### **ORF - So vermeidet man Nackenschmerzen**

Stundenlanges Sitzen vor dem Computer kann zu starken Verspannungen im Hals- und Nackenbereich führen. Mit der Alexander-Technik kann man unbewusste Fehlhaltungen erkennen und verändern.

<http://tvthek.orf.at/profile/Bewusst-gesund/1714463/Bewusst-gesund-Das-Magazin/13920547>

### **ORF - Was hilft bei Kreuzschmerzen?**

Siegfried Meryn erklärt, was man gegen hartnäckige Kreuzschmerzen tun kann.

<http://tvthek.orf.at/profile/Bewusst-gesund/1714463/Bewusst-gesund-Das-Magazin/13920547>

### **ORF - Konstantin Filippou: Schweinsfilet mit Curry**

<http://tvthek.orf.at/profile/Frisch-gekocht/1375/Frisch-gekocht/13920917>

### **RBB - rbb Praxis vom 15.02.2017**

+++ Operation gelungen - Patient Pflegefall +++ Live-Diagnose: Krampfadern - Wann muss gehandelt werden? +++ Neue Arterien durch Sport und Herz hose +++ Die Angst vor der Erblindung +++

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-PRAXIS/rbb-Praxis-vom-15-02-2017/rbb-Fernsehen/Video?documentId=40710122&topRessort=tv&bcastId=6331656>

### **RBB - Die unsichtbare Gefahr: Kohlenmonoxid**

Sechs Jugendliche - tot in einer Gartenlaube, gestorben an einer Kohlenmonoxid-Vergiftung. Ein tragischer Unfall, der sich in Deutschland in ähnlicher Weise jedes Jahr hundertfach ereignet. Ob in der Datsche, Wohnung oder Shisha-Bar: Das farb- und geruchlose Gas ist ein

stiller Killer. Woran man eine CO-Vergiftung erkennen und wie man sich vor dem hochgiftigen Gas schützen kann, zeigt die rbb Prax

.....

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-PRAXIS/Die-unsichtbare-Gefahr-Kohlenmonoxid/rbb-Fernsehen/Video?documentId=40558506&topRessort=tv&bcastId=6331656>

### **RBB - Kann eine Diät Diabetes heilen?**

Diabetes-Typ-2 heilen - unmöglich, hieß es bislang unter Experten. Doch Studien deuten inzwischen daraufhin, dass der Körper offenbar doch in der Lage ist, die Insulinproduktion wieder neu zu erlernen - mit der richtigen Ernährung.

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-PRAXIS/Kann-eine-Di%C3%A4t-Diabetes-heilen/rbb-Fernsehen/Video?documentId=39399426&topRessort=tv&bcastId=6331656>

### **RBB - Nagelpilz - einfach lasern lassen?**

Manchmal bemerkt man ihn erst, wenn es juckt: Nagelpilz, der auch die Haut befallen kann. Sind mehrere Zehen befallen, helfen häufig auch Nagelpilz-Lacke und -Cremes nicht mehr. Da verspricht der Nagelpilz-Laser Abhilfe. Mit Laserlicht sollen die Pilze, die tief im Nagel sitzen, verdampft werden. Doch ist das neue Behandlungsverfahren wirklich sinnvoll?

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-PRAXIS/Nagelpilz-einfach-lasern-lassen/rbb-Fernsehen/Video?documentId=38842012&topRessort=tv&bcastId=6331656>

### **RBB - Sicherer Umgang mit Medikamenten**

Vom Hausarzt die Herzmedikamente, vom Orthopäden ein Schmerzmittel und Grippemittel aus der Apotheke - verträgt sich das alles miteinander? Tausende Menschen werden jährlich wegen Wechselwirkungen von Medikamenten behandelt. Gegensteuern will die Politik mit einem Medikationsplan, in den Ärzte und Apotheker die Medikamente eintragen sollen. Jeder hat das Recht auf diesen Plan, wenn er mehr als dre

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-PRAXIS/Sicherer-Umgang-mit-Medikamenten/rbb-Fernsehen/Video?documentId=38276442&topRessort=tv&bcastId=6331656>

### **RBB - Gesundheitliche Probleme nach Umstellung auf Sommerzeit**

Am Ostersonntag werden die Uhren mit Beginn der Sommerzeit um 02.00 Uhr um eine Stunde auf 03.00 Uhr vorgestellt. Die Nacht ist damit um eine Stunde verkürzt. Nach der Umstellung häufen sich die gesundheitlichen Probleme, wie eine in dieser Woche veröffentlichte Befragung der Krankenkasse DAK-Gesundheit zeigt.

