

Vorschlag

Damit Ihnen das Hören und Sehen nicht vergeht

Schwemmwiese

Wer die rauhe Nordsee und den harten Wellengang liebt, für den ist das Binnenmeer Ostsee eher eine »überschwemmte Wiese«. In der ersten Folge geht es zu den Förde- und Hafenstädten. Den Dreiteiler zeigt 3sat am Stück. BRD 2015.

→ **Land zwischen Belt und Bodden. Von Flensburg bis Lübeck.** 3sat, 15.15 Uhr

Den Stöpsel ziehen

Die Sackskys von nebenan haben sichtlich und vor allem hörbar Freude in ihrem neuen Planschbecken. Carrie macht mobil gegen den Spaß. Nur Doug ist in Anbetracht der sommerlichen Hitze gewillt zu fraternisieren. USA 2001.

→ **King of Queens: Schwimmende Nachbarn.** Nitro, 15.50 Uhr

Wo Wohnen wenig kostet

Um den steigenden Mieten zu entgehen: Meeresschnecken schlüpfen mit Eigenheim. Österreich/Frankreich/Südafrika 2025.

→ **Ganz in Schale. Schmuckstücke der Meere.** Arte, 18.35 Uhr

Grünes Herz der Steiermark

Das Tal in der Weststeiermark ist nicht nur von der Weißen und Schwarzen Sulm geprägt, sondern auch vom Hochmoor von Garanas. Im Anschluss geht's ins Erlauftal. Österreich 2026.

→ **Zwischen Fels und Fluss. Das Sulmtal.** 3sat, 20.15 Uhr

Den Rücken gerade rücken

Rheumaschübe in der Wirbelsäule verursachen meist starke Rückenschmerzen. Dagegen helfen entzündungshemmende Lebensmittel. BRD 2024.

→ **Die Ernährungs-Docs. Patienten mit Axialer Spondyloarthritis (Morbus Bechterew), Speiseröhrenkrebsnachsorge.** HR, 20.15 Uhr

Tummeln und Treiben

In der Pielach leben beachtliche Bestände des Huchen, des zwei Meter langen Donaulachses, und kuriose Fische wie Strömer, Zingel und Goldsteinbeißer. An den Ufern brüten Gänsesäger und schwirren rare Eisvögel und 20 verschiedene Libellenarten. Österreich 2006.

→ **Pielach. Im Garten der Voralpen.** 3sat, 21.45 Uhr

Rendite statt Rente

Man muss der Merz-Regierung zugute halten, dass sie das bundesdeutsche Rentensystem nicht kaputt macht, sondern nur kaputter. Vergangenes Jahr waren 19,5 Prozent der Menschen 65 aufwärts armutsgefährdet, 3,4 Prozentpunkte mehr als im Schnitt der Gesamtbevölkerung. Für die 75jährige Angelika bedeutet das, statt den Lebensabend zu genießen, Supermarktregale aufzufüllen. BRD 2025.

→ **37 Grad. Rente? Reicht nicht!** 3sat, 23.55 Uhr

<https://www.jungewelt.de/artikel/526362.vorschlag.html>