



RESPEKT  
für MEINE  
RECHTE!

**KiKA-THEMENSCHWERPUNKT 2020**  
**„RESPEKT FÜR MEINE RECHTE! – GESUND LEBEN!“**  
**7. BIS 25. SEPTEMBER 2020**  
**PRESSEMAPPE**

**KiKA**  
von ARD und ZDF



© KiKA / Mira Mikosch

## „GESUND LEBEN!“ – WARUM ES GERADE JETZT DARAUF ANKOMMT

Zu Beginn des Lockdowns genossen es viele Kinder, mehr Zeit mit ihren Eltern verbringen und dem engen Korsett ihres Stundenplans entkommen zu können. Doch mit der Zeit vermissten sie immer mehr ihre Freund\*innen, Bewegungsfreiheit und Freizeitaktivitäten. Ihr Lebensmittelpunkt – die Schule – war über mehrere Wochen geschlossen, trägt aber zur Zufriedenheit und sozialen Interaktion der Kinder bei, wie unsere Exklusivbefragung „Schule leben!“ aus dem letzten Jahr zeigt.

Die andauernde Isolation hatte zum Teil Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit durch mangelnde Bewegung und unausgewogene Ernährung, aber auch auf das Wohlbefinden und die Stimmung der Kinder. Aus diesem Grund hat sich KiKA, gemeinsam mit ARD und ZDF, in diesem Jahr entschlossen, den Themenschwerpunkt im September unter den Titel „Gesund leben!“ zu stellen und damit den ursprünglich geplanten Ansatz weiter zu fassen.

Während der Kontaktsperrre und Schließung von Schulen und Kitas in Deutschland bot KiKA unter #Gemeinsamzuhause auf allen Plattformen umfangreiche Angebote und erzielte damit Rekordwerte in allen Touchpoints.

Dank der großen Resonanz konnten wir noch intensiver in den Dialog mit den Kindern treten und uns mit ihnen über alle möglichen Kommunikationskanäle austauschen.

Um unser Wissen und unsere Erfahrungswerte statistisch zu untermauern, beauftragten wir auch in diesem Jahr eine repräsentative Erhebung. Mit den Fragen zu Ernährung, Gesundheit, Bewegung und Nachhaltigkeit hat KiKA versucht, Aspekte zu ergründen, auf die vorhandene Studien noch keine Antworten gaben. Auch die Erkenntnisse der Exklusivbefragung „Schule leben!“ aus dem Vorjahr zur Ernährung – wie zum Beispiel zum Schulessen – und Bewegung im Alltag von Grundschulkindern wurden als Ausgangspunkt für die Programmarbeit herangezogen.

Mit Live-Sendung, Magazinen, Dokumentationen, Shows und Spielfilmen, die wir auch außerhalb des Themenschwerpunktes auf [kika.de](http://kika.de) und im KiKA-Player bereitstellen, docken wir an die Themen- und Lebenswelt der Kinder in Deutschland an. Die Lust auf guten Geschmack und der Spaß am gesunden Kochen im Freundeskreis zeigt unter anderem das Lifestyle-Format „KiKA LIVE“ mit den „Allstars“. Als Zwischengang



© KiKA / Mira Mikosch

serviert „Bernd das Brot“ in kurzen Clips regelmäßig den Spruch des Tages, verkündet Brotweisheiten oder unterhält mit kurzen Sketchen. Die Kinderrechte im Fokus berichtet KiKA außerdem live in „Respekt für meine Rechte!“ vom Weltkindertagsfest am 20. September in Berlin.

Die Wünsche und Lebenswelten der Kinder im Blick, haben wir ein genre- und abwechslungsreiches Angebot auf allen KiKA-Plattformen zusammengestellt, das mit Hintergrundinformationen auf [erwachsene.kika.de](http://erwachsene.kika.de) ergänzt wird.

Mit dem KiKA-Themenschwerpunkt „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ möchten wir für eine gesunde Lebensweise werben und bei Kindern das Bewusstsein für körperliches und seelisches Wohlbefinden fördern. Kinder haben ein Recht darauf, gesund groß zu werden.

Als KiKA möchten wir hierfür eintreten und uns für unsere Zielgruppe einsetzen.

Sie zu begeistern und zu motivieren ist uns ein Anliegen, für das wir uns jeden Tag und auf allen Plattformen mit starkem Content und vielen Dialog- und Partizipationsangeboten engagieren.



© Carlo Bansini

ASTRID PLENK  
Dr. Astrid Plenk,  
KiKA-Programmgeschäftsführerin



© KiKA / Mira Mikosch

## WIE LEBE ICH GESUND?

Als wir mit den Planungen für den diesjährigen KiKA-Schwerpunkt „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ begannen, ahnten wir nicht, wie aktuell dieses Thema im Jahr 2020 sein würde.

In Zeiten, in denen Kinder und Jugendliche tagtäglich mit neuen Erkenntnissen über das Corona-Virus und den damit verbundenen Einschränkungen konfrontiert sind, bekommt die Frage „Wie lebe ich gesund?“ auch für sie eine neue und sehr konkrete Dimension: Der Sportunterricht entfällt, die Turnvereine sind geschlossen, das Spielen mit Freunden ist nur eingeschränkt möglich und viel Zeit wird zuhause verbracht. Vor diesem Hintergrund sind alle mehr denn je gefordert mit dem eigenen Körper, der eigenen Psyche und dem Gegenüber achtsam, präventiv und eigeninitiativ umzugehen. Das gilt im Besonderen für die zwei wesentlichen Säulen einer nachhaltigen Gesundheitsvorsorge: Bewegung und Ernährung.

Die vielfältigen Inhalte des Schwerpunkts im TV und Online soll die Neugier bei Kindern wecken, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wir wollen Kindern Zusammenhänge erklären und praktische Anregungen für ihren Alltag geben. So kann aus Verständnis die Erkenntnis wachsen, eigene Verhaltensweisen zu verändern und aktiv zu werden.

