



ABU TV-Tipps im September 2025

Eine Dienstleistung des szUDH, zusammengestellt von Manfred Pfiffner (Angaben ohne Gewähr)

Wundermittel Abnehmspritze Hoffnung oder Risiko?

Dokumentation von Géraldine Genetti und Vanessa Goetelen

Fett weg per Injektion: Ein neuer Therapieansatz weckt Hoffnungen bei übergewichtigen Menschen, die trotz großer Anstrengungen nicht dauerhaft abnehmen. Worin bestehen die Risiken?

Eine Milliarde Menschen weltweit sind adipös. Neben Ernährungsumstellung und Bewegung soll jetzt ein Diabetesmedikament helfen – auch bei Menschen, die noch nicht an Diabetes erkrankt sind.

Mit dem Wirkstoff Semaglutid werden eigentlich Menschen mit Diabetes Typ2 behandelt. Seit bekannt geworden ist, dass er zu Gewichtsverlust führt, hat das Medikament unter dem Handelsnamen Ozempic und Wegovy auf Social Media zu einem Hype geführt. Im Durchschnitt verlieren Patienten 16 Prozent Körpergewicht mit diesem Medikament. Doch die wissenschaftliche Datenlage ist noch nicht umfangreich, Langzeitstudien noch nicht abgeschlossen. Parallel entwickelt die Pharmaindustrie bereits weitere Medikamente, die noch mehr Gewichtsverlust versprechen. Ein Milliardenmarkt lockt.

Die 3sat-Wissenschaftsdokumentation "Wundermittel Abnehmspritze" begleitet Patientinnen und Patienten, die ihrem Übergewicht den Kampf angesagt haben und die hoffen, mit der Spritze leichter zu werden. Sie hinterfragt den aktuellen Stand der Forschung und lässt Endokrinologinnen wie Susanne Reger-Tan zu Wort kommen, aber auch Martina de Zwaan, die dem Vorstand der Deutschen Adipositas-Gesellschaft angehört und zur Psychosomatik bei Übergewicht forscht. Eine faktenbasierte

3sat

Donnerstag, 04. September 2025
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstsendung 26.9.2024)

Die Fertigessen-Falle Wie Tütenprodukte unsere Ernährung verändern

Dokumentation von Michael Nieberg

Convenience-Food aus der Fabrik wird in vielen Großküchen eingesetzt. Schaden die hoch verarbeiteten Lebensmittel unserer Gesundheit, oder sind sie gar qualitativ besser als Selbstgekochtes?

Forschende haben einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr stark verarbeiteter Lebensmittel und hohem Blutdruck nachgewiesen. Fertiggerichte sind oft zu süß oder zu salzig und haben Zusatzstoffe wie Aromen, Konservierungsmittel, Transfettsäuren und Phosphate.

Der Fachkräftemangel in Großküchen hat den Einsatz von vorproduzierten Essen verstärkt. Es wird mit fertig geschnittenem und geschältem Gemüse gearbeitet, oft kommen ganze Tellergerichte tiefgefroren aus der Fabrik und werden nur noch aufgewärmt. Die Kundinnen und Kunden merken es kaum.

Im Sensoriklabor der Fachhochschule Münster untersucht der Ernährungswissenschaftler Guido Ritter, woran das liegt: Haben wir uns schon zu sehr an den Geschmack von Fertiggerichten gewöhnt? Im Vergleichstest "vom Profi selbst gekocht" gegen Fertiggericht sind manche Testesser tatsächlich im Zweifel.

Selbst in der Küche zu Hause verarbeiten wir viel mehr Fertiggerichte, als uns bewusst ist. Denn frische Ravioli aus dem Kühlregal sind ebenso hoch verarbeitet wie Ravioli aus der Dose. Heißt das automatisch, dass diese Produkte minderwertig sind?

Die Hersteller dieser Convenience-Produkte versprechen, dass mit ihren Komponenten das Kochen immer gelänge, hygienisch einwandfrei, schneller und auch noch preiswerter sei. Doch stimmt das wirklich? Der Lebensmittelchemiker Hauke Hilz von der Hochschule Bremerhaven analysiert, warum die Industrie so preiswert arbeiten kann und wie viel Fleisch und Fisch als teure Zutaten wirklich drin sind in einem Fertiggericht. Mit erschreckenden Ergebnissen.

