

# PROGRAMMINFORMATION

MITTELDEUTSCHER RUNDFUNK

Anstalt des öffentlichen Rechts

HA KOMMUNIKATION

Kantstraße 71 - 73

04275 Leipzig

Postanschrift 04360 Leipzig

FON +49.(0)341.300-6478

FAX +49.(0)341.300-6475

www.mdr.de

Änderungen und Ergänzungen zur 10. Programmwoche

## MDR FERNSEHEN

**Sonntag, 02. März 2025**

---

*Bitte Presstext aktualisieren:*

20:15

**Damals war's**    

Präsentiert von Wolfgang Lippert

**Damals war's - 30 Jahre**

"Damals war's" feiert 30-jähriges Jubiläum voller Erinnerungen, Emotionen und spannender Zeitreise-Momente. Die TV-Rate-Show hat seit ihrer Erstausstrahlung im Jahr 1995 die Zuschauer mit auf eine Reise durch die verschiedenen Jahrzehnte genommen - eine Reise voller Nostalgie, Humor und einem Hauch von Wehmut.

In dieser besonderen Ausgabe "Damals war's" führt Moderator Wolfgang Lippert durch die letzten fünf Jahrzehnte mit viel Musik, Geschichten, Trends und Schlagzeilen.

---

Leipzig, 07.02.2025

Seiten: 2

**Montag, 03. März 2025**

---

*Bitte ergänzen:*

17:00

**MDR um 4**    

Neues von hier & Leichter leben

**Skin Food: Wie wir uns schön essen - mit**

**Ernährungstherapeutin Dr. Dorothea Portius**

Zucker nein - Fette ja! Aber nur die richtigen.

Bestimmte Lebensmittel wie Beeren und Brokkoli schützen unsere Haut vor dem Altern.

Ernährungstherapeutin Dr. Dorothea Portius erklärt, welche Superfoods unserer Haut guttun und wie wir neueste wissenschaftliche Erkenntnisse am besten für uns nutzen können. Bei "MDR um 4" erfahren wir mehr über die Hintergründe und viele praktische Tipps.

---

### **Mittwoch, 05. März 2025**

---

*Bitte Thema und Presstext ändern:*

17:00 **MDR um 4**    

Neues von hier & Leichter leben

#### **Fahradversicherung: So schützen Sie sich und Ihren Drahtesel - mit Finanzexperte Hermann-Josef Tenhagen**

Ob Diebstahl, Unfall oder Panne: Eine Fahrradversicherung kann sinnvoll sein, aber für wen lohnt sie sich wirklich? Und was passiert, wenn Sie selbst einen Unfall verursachen? Ist eine Hausratversicherung bei Diebstahl ausreichend, oder braucht es eine spezielle Fahrradversicherung? Unser Finanzexperte Hermann-Josef Tenhagen klärt, welche Absicherung Sie wirklich brauchen, worauf Sie beim Abschluss achten sollten und wie Sie im Schadensfall optimal geschützt sind. Einschalten und clever absichern!

---

### **Donnerstag, 06. März 2025**

---

*Bitte Thema und Presstext ergänzen:*

17:00 **MDR um 4**    

Neues von hier & Leichter leben

#### **Fahrradschlösser im Test**

Wer sein geliebtes Fahrrad oder E-Bike vor Dieben schützen will, braucht ein Schloss, das hält, was es verspricht: Es sollte unknackbar sein, leicht zu bedienen und kein Vermögen kosten. Das und noch mehr hat die Stiftung Warentest in ihrem neuesten Test geprüft. Wie Kettenschlösser, Faltschlösser und Bügelschlösser abgeschnitten haben und ob guter Schutz wirklich teuer sein muss - wir lüften das Geheimnis.

---