Für das Verständnis sorgen eine Vielzahl unserer Formate. So gehen Fritz Fuchs von „Löwenzahn“ und „Die Sportmacher“ Laura Knöll und Stefan Bodemer den Fragen nach: Wie wichtig ist Sport für die körperliche und geistige Gesundheit und wie finden Bewegungsmuffel Spaß an Sport? Wie Ernährung unser körperliches Wohlbefinden beeinflusst, lässt sich Moderator Elton von Starkoch Alexander Kumpfner in „1, 2 oder 3“ erklären. Bei „Küchenclash – Der Generationen-Contest“ kochen Senioren und Jugendliche gegeneinander und erhalten wertvolle Tipps von Fernsehkoch und Lebensmittelexperte Sebastian Lege. „PUR+“ lässt Eric Mayer den Geschmackssinn erforschen und zeigt auf, dass gesundes Essen auch lecker sein kann.

Jedes Kind hat das Recht auf Gesundheit. Im KiKA-Themenschwerpunkt „Gesund leben!“ erfahren Kinder mehr über dieses Kinderrecht, aber auch darüber, was sie selbst tun können, um ihr ganz individuelles Wohlfühlgefühl zu finden.

MICHAEL STUMPF  
ZDF-Hauptredakteur Kinder und Jugend



© KiKA / Carlo Bansini

## KINDER HABEN EIN RECHT AUF GESUNDHEIT

„Bleib gesund!“ – ein Wunsch, der bisher vor allem unter Erwachsenen allein schon aus Freundlichkeit dazugehörte. Selten hatte er aber eine solche Bedeutung wie in diesem Jahr. Durch die Corona-Situation wird uns einmal mehr bewusst, dass es eben nicht selbstverständlich ist, gesund zu sein und gesund zu bleiben. Covid 19 schwebt als leichte, aber stete Bedrohung über Kindern und ihren Familien. Die beschlossenen Maßnahmen haben tief in die Lebenswelt der Kinder eingegriffen. Der Schulunterricht wurde unterbrochen. Kinder konnten sich nicht wie gewohnt mit ihren Freund\*innen treffen, über lange Zeit nicht gemeinsam toben und spielen. Vieles, was zu einer gesunden Entwicklung beiträgt, war für Kinder eingeschränkt. „Gesund leben!“ – dazu zählen nicht nur eine gesunde Ernährung oder ausreichend Bewegung. Sicherheit und Geborgenheit in der Familie, Freund\*innen, ein gutes Schulumfeld, Hobbys, ausreichend Schlaf oder selbst der richtige Umgang mit Medien – viele Faktoren tragen dazu bei, dass Kinder gesund aufwachsen und sich gut entwickeln.

In unserem Themenschwerpunkt „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ greifen wir viele dieser unterschiedlichen Aspekte auf. In der neuen achtteiligen Reihe „Küchenkrimi – dem Essen auf der Spur“ finden Kinder heraus, mit welchen Zutaten ein fertiges

Gericht zubereitet wurde und wie nachhaltig es ist. Bei den „Checkern“ geht es um Alkohol, wie er entsteht und wie gefährlich er ist. Wie sich Kinder auch selbst versorgen können, erklärt „Wissen macht Ah!“. In einem „neuneinhalb“-Spezial wollen die Reporter\*innen Jana, Mona und Robert herausfinden, wie sie sich gesund, umwelt- und klimafreundlicher ernähren können. In „Schau in meine Welt“ stellen wir Kinder vor, die vegetarisch leben und welche, die bewusst Fleisch essen. Der Spielfilm „Trommelbauch“ erzählt farbenfroh und witzig, dass Freundschaft, Mut und Zusammenhalt letztlich mehr zählen als die Frage, ob jemand schlank oder rundlich ist. Der KiKA-Themenschwerpunkt „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ soll bewusst machen, dass gesunde Kinder die gesunden Erwachsenen von morgen sind.



TOBIAS HAUKE  
Programmdirektion Leipzig  
Geschäftsführung ARD-Koordination  
Kinder und Familie

© KiKA / Anne Feske



© KiKA / Mira Mikosch



© KiKA / Mira Mikosch

## WARUM DIESER THEMENSCHWERPUNKT?

Corona hat die Welt auch für Kinder in einen Ausnahmezustand versetzt. Aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr blieben Schulen über Wochen hinweg geschlossen. Es herrschten strenge Kontaktbeschränkungen. Das Thema „Gesundheit“ beherrscht dieses Jahr die öffentliche Diskussion. Deshalb steht auch der diesjährige KiKA-Themenschwerpunkt unter dem Motto „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ (7. bis 25. September 2020). Die Ergebnisse der KiKA Exklusivbefragung „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ stehen pünktlich zum Start des KiKA-Themenschwerpunkts online zur Verfügung. Darüber hinaus kann das Programmangebot zum Themenschwerpunkt auch im „KiKA-Player“ angeschaut werden – zeitlich und örtlich ungebunden.

Was verbinden Kinder mit dem abstrakten Begriff „Gesundheit“? Um dem Thema auf den Grund zu gehen, führt der Kinderkanal von ARD und ZDF auch 2020 wieder eine repräsentative Exklusivbefragung durch. In Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut Icon Kids & Youth werden bundesweit 800 Kinder im Alter von sechs bis 13 Jahren befragt, was sie tun, um sich gesund zu ernähren, sich viel zu bewegen und um fit zu bleiben. „Für uns bei KiKA ist es ganz zentral zu wissen, was Kinder bewegt und ihnen als ihr Sender eine Stimme zu geben. Wenn es um wichtige Themen

geht, die uns als Gesellschaft alle betreffen, haben Kinder ein Recht darauf, dass auch ihre Meinungen gehört werden“, sagt KiKA-Programmgeschäftsführerin Dr. Astrid Plenk.