3sat

Donnerstag, 04. September 2025
21.00 – 21.45 Uhr
(Erstsendung 26.1.2023)

Blackbox Belarus - Wenn die Freiheit stirbt

Dokumentation von Irene Langemann

3sat

Donnerstag, 4. September 2025
22.55 – 23.40 Uhr
(Erstsendung 29.1.2025))

Belarus wurde in den vergangenen Jahren von seinem Machtapparat immer stärker abgeschottet. Mittlerweile ist freie Berichterstattung nahezu unmöglich geworden.

Es dringen kaum noch Bilder und Nachrichten aus dem Land an der Grenze zu Polen, das vor fünf Jahren noch von Freiheit geträumt hatte. Damals protestierten Hunderttausende gegen die gefälschten Präsidentschaftswahlen und den Machthaber Alexander Lukaschenko.

Das Regime schlug die Proteste mit brutaler Gewalt nieder, wohl unterstützt durch Russland. Die führenden Oppositionellen wurden inhaftiert oder mussten ins Ausland fliehen. Alexander Lukaschenko wurde noch abhängiger von Moskau, und wie Wladimir Putin schränkte er die Freiheiten seiner Bürger immer weiter ein.

Die Exil-Belarussin Natalia Maksimava ist bestürzt über die Entwicklungen der letzten Jahre und vergleicht ihre Heimat mit einer Blackbox. Sie und andere Exil-Belarussen zeichnen das Bild eines Landes, das von Angst und Depression geprägt ist. Die Verwandten, die noch in Belarus leben, trauen sich kaum, Kontakt zu Familienangehörigen im Ausland zu halten.

Erschütternd sind die Geschichten von politischen Gefangenen wie der Oppositionspolitikerin Maria Kolesnikowa, die 2021 zu elf Jahren Haft verurteilt wurde. Ihre Schwester Tatsiana Khomich kämpft dafür, dass das Schicksal der Inhaftierten nicht vergessen wird. Während das Regime die Angehörigen im Ungewissen lässt: Fast zwei Jahre lang erhielt die Familie keine einzige Nachricht von Maria Kolesnikova aus dem Straflager, erzählt Tatsiana Khomich. Erst im November 2024 darf der Vater von Maria Kolesnikowa sie zumindest kurz in der Frauenkolonie treffen. Selbst das erscheint schon als Sensation. Im selben Straflager war auch die Fernsehjournalistin Darya Chultsova inhaftiert. "Es war die Hölle", so beschreibt sie den Haftalltag, der von harter Zwangsarbeit geprägt ist.

Die politische Lage im Land spitzt sich weiter zu: Für den 26. Januar 2025 plant Lukaschenko vorgezogene Präsidentschaftswahlen, unterstützt durch die russische Militärpräsenz. Doch diese Wahlen sind von vornherein eine Farce. Der Film von Irene Langemann liefert eine erschütternde Bestandsaufnahme der Situation in Belarus.

NANO: Krieg im Kopf - Das Trauma der Soldaten

Dokumentation von Frank Seibert

3sat

Freitag, 5. September 2025
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstsendung 6.2.2025)

Bei militärischen Einsätzen gerät auch die Psyche von Soldatinnen und Soldaten in Gefahr. Was passiert bei einem Trauma im Gehirn, und warum belastet es Betroffene so anhaltend?

Reporter Frank Seibert begleitet Panzergrenadiere der Bundeswehr bei Übungen auf dem größten NATO-Truppenübungsplatz Europas und trifft Fallschirmjäger Daniel, der wegen einer Posttraumatischen Belastungsstörung eine Therapie am Traumazentrum der Bundeswehr macht.

Mit dem Historiker Philipp Rauh zeichnet Frank Seibert einen der ersten gut dokumentierten Fälle eines traumatisierten Soldaten im Ersten Weltkrieg nach.

Eine aufwühlende Dokumentation, die die stillen Folgen des Kriegs in den Fokus rückt und zeigt, wie sich das Verständnis von Trauma und die Behandlungsmethoden entwickelt haben - beim Militär und in der Wissenschaft.

Gotthard (2/2)

Fernsehfilm

Drei Jahre sind vergangen, und der Tunnelbau am Gotthard kommt nur schleppend voran. Zu langsam für die Investoren, die Favre den Geldhahn zudrehen. Max kehrt nach Göschenen zurück.

Im Gepäck hat er "Favre-Franken". Die müssen von den Arbeitern und dem Gewerbe gutgeheißen werden, sonst ist der Tunnelbau am Ende. Es ist eine Reise mit gemischten Gefühlen. Wie wird es sein, Anna und Tommaso nach so vielen Jahren wieder zu begegnen?