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-PRAXIS/Gesundheitliche-Probleme-nach-Umstellung/rbb-Fernsehen/Video?documentId=34308410&topRessort=tv&bcastId=6331656>

### **RBB - Was ist gutes Essen - Die Qualität unserer Lebensmittel**

Die Supermärkte quellen über. Immer reichhaltiger, immer vielfältiger wird das Angebot an Lebensmitteln. Aber was tut der Gesundheit wirklich gut?

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/rbb-wissen/Was-ist-gutes-Essen-Die-Qualit%C3%A4t-unser/rbb-Fernsehen/Video?documentId=38453358&topRessort=tv&bcastId=37500804>

### **BB - Lotsen auf vier Pfoten**

Genau vor 100 Jahre wurden Schulen für Blindenführhunde in Deutschland gegründet, eine der ersten entstand in Potsdam. Durch die zahlreichen Kriegsverletzten war der Bedarf groß. Aber für die lange, intensive Ausbildung eignen sich nur ganz wenige Hunde. Sie werden bereits im Welpenalter ausgesucht in der Hoffnung, dass sie blinde Menschen sicher durch das Leben führen.

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/tier-zuliebe/Lotsen-auf-vier-Pfoten/rbb-Fernsehen/Video?documentId=38878358&topRessort=tv&bcastId=10432182>

### **RBB - Vegan ist Trend**

Attila Hildmann gilt dank seiner Kochbücher in der Veganer-Szene als eine Art Guru. Der Berliner vertreibt außerdem online seine eigene vegane Produktlinie. Während Hildmann voll auf die online Vermarktung setzt, vertreibt Jan Bredack mit der Supermarktkette Veganz ein Vollsortiment. Doch obgleich man auf einen Trend setzt laufen die Geschäfte für Veganz zurzeit nicht besonders gut.

<http://mediathek.rbb-online.de/tv/was/Vegan-ist-Trend/rbb-Fernsehen/Video?documentId=39111410&topRessort=tv&bcastId=3914816>

### **SR - Curry, ein kulinarisches Missverständnis (10.07.2016)**

Eines vorweg: Curry ist kein Gewürz, sondern eine Art Eintopfgericht, das in Indien in den verschiedensten Varianten gekocht wird.

<http://www.sr-mediathek.de/index.php?seite=7&id=41264>

### **SR - Barrierefreie Programmangebote**

Der Saarländische Rundfunk lässt ausgewählte Veranstaltungen von Gebärdendolmetschern übersetzen. Auch das beim diesjährigen Halberg Open Air wurden einige der Konzerte für Gehörlose gedolmetscht.

<http://www.sr-mediathek.de/index.php?seite=7&id=43319>

### **SR - Kindercafé (01.12.2016)**

Das Kindercafé ist ein Ort, an dem benachteiligten Müttern und deren Kinder spielen oder backen können. Dabei wird großer Wert auf die Kommunikation gelegt, damit die Kinde in alltäglichen Situationen Deutsch lernen. Das Kindercafé wird von der Herzessache unterstützt.

<http://www.sr-mediathek.de/index.php?seite=7&id=45970>

### **SR - Bliesgau-Burger mit Süßkartoffeln aus dem Ofen**

In dieser Folge der SR-Kochsendung

<http://www.sr-mediathek.de/index.php?seite=7&id=39873>

### **SR - Rindergulasch mit Hoorische**

In der heutigen Folge der neuen SR-Kochsendung

<http://www.sr-mediathek.de/index.php?seite=7&id=39118>

### **SRF - 36,9° - Vegetarismus: die neue gesunde Ernährung?**

Der Verzicht auf Fleisch ist Trend, vor allem bei jungen Menschen.

Ernährungswissenschaftler wissen, pflanzliche Produkte haben viele Vorteile, trotzdem raten sie zur Vorsicht. Denn besonders bei Veganerinnen und Veganern können schwer wiegende Mängel auftreten, wenn sie die tierischen Eiweisse nicht mit Ersatzprodukte kompensieren.

<http://www.srf.ch/play/tv/sendungen>

### **SRF - Glutenintoleranz**

Bei chronischem Durchfall bekommen die Patientin oder der Patient häufig die Diagnose Zöliakie. Das ist eine Unverträglichkeit gegen Gluten, die in verschiedenen Getreidearten vorkommen. Bei einer glutenfreien Diät, beispielsweise ohne Brot, Nudeln oder Kuchen, verschwindet die Verdauungsproblem häufig. Doch ob Gluten wirklich der Übeltäter waren, ist unklar.

<http://www.srf.ch/play/tv/sendungen>

### **SRF - Bratwurst aus Insekten**

Insekten-Köchin Andrea bereitet zusammen mit Schwinger und Metzger Dani Bösch eine Bratwurst aus Grillen zu. Am Weissenstein Schwinget suchen sie nach mutigen Menschen, die diese Wurst kosten.