### Gesunde Kindheit

Seit 2014 beleuchtet KiKA mit seinen „Respekt für meine Rechte“-Themenschwerpunkten jedes Jahr ein gesellschaftlich relevantes Thema aus dem Blickwinkel von Kindern. Ihr Recht auf Gesundheit ist in der UN-Kinderrechtskonvention (Art. 24) festgeschrieben. Doch wie ist es hierzulande tatsächlich um die Gesundheit und Fitness von Kindern bestellt?

► Erfreulich gut, wenn es um den allgemeinen Gesundheitszustand geht, urteilt das Robert-Koch-Institut. **95,7 % der Eltern schätzen diesen bei ihren Kindern (3 bis 17 Jahre) als gut oder sehr gut ein** (Quelle: KiGGS Welle 2, 2018). Und doch besteht Handlungsbedarf, denn:

**Rund 80 % der Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig.** Gesund wären täglich 60 Minuten „mäßig bis anstrengende Bewegung“, so die Weltgesundheitsorganisation WHO. Doch diese

Messlatte erreichen nur noch rund 20 % der 6- bis 17-jährigen. (Quelle: MoMo-Studie 2019, Karlsruher Instituts für Technologie, der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe, Robert Koch-Institut).

**Etwa jedes siebte Kind in Deutschland ist übergewichtig.** Demnach sind 15,4 % der 3- bis 17-jährigen übergewichtig (Quelle: KiGGS Welle 2, 2018, Robert-Koch-Institut).

**Auffällig ist, dass der Gesundheitszustand von Kindern umso besser bewertet wird, je höher der sozioökonomische Status ihrer Familien ist.** Wie beim Thema „Bildung“ gibt es auch beim Thema „Gesundheit“ keine wirkliche Chancengleichheit: So leidet in Haushalten, die nur über ein geringes Einkommen verfügen, rund jedes vierte Kind (25,5 %) an Übergewicht. Bei Kindern aus Haushalten mit hohem sozioökonomischem Status ist nur jedes dreizehnte Kind (7,7 %) betroffen.

Mit seinen rund 20 fiktionalen und non-fiktionalen Programmangeboten zum Themenschwerpunkt beleuchtet KiKA das Thema „Gesundheit“ für Kinder auf abwechslungsreiche, informative und unterhaltende Weise. Viele der Sendungen machen Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit sichtbar. Auch kritische Fragen werden behandelt: Warum können Fleischprodukte so preiswert angeboten werden? Was hat Ernährung mit Klimaschutz zu tun? Warum ist Alkohol für Kinder so gefährlich? Und warum erkranken immer mehr Kinder an Diabetes?

Und auch die Themen „Bewegung“ und „Nachhaltigkeit“ kommen beim KiKA-Themenschwerpunkt nicht zu kurz.



© KiKA / Mira Mikosch

## KiKA-THEMENSCHWERPUNKT 2020

# DAS PROGRAMM IM ÜBERBLICK

## Magazine / Wissen

- Schmatzo – Kochen mit WOW!**  
Samstag, 19. September, 11:45 Uhr

**Checker Tobi**  
Samstag, 19. September, 19:25 Uhr

**Checker Can (BR)**  
Sonntag, 20. September, 9:00 Uhr

**neuneinhalb – Deine Reporter**  
Sonntag, 20. September, 8:50 Uhr und  
Mittwoch, 23. September, 19:25 Uhr

**Löwenzahn**  
Sonntag, 20. September, 11:05 Uhr

**Die Sendung mit der Maus**  
Sonntag, 20. September, 11:30 Uhr und  
Montag, 21. September, 12:25 Uhr

**pur+**  
Sonntag, 20. September und  
Dienstag, 22. September jeweils, 19:25 Uhr

**Die Sendung mit dem Elefanten**  
Montag, 21. September, 6:55 Uhr

**Wissen macht Ah!**  
Montag, 21. September, 19:25 Uhr

**Die Sportmacher**  
Donnerstag, 24. September, 19:25 Uhr

## Doku-Reihen

- Küchenclash**  
Montag, 7. bis Donnerstag, 10. September um  
Montag, 14. bis Donnerstag, 17. September,  
jeweils 19:25 Uhr

**stark!**  
Sonntag, 20. September, 20:10 Uhr

**Schau in meine Welt**  
Sonntag, 20. September, 20:30 Uhr

**Küchenkrimi**  
Montag, 21. bis Donnerstag, 24. September,  
jeweils 20:10 Uhr

## Spielfilme

- Trommelbauch**  
Freitag, 18. September, 19:30 Uhr und  
Sonntag, 20. September, 13:30 Uhr

**Das Märchen vom Schlaraffenland**  
Sonntag, 20. September, 12:00 Uhr

**Winnetous Sohn**  
Freitag, 25. September, 19:30 Uhr

Show

- Tigerenten-Club**  
Samstag, 19. September, 10:45 Uhr

**1, 2 oder 3**  
Sonntag, 20. September, 17:00 Uhr

**KiKA LIVE / ALLSTARS**  
Montag, 21. bis Donnerstag, 24. September,  
jeweils 20:00 Uhr

## Extras

- ## **„Bernd das Brot“** Clips mit Bernd das Brot



© KiKA / Mira Mikosch

## KÜCHENCLASH (ZDF)

### Der Generationen-Contest

*Factual Entertainment Reihe*

In der Factual-Entertainment-Reihe „Küchenclash – Der Generationen-Contest“ treten drei Senior\*innen und drei Jugendliche in einem spannenden Kochduell gegeneinander an. In sieben Folgen begeben sie sich auf kulinarische Zeitreise in die Vergangenheit und in die Zukunft und erfahren, wie beides die nachhaltige und gesunde Nahrungsversorgung von morgen sichern kann. Moderator ist der Koch und Fernseh-Lebensmittelexperte Sebastian Lege. Während die Senioren in einer vollvernetzen Hightechküche kochen, müssen die Jugendlichen mit Uromas Küchenumgebung klarkommen. Jedes Kochduell bestreitet die ältere Generation mit technischen Hilfsmitteln und außergewöhnlichen Zutaten. Die Teenager wiederum müssen an jedem Lebensmittel und Detail selbst Hand anlegen. Testesser\*innen bewerten die Gerichte. Ein Kitchen-Lab bildet die Kommando- und Wissenszentrale: Von dort vergibt Moderator Sebastian Lege den Kochauftrag, schickt die Teams auf Zeitreise, kommuniziert mit ihnen und bewertet das Essen.

