

Vorschlag

Damit Ihnen das Hören und Sehen nicht vergeht

Optimal-Sub

Wenn schon morgens das Müsli schmeckt, als hätte man es vor dem Verzehr besser temperieren können, dann ist was faul: Die Perfektionismusfalle ist zugeschnappt! BRD 2025.

42. Die Antwort auf fast alles: Optimieren wir uns in den Wahnsinn? ARD Alpha, 16.00 Uhr

Problembär Wal

Aller Gratissolidarität der Menschheit von Niendorf bis Einödsbach zum Trotz will ein baltischer Buckelwal partout das Stranden nicht sein lassen. Die Empörung nun ist groß: Hat er überhaupt jemals Kurtaxe bezahlt für seine ständige Küstenlümmelei? BRD 2026.

Nordreportage. Gestrandet: Ein Wal in der Ostsee. NDR, 18.15 Uhr

Alphadelta

Rund 5.800 Quadratkilometer groß ist das zweitgrößte Flussdelta Europas. 4.178 Quadratkilometer des Labyrinths aus Wasserarmen, Sandinseln, Schilfwäldern und Steppen sind Reservate. Brutplätze und Raststätten sollen dadurch geschützt werden. So siedelte sich auch der Krauskopfpelikan wieder im Delta an. BRD 2025.

Das Donaudelta. Naturparadies am Rande Europas. Arte, 18.35 Uhr

Bumm-Bumm-Bayern

Weniger die Halbfinalisten der Vorsaison könnten die Bayern noch zum Stolpern bringen, als die Münchner selbst.

Fußball der Herren. DFB-Pokal, Halbfinale: Bayer 04 Leverkusen - FC Bayern München. ZDF, 20.15 Uhr

Trendtripsitter

»Chemsex« sei ein heikles Zeitphänomen. Mag sein, Drogenabhängigkeit in Verbund mit Verlust der Libido, klingt nach einem sehr gegenwärtigen Symptom des nicht zu Ende gehen wollenden Kapitalismus. Aber wann hört der

gefährliche Nebentrend, ständig vor gefährlichen Trends zur warnen, endlich auf? Österreich 2025.

Thema Spezial. Sex auf Drogen: Warum der gefährliche Trend zunimmt. 3sat, 20.15 Uhr

Wechseljahre

Gegen das Tabu, über die Leiden während des Klimakteriums zu sprechen, richten sich hier zwölf Frauen, die von Regelschmerzen, Hitzewallungen, Blasenschwäche und Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre reden. Frankreich 2023.

Menopause. Frauen berichten. Arte, 23.45 Uhr

<https://www.jungewelt.de/artikel/521372.vorschlag.html>