<http://www.srf.ch/play/tv/sendungen>

### **SRF - Schreckendöner**

Gülsha Adilji ist überzeugte Veganerin. Dass Insekten das Nahrungsmittel der Zukunft sein sollen – damit will sie eigentlich nichts zu tun haben. Andrea lässt sich davon nicht beirren und köpft derweilen die Wüstenheuschrecken für ihren Wüstendöner. Den will sie am Gurtenfestival unter den Musikfans an den Gaumen bringen. Musik, Bier und Heuschrecken – passt doch eigentlich gut zusammen.

<http://www.srf.ch/play/tv/sendungen>

### **SRF - Mit Eigenmotivation gegen Krebs**

Jedes Jahr erkranken rund 40 000 Menschen neu an Krebs und gelangen damit in eine körperliche und seelische Extremsituation. Von einem Tag auf den andern ist alles völlig anders. Wie kann man mit einem solchen Schicksalsschlag umgehen?

<http://www.srf.ch/play/tv/sendungen>

### **SRF - Was machen, wenn das Tattoo nicht mehr gefällt?**

Fixie-Fahrer Patrick Seabase nimmt uns mit ins Tattoostudio und verrät, wie sich der Schmerz anfühlt, warum er ein altes Tattoo teilweise verschwinden lassen möchte und was hinter dem Begriff «Second Layer» oder «blast over» steckt.

<https://www.srf.ch/sendungen/inked>

### **SRF - Tattoorentfernung: So sieht es aus, wenn man ein Tattoo weglasert**

Sezin Weyeneth hat zusammen mit ihrem Mann ein Laserstudio eröffnet. Bettina Bestgen begleitet deren Schwester, Sanem Apaydin, zu einem Termin bei ihnen. Dabei erfährt sie unter anderem, welches Zaubegerät sie benutzen, um Schmerzen zu verringern und warum das Geschäft mit der Tattoorentfernung eine wahre Goldgrube ist.

<https://www.srf.ch/sendungen/inked>

### **SRF - Jamie Oliver – Von Ravioli bis Hähnchen Tikka Masala**

Gemeinsam mit seinem alten Freund und Mentor Gennaro Contaldo bereitet Jamie Oliver Ravioli Bolognese zu. Das Ergebnis übersteigt Jamies Erinnerungen an die Dosenravioli seiner Kindheit um ein Vielfaches. Im Anschluss kocht er über einem offenen Feuer ein schmackhaftes Hähnchen Tikka Masala - und genießt es mit Freunden bei einem gemeinsamen Männerabend.

<https://www.srf.ch/play/tv/sendung/jamie-oliver?id\u003d479e767e-a28b-4709-b579-66a6eaf32b6d>

### **SRF - Frozen Shoulder, IgG-Tests, Skikrankheit, Reise durch die Alternativmedizin (3)**

Erst der Schmerz, dann die Blockade: Wer eine «eingefrorene Schulter» hat, kann diese kaum noch bewegen und wünscht sich schnellstmöglich Heilung. Bloss sind die Therapiemöglichkeiten sehr beschränkt, und letztlich hilft nur abwarten. «Puls» zeigt, wie man mit dieser schwierigen Situation am besten umgeht. Weitere Themen:

Nahrungsmittelunverträglichkeit – Bluttests in der Kritik / Skikrankheit – V

<https://www.srf.ch/sendungen/puls>

### **SWR - Zahnpflege im Alter (Teil 1)**

Pflegebedürftige Menschen sind meist mit der Reinigung der eigenen Zähne, Implantaten oder komplizierten Zahnersatzes überfordert. Die Folgen können gravierend sein.

<http://swrmediathek.de/tvshow.htm?show=b46802f0-9bdc-11df-b44d-00199916cf68>

### **SWR - Zahnpflege im Alter (Teil 2)**

Ein Kooperationsvertrag zwischen Pflegeheim und einer Zahnarztpraxis eröffnet neue Möglichkeiten für eine regelmäßige zahnmedizinische Versorgung von pflegebedürftigen Menschen.

<http://swrmediathek.de/tvshow.htm?show=b46802f0-9bdc-11df-b44d-00199916cf68>



### **WDR - Iss Dich gesund: Adipositas, Nasennebenhöhlen-Entzündung, Hashimoto**

In der neuen Folge der "Ernährungs-Docs" kommt Christoph F. aus dem nordhessischen Guxhagen an Bord. Er wiegt 150 Kilo, hat einen Body-Mass-Index von 52 - ab 25 gilt man als übergewichtig. Adipositas: Jeder fünfte Deutsche hat mittlerweile krankhaftes Übergewicht, Tendenz steigend.

Seit zehn Jahren hat Martina R. eine chronische Nasennebenhöhlen-Entzündung. Sie kann nicht durch die Nase

.....