Sebastian Lege gibt vier exklusive Onlinetipps zum richtigen Schneiden, wie man verhindert, dass Milch überkocht und zu gesunder Schokocreme und kalorienarmen Eis.

Redaktion: Katharina Galle

**Montag, 7. September bis Donnerstag 10. September  
und Montag, 14. September bis Donnerstag 17. September,  
jeweils um 19:25 Uhr**



© ZDF / Katja Inderka

Die Jugendlichen kochen mit Uromas Küchengeräten.

## „BERND DAS BROT“ (KiKA)

### Clips

Für den diesjährigen KiKA-Themenschwerpunkt „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“ gibt es frische „Bernd das Brot“-Clips. Ab September serviert das stets miesgelaunte Kastenbrot dann regelmäßig markige Sprüche, verkündet Brotweisheiten oder unterhält mit kurzen Sketchen.

Redaktion: Silke Haverkamp

**Fortlaufend im Programm**



© KiKA / Carlo Bonsini

Bernd das Brot.



© ZDF / Victor Arnolds

Dirk Trom (Michael Nierse) und Lieve (Fiona Livingston).

## TIGERENTEN CLUB (SWR)

**Hoch hinaus mit den Olympia-Turnerinnen Elisabeth Seitz und Kim Bui**  
Show / Premiere

Erst Olympia, dann die Rodeo-Ente! Die Turnstars Elisabeth Seitz und Kim Bui messen sich im „Tigerenten Club“. Da gibt es spannende Spiele, knifflige Quizfragen und olympiareife Sporteinlagen. Die Teams der Tigerenten und Frösche spielen von zu Hause aus mit – und im Studio haben sie prominente Unterstützung! Die Profi-Turnerinnen Elisabeth Seitz und Kim Bui kämpfen gemeinsam mit den Schüler\*innen-Teams um den goldenen Tigerenten-Pokal. Beide Turnerinnen haben Deutschland schon zweimal bei den olympischen Spielen vertreten – wie werden sie sich im „Tigerenten Club“ schlagen?

Redaktion: Peter Ulshöfer

**Samstag, 19. September um 10:45 Uhr**

## TROMMELBAUCH (MDR)

**Lollywood | Sonntagsfilm**  
Spielfilm

Dik Trommel hat gerade den diesjährigen Pummelstädter Sprungwettbewerb gewonnen, als sein Vater ein Wahnsinnsangebot bekommt! Familie Trommel kann endlich ein Restaurant eröffnen und sich damit einen großen Traum erfüllen. Allerdings müssen die drei dafür nach Dünnhhausen ziehen – und hier mag keiner leckere Torten oder saftige Hotdogs.

Redaktion: Beate Biermann

**Freitag, 18. September um 19:30 Uhr und**  
**Sonntag, 20. September um 13:30 Uhr**



Kunstturnerinnen zu Gast beim „Tigerenten Club“.

## SCHMATZO – KOCHEN MIT WOW! (ZDF)

**Essen wie in Japan**  
Infotainment

Wie in Japan geht es in dieser Folge zu: Deshalb stehen Sushis und Makis auf dem Kochplan. Die Kochkids Theresa und Nepomuk sind nicht nur echte Japan-Fans sondern auch erforderlich.

Sie kosten sich durch die exotischen Zutaten der asiatischen Küche, und das sorgt für einige geschmackliche Überraschungen. Ziemlich überrascht ist auch Moderator Alex, denn der muss erkennen, dass er beim Maki-Formen von Theresa und Nepomuk noch einiges lernen kann.

Redaktion: Jochen Steuernagel

**Samstag, 19. September um 11:45 Uhr**



Alex und die Kochkids reisen in die japanische Küche.

© ZDF / René Rothkopf

## CHECKER TOBI (BR)

**Der Alkohol-Check**  
Magazin / Premiere

Egal ob Wein, Bier oder Likör, in der Welt der Erwachsenen hat Alkohol oft einen festen Platz. Für Kinder ist er, klar, verboten. Aber warum eigentlich? Was macht die Zutat so besonders? Tobi findet es raus. Er will checken, wie Alkohol überhaupt entsteht, wie die Flüssigkeit auf unseren Körper wirkt, was es mit Begriffen wie „Promille“ oder „Volumenprozent“ auf sich hat und wie gefährlich die Alkoholsucht ist. Tobi erfährt, aus welchen Grundzutaten Alkohol hergestellt wird und wie die alkoholische Gärung abläuft. Er will wissen, warum manche Lebensmittel durch Alkohol haltbarer werden, und wie die Flüssigkeit Viren und Krankheitserreger unschädlich macht.

Außerdem trifft Tobi Menschen, die lange süchtig nach Alkohol waren. Von ihnen erfährt er, wie schwer diese Zeit war, aber auch, wie sie es geschafft haben, die Alkoholsucht zu besiegen.

Redaktion: Birgitta Kaßeckert

**Samstag, 19. September um 19:25 Uhr**



Tobi als Erfinder des Reinheitsgebots.