Max gelingt es zwar, die Leute vom neuen Zahlungsmittel zu überzeugen, aber die Zustände, die er an der Baustelle vorfindet, sind verheerend. Es werden immer mehr Tote aus dem Tunnel getragen. Die Luft tief im Berg ist vom Dampf der Lokomotiven so verschmutzt, dass das Atmen für die Arbeiter fast unmöglich geworden ist. Die Missstände werden von einer Widerstandsgruppe mit Flugblättern bekämpft. Max entdeckt, dass Tommaso, der mittlerweile mit Anna eine kleine Tochter hat, der Kopf der Rebellen ist.

Das Band, das Anna, Tommaso und Max zusammengehalten hat, droht zu reißen, als Tommaso von Max Unterstützung für seinen Kampf fordert und Anna und Max ihre Gefühle zueinander wieder entdecken.

Es kommt zum Streik, bei dem sich Max und Tommaso als Gegner gegenüberstehen. Trotz aller Schlichtungsversuche durch Max wird der Aufruhr blutig beendet. Tommaso überlebt, aber es bleibt ihm nur die Flucht. Anna wirft Max vor, die bewaffnete

3sat

Freitag, 5 September 2025
20.15 – 21.45 Uhr
(Schweiz 2016)

Bürgerwehr geholt zu haben und für die Toten verantwortlich zu sein. Sie will nichts mehr mit ihm zu tun haben.

Als Favre auch noch stirbt und Max entdeckt, dass sich im Dorf wegen der katastrophalen hygienischen Bedingungen eine Seuche ausbreitet, muss er sich entscheiden: Ist er bereit, über alle Missstände hinwegzusehen, nur damit der Tunnel fertig wird?

Die Entführung von Swissair 100 - Geiseldrama in der Wüste

Dokumentation von Laurin Merz und Adrian Winkler

3sat

Dienstag, 9. September 2025
22.25 – 00.00 Uhr
(Erstsendung 22.2.2024)

Im Herbst 1970 entführen palästinensische Hijacker eine vollbesetzte DC-8 der Swissair. 50 Jahre später erinnern sich ehemalige Crewmitglieder und Passagiere.

Während die Geiseln in der brütenden Hitze der jordanischen Wüste ausharren, geht ein zäher Verhandlungspoker um ihre Freilassung los. Mit dem "Hijack Sunday" im Herbst 1970 beginnt das Zeitalter des modernen Terrorismus.

Am 6. September 1970 hält die Welt den Atem an: Mitglieder einer Splittergruppe der PLO entführen vier Flugzeuge – darunter auch eine DC-8 der Swissair. Kaum ist die voll besetzte Maschine in der jordanischen Wüste gelandet, stellen die Hijacker dem Bundesrat ein Ultimatum: Entweder lässt er innerhalb von 72 Stunden drei in der Schweiz inhaftierte Palästinenser frei, oder das Flugzeug fliegt mitsamt Geiseln in die Luft.

Das Geiseldrama ist ein globales Medienereignis, das in Farbe über die Bildschirme flimmert und die Welt für immer verändert. Es ist der Beginn einer Gewaltspirale, die bis heute anhält und nach immer spektakuläreren, blutigeren Anschlägen verlangt. Mittendrin die Passagiere und Crewmitglieder von Swissair Flug 100, die sich 50 Jahre später an die schwierigen Tage in der Wüste erinnern – und wie die Entführung ihr Leben bis heute prägt.

Superkraft Motivation Willensstark zum Ziel

Dokumentation von Dagmar Gallenmüller

3sat

Donnerstag, 11. September 2025
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstsendung 25.1.2024)

Gute Vorsätze fürs Abnehmen, die Ausbildung oder den Sport: Ob wir durchhalten oder nicht entscheiden unsere inneren Antriebskräfte. Lässt sich Motivation trainieren - wie ein Muskel?

Was passiert im Gehirn, wenn wir Gewohnheiten loswerden wollen? Manche von uns haben mehr Selbstdisziplin als andere, sind zielstrebiger und gehen mit Rückschlägen besser um. Die

Superkraft "Motivation" lässt sich durch mentale Strategien erfolgreich steigern.

wir essen, schlafen und haben Sex aus biologischen Motiven. Doch darüber hinaus streben wir nach Anerkennung, nach Macht, Erfolg und Liebe. Jedes Individuum hat einen anderen Motivationskompass.