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/die-ernaehrungs-docs/video-iss-dich-gesund-adipositas-nasennebenhoehlen-entzuendung-hashimoto-100.html>

### **WDR - Die Ernährungs-Docs: Arthrose, Divertikulose und Sodbrennen**

In der vierten Folge kommen Gunda G. mit Arthrose, Frank B. mit Divertikulose und Sandy M. mit Sodbrennen in die Hausboot-Praxis. Alle drei suchen Hilfe bei den Ernährungs-Docs.

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/die-ernaehrungs-docs/video-die-ernaehrungs-docs-arthrose-divertikulose-und-sodbrennen-100.html>

### **WDR - Spätzle und Spatzen - Pasta auf heimische Art**

Pasta kennt und liebt jeder. Sind unsere heimischen Spätzle etwas anderes als Pasta? Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz meinen: Spätzle brauchen sich nicht hinter ihren italienischen Verwandten als schlichte Beilage zu verstecken.

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/kochen-mit-martina-und-moritz/video-spaetzle-und-spatzen---pasta-auf-heimische-art-100.html>

### **WDR - Linsen: Vom Aschenputtel zum neuen Küchenstar**

Linsen gehören zu den ältesten Lebensmitteln der Welt. Man hat sie in Ausgrabungsstätten der Altsteinzeit gefunden, und man weiß ja schließlich aus der Bibel, dass schon Esau dafür sein Erstgeburtsrecht abtrat.

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/kochen-mit-martina-und-moritz/video-linsen-vom-aschenputtel-zum-neuen-kuechenstar-100.html>

### **WDR - Lust auf Backen - Sommerbrote**

Kein Picknick, Gartenfest oder Grillparty ohne Brot. Besonders beliebt für das kulinarische Freiluftvergnügen sind Brotspezialitäten, die außen kross und innen besonders luftig gebacken sind. Wie man solche Brote selbst zu Hause backen kann, weiß Hannes Weber. Gemeinsam mit Moderatorin Heike Greis bereitet er Ciabatta -Variationen zu. Und für Lagerfeuerromantiker gibt es noch den Stockbrot-Klassik

.....

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/lust-auf-backen/video-lust-auf-backen---sommerbrote-100.html>

### **WDR - Lust auf Backen - Glutenfrei Backen**

Unbeschwert ein gutes Brot oder ein köstliches Stück Torte zu genießen, ist für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit in den meisten Fällen ein Tabu. Sobald Weizenmehl oder andere glutenhaltige Getreide im Gebäck enthalten sind, heißt es Stopp für den Genuss. Nicht so bei Hannes Weber und Heike Greis – die beiden backen ein Brot aus einer glutenfreien Mehlmischung.

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/lust-auf-backen/video-lust-auf-backen---glutenfrei-backen-100.html>

### **WDR - Fasten – 7 Dinge über den Verzicht**

Abnehmen, Entgiften oder einfach mal Verzichten – das Ergebnis hängt nicht nur vom eisernen Willen ab, sondern auch vom individuellen Körper. Der steht beim Fasten ganz schön Kopf. Was Verzichten mit uns macht und was nicht – das ergründet Quarks & Caspers.

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-fasten---dinge-ueber-den-verzicht--100.html>

### **WDR - Zucker – 7 Dinge, die Sie wissen sollten**

Ein Leben ohne Zucker ist fast unmöglich - im Schnitt vertilgt jeder von uns 35 Kilogramm davon im Jahr! Quarks & Caspers erklärt, warum Zucker für viele so unwiderstehlich ist, wo er unauffällig versteckt wird und wie wir schon von klein auf mit ausgeklügelten Marketingstrategien an Süßes gewöh

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-zucker---dinge-die-sie-wissen-sollten-100.html>

### **WDR - Fisch - 7 Dinge, auf die Sie achten sollten!**

Fisch ist ein besonderes Lebensmittel: Er ist nicht lange haltbar und wird bei falscher Zubereitung schnell labberig. Und doch essen wir ihn oft und gerne. Denn Fisch gilt als gesund. Aber ist Fisch wirklich so unverzichtbar für unsere Ernährung? Und ist Tiefkühlfisch eine gute Wahl, denn im Gefrierfisch könnte mehr Wasser stecken, als drin sein sollte.

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-fisch----dinge-auf-die-sie-achten-sollten---102.html>

### **WDR - Überdosis Medizin**

"Behandeln ist besser als Nichtstun": Dieser Grundsatz galt in der Medizin seit langem. Mittlerweile zeigt sich aber: Nicht alles, was Ärzte für ihre Patienten tun können, macht die Menschen gesünder. Es gibt immer mehr Stimmen, die sagen, in deutschen Arztpraxen und Krankenhäusern wird zu

<http://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-ueberdosis-medizin-100.html>