© Hans-Florian Hopfner

## NEUNEINHALB – DEINE REPORTER (WDR)

## Bonbons statt Brokkoli – Kann man Vitamine naschen?

Magazin / Premiere

„Jeden Tag ein Apfel!“ „Nun probiere den Brokkoli doch wenigstens.“ „Nachtisch gibt's nur, wenn du den Spinat aufisst“. – Ständig wollen Erwachsene, dass Kinder Obst und Gemüse essen. „Da stecken schließlich so viele Vitamine drin!“ Aber warum sind Vitamine überhaupt so wichtig? Und stecken sie wirklich nur in Obst und Gemüse? „neuneinhalb“ geht den Vitaminen auf die Spur. Im Supermarkt findet man unzählige Lebensmittel, in denen laut Werbeversprechen jede Menge Vitamine stecken: Joghurtdrinks, Schoko-Frühstücksflocken, Salami und sogar Bonbons. Könnten wir also tatsächlich komplett auf Brokkoli, Zucchini, Rosenkohl und Co. verzichten und trotzdem genug Vitamine zu uns nehmen? Klingt verlockend! Aber so einfach ist es nicht. Die meisten Lebensmittel, die auf ihrer Verpackung mit zusätzlichen Vitaminen

werben, sind nämlich alles andere als gesund! Warum? Das erklärt diese Folge von „neuneinhalb“.

Redaktion: Manuela Kalupke

Sonntag, 20. September um 08:50 Uhr



„neuneinhalb“ untersucht Lebensmittel auf Vitamine.

## CHECKER CAN (BR)

## Der Fritten-Burger-Cola-Check

Magazin / Premiere

Ein paar Fritten, einen Burger und dazu eine Cola – das finden Millionen Menschen auf der ganzen Welt richtig lecker! Doch warum eigentlich? Und: wo kommen die Zutaten dafür her? Auf zur Spurensuche! Zuerst checkt Can bei Kartoffelbauer Thomas aus Hattenhofen bei München, wo die Pommes herkommen. Can hilft bei der Ernte und findet heraus, wie eine riesige Maschine Tag für Tag tausende Kartoffeln aus dem Boden holt.

Warum Fritten, Burger und Cola so gut schmecken, erforscht Can mit Professor Vladimir an der Hochschule Weihenstephan in Freising. Die beiden nehmen vor allem den Belag des knautschigen Burgers unter die Lupe. Can staunt nicht schlecht, als er checkt, warum das Zeug so lecker schmeckt! Etwas Überwindung kostet der Besuch im Münchner Schlachthof. Hier erfährt Can von Metzger Anton, wo das Burger-Fleisch herkommt. Zum Schluss lüften Can und Professor Vladimir noch ein Geheimnis: Aus welchen Zutaten besteht die Cola?

Redaktion: Birgitta Kaßbeckert

Sonntag, 20. September um 09:00 Uhr



Warum schmecken Fritten, Burger und Cola so gut?

## LÖWENZAHN (ZDF)

## Sport – die schweißtreibende Suche

Wissenssendung



Fritz Fuchs (Guido Hammesfahr) fährt Inliner.

Fritz Fuchs hat Spaß an Sport, egal ob Joggen oder Fußball. Nachbar Paschulke hält nichts von viel Bewegung und nervt stattdessen mit Wehwehchen. Fritz will die passende Sportart für ihn finden.

Im Sportzentrum startet er einen schweißtreibenden Selbstversuch: Krafttraining, Gymnastik oder Hip-Hop. Da muss doch was für Herrn Paschulke dabei sein. Aber der Nachbar überrascht mal wieder, und zwar mit einer sehr eigenwilligen Idee von Sport.

Redaktion: Margrit Lenssen

Sonntag, 20. September um 11:05 Uhr



Clarissa probiert Lupinen.

## DIE SENDUNG MIT DER MAUS (WDR)

## Ernährungs-Maus

Magazin / Premiere

Clarissa begibt sich im wahrsten Sinne des Wortes auf Schnitzeljagd. Dabei beschäftigt sie sich mit der Frage, wie aus Lupinen-Pflanzen ein eiweißhaltiges Schnitzel gebraten wird – Geschmackstest natürlich inbegriffen! Armin lüftet außerdem in einem Sachgeschichten-Klassiker das Geheimnis, warum es so gesund ist, Vitamin C zu sich zu nehmen. Und natürlich gibt es auch wieder ein „gesundes“ Abenteuer mit Shaun und seiner Schafherde.

Redaktion: Joachim Lachmuth

Sonntag, 20. September um 11:30 Uhr  
und Montag, 21. September um 12:25 Uhr

## DAS MÄRCHEN VOM SCHLARAFFENLAND (HR)

## Sonntagsmärchen

## Spielfilm

Pauls Leben ist geprägt von Hunger und harter Arbeit. Seine Schwester ist krank und bräuchte dringend Medizin. Um ihr zu helfen, setzt Paul alles daran, den Weg ins Schlaraffenland zu finden. Von einem Holzfäller erfährt er schließlich, dass den Weg ins Schlaraffenland nur ein sehender Blinder kenne. Tagelang irrt er durch den Wald. Da erscheint tatsächlich der „sehende Blinde“ und will ihn prüfen. Paul besteht die Prüfung, frisst sich durch die Grießbreimauer, und landet im Schlaraffenland. Dort trifft er Pralina. Sie zeigt ihm ihre Heimat, in der es alles im Überfluss gibt. Würste wachsen an den Bäumen und wer sich zu alt fühlt, steigt einfach in den Jungbrunnen.

Redaktion: Patricia Vasapollo

Sonntag, 20. September um 12:00 Uhr



Das Märchen vom Schlaraffenland.

## 1, 2 ODER 3 (ZDF)

## Kochen ist cool

## Show / Premiere

Unter dem Motto „Kochen ist cool“ geht Elton den Geheimnissen des Kochens und von Nahrungsmitteln auf den Grund. Dabei stellt er den Kindern folgende Fragen: Warum kocht Nudelwasser eigentlich über? Normales Wasser aber nicht? Warum muss man die Eiermischung für den Biskuitteig eigentlich so lange aufschlagen? Gekochtes Gemüse wird manchmal ins Eiswasser geworfen. Aber wieso ist das so? Wer gerne Basmatireis isst, sollte diesen beim Kochen nicht umrühren. Aber warum? Für ein perfektes Spiegelei darf die Pfanne nicht zu heiß sein. Elton erklärt wieso. Außerdem werden noch folgende Fragen beantwortet: Warum sind Karotten gekocht gesünder? Welchen Vorteil hat es, Eis mit Hilfe von Stickstoff herzustellen?

Redaktion: Reinhard Oswalt

Sonntag, 20. September um 17:00 Uhr



Piet Flosse.

## pur+ (ZDF)

## Zucker – süßes Gift?

## Magazin



„pur+“ macht das Zucker-Experiment.

Zucker schmeckt herrlich süß, aber ist nur in geringen Mengen gesund. Die Lebensmittelhersteller\*innen stört das nicht: Sie verwenden deutlich mehr Zucker als nötig und machen uns dadurch süchtig. Das hat Folgen: Kinder, aber auch Erwachsene, werden immer dicker. Im „pur+“-Experiment versucht eine Familie eine Woche lang nur die Hälfte ihres normalen Zuckerverbrauchs zu konsumieren. Welche Lebensmittel sind erlaubt? Schmecken sie? Fehlt ihnen „süß“? Zucker ist billig, konserviert Marmelade, lässt Hefeteig aufgehen und sorgt für eine knusprige Bratenkruste. Doch Zucker steckt oft auch in Lebensmitteln und Getränken, wo wir ihn gar nicht vermuten.

Sind zuckerfreie Lebensmittel gesünder? Und was bedeutet überhaupt „zuckerfrei“? „pur+“-Moderator Eric Mayer macht zusammen mit einer Food-Designerin den Test mit Schüler\*innen: Es gibt Pudding, Eis und Schokoauflstrich – jeweils mit und ohne Zucker. Werden die Schüler\*innen den Unterschied schmecken? Welche Variante sagt ihnen mehr zu?

Redaktion: Wolfgang Pruss

Sonntag, 20. September, 19:25 Uhr



Dieses Jahr findet der Weltkindertag digital statt.

Sonntag, 20. September um 20:00 Uhr

## stark! (ZDF)

## Es gibt keinen Planeten B'

Magazin / Premiere

Es gibt keinen Planeten B' – Jakub (12) wundert es, dass manche Leute trotzdem so sorglos mit der Umwelt umgehen. Schließlich schaden sie damit doch auch sich selbst und ihren eigenen Kindern. Seit sein kleiner Bruder Fiete da ist, fühlt er sich jedenfalls noch mehr in der Verantwortung: Jakub möchte die Welt zu einem möglichst schönen und gesunden Ort zum Leben machen. Der leidenschaftliche Surfer und Skater ist inzwischen ein richtiger Experte in Sachen Emissionen, Artenschutz, Ernährung, Nachhaltigkeit und Umweltbelastung. In seinem Alltag versucht er, Müll zu vermeiden und Ressourcen zu schonen, wo es geht. Das dokumentiert er in einer Broschüre, die er an Kinder und ihre Eltern verteilen möchte. Denn wer Bescheid weiß, ist im Vorteil. Seine Tipps reichen vom Einkauf im Unverpacktladen und veganer Ernährung bis hin zur Zahnbürste aus Bambus. Seit Jakub weiß, dass die Nutztierhaltung zu den größten Klimakillern gehört, ist er Veganer. Jakub möchte kein Außenseiter sein. Doch

wenn man anders lebt und denkt als die anderen, geht es wohl nicht immer ohne anzuecken, weiß er.

Redaktion: Eva Radlicki

Sonntag, 20. September um 20:15 Uhr



© ZDF / Florian Lippke

Jakub backt für seinen Freund eine vegane Torte.

## SCHAU IN MEINE WELT (SWR)

## Zuhause auf dem Biohof

Dokumentation

Vier Kilometer liegen der Münzinghof und der Reimehof auseinander. Beide Höfe sind umgeben von Wäldern, Wiesen und Hügeln auf der Hersbrucker Alb in Franken. Während Leonie auf dem Münzinghof in einer Lebensgemeinschaft wohnt, lebt Zora auf dem Reimehof mit ihrer Familie, den Hofmitarbeitern, 50 Ziegen und den beiden Pferden Matti und Mona. Wann immer sie können, verbringen Leonie und Zora Zeit zusammen. Wenn es auf den Höfen etwas zu tun gibt, packen die beiden mit an. Für sie ist es eine Selbstverständlichkeit, die Natur zu achten. Das tun Leonie und Zora durch die Art, wie sie hier leben. Sie verstehen nicht, warum andere Menschen sich nicht bemühen, ihre Umwelt zu erhalten. Auf beiden Höfen gilt eine strenge Regel. Ob beim Getreide auf dem Feld, in der Gärtnerei oder bei der Aufzucht oder Haltung der Tiere darf nichts verwendet werden, was Tier oder Mensch schaden kann. Leonie und Zora wissen, dass es nicht auf allen Bauernhöfen so ist.

Redaktion: Tanja Nadig

Sonntag, 20. September um 20:30 Uhr



© hr / Marco Giacopuzzi

Zora hätte später gerne einen eigenen Biohof.

## DIE SENDUNG MIT DEM ELEFANTEN (WDR)

## Essen macht Spaß!

Vorschul-Magazin / Premiere

Wenn es um das Thema Essen geht, gibt es für die Jüngsten jede Menge zu entdecken: Was schmeckt, mir gut, was nicht? Welche Lebensmittel sind gesund, welche nicht? Und wie funktionieren eigentlich Verdauung und Stoffwechsel? Während sich manche Kinder aus reiner Neugierde mit diesen Fragen befassen, müssen sich andere Kinder aus lebensnotwendigen Gründen mit ihrem Essverhalten beschäftigen, wie zum Beispiel Chiara. In ihrem Leben spielt Essen eine große Rolle, denn sie hat eine Krankheit – Diabetes. Gemeinsam mit ihrer Mutter muss sie vor jeder Mahlzeit überlegen, wie viel Insulin ihr Körper benötigt. Ihre Krankheit begleitet Chiara ständig in ihrem Alltag und sie muss sich an bestimmte Routinen halten.

Denis Moschitto würde sich so gerne eine leckere Banane von Anke Engelkes Obststeller nehmen, doch dafür muss er zuerst das Zauberwort nennen. Das ist

gar nicht so einfach, denn wie immer hat Anke da ihre ganz eigenen Regeln.

Redaktion: Heike Sistig

Montag, 21. September um 06:55 Uhr



Chiara hat Diabetes.

© WDR / ??

## WISSEN MACHT AH! (WDR)

## Gesundheit!

Magazin / Premiere

Clarissa und Ralph haben sturmfrei und fragen sich: Wo bekommen wir jetzt was zu essen her? Vor allem, wenn man die Pizza vom Lieferdienst nicht mehr sehen kann. Wie passend, dass es in dieser Ausgabe von „Wissen macht Ah!“ um das Thema Ernährung und Gesundheit geht – denn Essen ist wichtig für die Gesundheit. Aber warum müssen wir eigentlich essen? Und was macht Fett in unserem Körper – außer fett? Clarissa und Ralph klären diese Fragen und befassen sich außerdem mit Rezepten. Seit wann gibt es sie und warum heißen sie genauso wie das, was man beim Arzt bekommt? Eine weitere spannende Antwort gibt's auf die Frage: Was ist der Unterschied zwischen Salz und Zucker? Und was noch interessanter ist: Gibt es vielleicht doch einen Weg, die beiden weißen Körnchen klar zuzuordnen? Bei der Beantwortung der Frage wird es heiß! Auch das fünfte Thema der Sendung braucht jede Menge Hitze: Wie kommt die Kruste beim Backen aufs Brot?

Redaktion: Hilla Stadtbäumer

Montag 21. September um 19:25 Uhr



Clarissa und Ralph versuchen sich als Hobbyköche.

© WDR / Thorsten Schneider

## KIKA LIVE / ALLSTARS (KiKA)

## Die Sportchallenge

Show / Premiere

Die „KiKA LIVE“ Moderator\*innen Jess und Ben laden ihre KiKA Kollegen zum sportlichen „Allstars“-Event! Vier Tage Aktion, Bewegung und Wettkampf stehen auf dem Plan! Reichlich Gelegenheit für die Allstars zu zeigen, was sie drauf haben und auch ihr junges Publikum zum Mitmachen und Sporteln zu animieren. Die KiKA-Moderator\*innen werden in Battle-Teams eingeteilt und geben alles bei anspruchsvollen, teils skurrilen sportlichen Wettkämpfen an Land und auf dem Wasser! Damit die Allstars dabei nicht schlapp machen, sorgt „KiKA LIVE“-Moderator Ben jeden Tag für gesunde Power-Snacks und gibt Tipps für unkomplizierte leckere Fitness-Kochideen. Zugesagt haben bereits Checker Tobi, Sheriff von „logo!“ -den Nachrichten für Kinder und Singa vom „KiKA Baumhaus“: Die drei haben alle schon unvergessliche Abenteuer mit den KiKA „Allstars“ erlebt und freuen sich auf die neuen Herausforderungen. Sie sind gespannt wen Jess und Ben diesmal als „Frischling“ zu der „Allstars“-Challenge geladen haben!

Redaktion: Miriam Steinhoff

## KÜCHENKRIMI (RBB/ARD)

## Dem Essen auf der Spur

Doku-Reihe / Premiere

Die drei Detektiv\*innen Elisabeth (11), Ole (12) und Nhung (12) nehmen vier beliebte Lebensmittel unter die Lupe. Eis, Burger, Fischstäbchen und Pizza werden ganz genau inspiziert. Die drei Spürnasen müssen folgende Fragen beantworten: Woher kommt das Essen? Was ist drin? Und wie wird es zubereitet? Die Spuren führen quer durch Deutschland. Nichts bleibt unentdeckt und nichts bleibt unversucht: zum Beispiel Erbsenernte kurz nach Sonnenaufgang oder der spannende Besuch einer Wärmekammer. Unterstützung bekommen sie von der Gerichtsmedizinerin Victoria Ganß und dem Youtuber-Koch Felix Denzer.

Redaktion: Anke Sperl

Montag, 21. September bis Donnerstag, 24. September  
jeweils um 20:10 Uhr

Montag, 21. September – Freitag, 24. September  
jeweils um 20:00 Uhr



Die KiKA LIVE Moderator\*innen Ben und Jess.



Die Detektiv\*innen Elisabeth, Nhung und Ole.

## pur+ (ZDF)

## Lecker oder igitt – alles Geschmacksache?

Magazin / Premiere



Als Stuntman des Wissens ist „pur+“-Moderator Eric Mayer mit Abenteuerlust und Forscherdrang den Geheimnissen des Alltags auf der Spur.

Das, was man unter Geschmack versteht, ist im Grunde ein Paket aus „Sinneseindrücken“: Geruch, Beschaffenheit, Temperatur, Farbe, Textur, Frische. Und alle diese Eindrücke werden im Gehirn verarbeitet und setzen sich zu einem Gesamtbild zusammen. Welche Sinne spielen bei unserem Geschmacksempfinden eine Rolle und warum? Wie kommt die Bewertung „lecker“ in diesem Zusammenhang zustande? Und ist das, was wir als lecker empfinden, auch gesund? Und warum ist Gesundes oft nicht so lecker? Erst einmal sucht der Mensch sein Essen danach aus, ob es ihm schmeckt oder nicht. Aber sucht er es auch nach dem Gesundheitswert aus? Und wenn ja, wie macht er das? Wie verlässlich ist unser Geschmack und kann man ihn beeinflussen oder gar austricksen? Mit verschiedenen Experimenten will „PUR+“ Antworten auf diese Fragen finden.

Redaktion: Susanne Dittebrand

Dienstag, 22. September um 19:25 Uhr

## neuneinhalb Spezial (WDR)

## Besser essen! – Das neuneinhalb – Spezial

Magazin / Premiere

„neuneinhalb“ bringt ein wichtiges Thema auf den Tisch: Essen! Denn wie wir uns ernähren, hat nicht nur einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt. Jana, Mona und Robert wollen in der 25-minütigen Sondersendung „Besser essen! – das neuneinhalb-Spezial“ herausfinden, wie sie sich nicht nur gesund, sondern auch umwelt- und klimafreundlicher ernähren können. Denn der Klimawandel schreitet immer weiter voran, und es wird höchste Zeit zu handeln. Die Suche nach Antworten führt die drei an spannende Orte: Sie reisen in ein Dorf, in dem die Uhren scheinbar stehen geblieben sind, erkunden einen Garten, in dem die Natur selber gärtner und dürfen eine Pflanzen-Achterbahn besuchen. Dabei werfen sie nicht nur einen Blick in die Vergangenheit, sondern auch in die Zukunft unserer Ernährung. Denn eines steht fest: Es ist nicht egal, was wir essen!

Redaktion: Manuela Kalupke

Mittwoch, 23. September um 19:25 Uhr



Robert, Mona und Jana reisen an spannende Orte.

## DIE SPORTMACHER (ZDF)

**Sport – Einfach gesund!**

Magazin / Premiere

Bewegung und Gesundheit – darum geht es in der Sondersendung von „Die Sportmacher.“ Die zwei Sportmacher\*innen Laura Knöll und Stefan Bodemer schauen sich an, warum Bewegung und Sport wesentlich zu unserem Wohlbefinden beitragen und was dazu gehört, um als Sportler fit und gesund zu sein. Laura geht der Frage auf den Grund, wieso einige Sportler\*innen neben einem Trainer\*in auch eine\*n Ernährungsberater\*in haben und wie eine ausgewogene Ernährung für Leistungssportler\*innen aussehen kann. Stefan findet heraus, warum Sport – besonders gemeinsam mit anderen Menschen – uns auch über die körperliche Betätigung hinaus gut tut.

Außerdem checken die beiden, ob Bewegung nicht auch beim Büffeln helfen kann: sie besuchen eine Schule, die ein besonderes Lernkonzept umsetzt. Dort werden regelmäßig Bewegungspausen eingelegt, was den Schüler\*innen das Lernen erleichtern soll. Exklusiv in der ZDFtivi-Mediathek gibt es vier Clips, in denen Laura und Stefan ihre persönlichen

„Top 3“-Tipps rund um Ernährung, Fitness, Motivation und Entspannung verraten.

Redaktion: Klaus Wersin, Nina von Kettler, Simone Matheis

Donnerstag, 24. September um 19:25 Uhr



Die Moderator\*innen Laura Knöll und Stefan Bodemer.

© ZDF / Frank W. Hempel

## WINNETOUS SOHN (ZDF / KiKA)

**Lollywood**

Spielfilm

Wäre Winnetous Sohn bei den Proben nicht vom Pferd gefallen, hätte der zehnjährige Max niemals die Chance seines Lebens bekommen: Einmal als Sohn des wohl berühmtesten Häuptlings vor der Kamera stehen! Leider hat Max nicht gerade die Körpermaße eines Stammeskriegers und sportlich ist er auch nicht wirklich. Trotzdem trainiert er wie besessen für das Filmcasting, um sein Können allen zu beweisen.

Redaktion: Stefan Pfäffle / Jörg von den Steinen

Freitag, 25. September, 19:30 Uhr



Morten (Tristan Göbel) und Max (Lorenzo Germeno).



© KiKA / Mira Mikosch

## „RESPEKT FÜR MEINE RECHTE! GESUND LEBEN!“ AUF DEN KIKA-PLATTFORMEN



Den KiKA-Themenschwerpunkt 2020 zeigt der Kinderkanal von ARD und ZDF vom 7. bis 25. September 2020 – linear, im KiKA-Player, über HbbTV, auf [kikaninchen.de](http://kikaninchen.de) und [kika.de](http://kika.de).



Ein umfangreiches Online-Angebot auf [kika.de](http://kika.de) begleitet den Themenschwerpunkt „Respekt für meine Rechte! Gesund leben!“. Die Ergebnisse der repräsentativen KiKA-Befragung werden für Kinder grafisch aufbereitet. Wer Lust hat, kann sich mit anderen über die eigenen Gewohnheiten austauschen.



Eltern und Pädagog\*innen finden zudem auf erwachsene. [kika.de](http://kika.de) vielfältige medienpädagogische Anregungen, Hintergrundinformationen und Ergebnisse der Repräsentativbefragung.

**RESPEKT  
für MEINE  
RECHTE!**



## IMPRESSUM

### DER KINDERKANAL VON ARD UND ZDF

Gothaer Straße 36  
99094 Erfurt  
Tel: +49 361.218 – 1827  
eFax: +49 361.218 – 291827  
[kika-presse.de](http://kika-presse.de)

### PRESSEKONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN

planpunkt: PR  
Stephan Tarnow, Anna Nisch  
Tel: +49 221.912.557 – 0  
[post@planpunkt.de](mailto:post@planpunkt.de)

**KiKA**  
von ARD und ZDF