Die Professorin Marie Hennecke von der Ruhr-Universität Bochum erforscht, warum Menschen etwas mit welcher Intensität tun. Und der Verhaltensökonom Dr. Maximilian Hiller von der Universität Vechta erklärt, welche Anreize am besten funktionieren, wenn eine ganze Gesellschaft ihr Verhalten ändern soll.

Professor Thomas Goschke von der TU Dresden weiß, welcher neurologische Kampf sich zwischen dem Überwachungs- und Kontrollsystem im Gehirn abspielt, wenn wir wieder einmal nachgeben und Fast Food kaufen, obwohl wir uns gesünder ernähren wollten. In seiner jüngsten Studie hat der Kognitionspsychologe die Laborergebnisse im Alltag getestet. Kann er anhand der Gehirnaktivitäten voraussagen, inwieweit wir in der Lage sind, uns selbstkontrolliert zu verhalten?

Wie lässt sich Neurofeedback als neue Trainingsmethode nutzen, fokussierter an einer Sache dranzubleiben? Die Extremsportlerin Deniz Kayadelen – fünffache Weltmeisterin im Eisschwimmen - ist in ihrer Karriere oft an ihre Grenzen und darüber hinaus gegangen.

Um 20.15 Uhr beleuchtet die "NANO Doku" relevante wissenschaftliche Themen, die uns bewegen; um 21.00 Uhr diskutieren die Moderatorinnen Alena Buyx und Stephanie Rohde im Wechsel im "NANO Talk" mit ihren Gästen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven über das Thema.

NANO Talk

Kooperation statt Konkurrenz

Kooperation ist essenziell für gesellschaftlichen Fortschritt. Eine Studie des Max-Planck-Instituts zeigt, dass natürliche Wachstumsunterschiede entscheidend für stabile Kooperation sind.

Während Konkurrenz kurzfristige Effizienz steigert, ermöglicht Kooperation nachhaltige Innovation und soziale Stabilität. Unternehmen mit kooperativen Strukturen sind laut Studien um 25 Prozent innovativer und widerstandsfähiger gegenüber Krisen.

Kooperation setzte sich evolutionär durch Gruppenwettbewerb und wiederholte Interaktionen durch. Forschungen belegen, dass

3sat

Donnerstag, 11. September 2025
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Zusammenarbeit nicht nur durch wiederholte Interaktionen entsteht, sondern auch durch Gruppenwettbewerb. Pflanzen zeigen sogar Entscheidungsspielraum in Konkurrenzsituationen, indem sie zwischen verschiedenen Strategien wählen.

Kooperation und Konkurrenz sind zwei Seiten derselben Medaille: Konkurrenz kann Innovation antreiben, aber auch soziale Spannungen erzeugen. Kooperation hingegen stärkt soziale Bindungen und ermöglicht kollektive Problemlösungen. Studien zeigen, dass kooperative Netzwerke resilienter gegenüber Krisen sind.

Wie beeinflusst Kooperation langfristige gesellschaftliche Stabilität? Welches Verhältnis zwischen Konkurrenz und Kooperation ist optimal? Welche Mechanismen begünstigen natürliche Kooperation? Über diese und andere Fragen diskutiert Stephanie Rohde mit ihren Gästen.

NANO: Unsere Haut - Wieviel Sonne ist gesund?

Dokumentation von Jörg Wolf

3sat

Freitag, 12. September 2025
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstsendung 28.7.2025)

Im Sommer warnen viele Hautärzte vor Sonnenbränden und steigenden Hautkrebsraten. Reporterin Lena Ganschow geht auf Spurensuche: Fürchtet man die Sonne zu sehr? Und wie viel Sonne ist gesund?

Gleichzeitig warnen Forschende auch vor der Gefahr durch Sonnenmangel, der das Risiko für alle anderen Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen soll. Wie passt das zusammen?

Sich vor der Sonne zu schützen, gehört für die meisten Deutschen zur Routine, Sonnenbrand oder gar Hautkrebs will niemand riskieren. Denn die Statistiken scheinen es zu belegen: Das Hautkrebsrisiko steigt weltweit. Sonnenschirm, Sunblocker und UV-Kleidung sind also durchaus angebracht.

Doch der komplette UV-Schutz könnte seinen Preis haben. Laut RKI sind mehr als 30 Prozent der Deutschen von Vitamin-D-Mangel betroffen. Mehr UV-Licht auf der Haut könnte da helfen. Neueste Forschungen geben Hinweise darauf, dass zu wenig Sonnenlicht die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und sogar verschiedenen Krebsarten begünstigen könnte.

Reporterin Lena Ganschow macht sich auf die Suche nach Antworten. Ihre Spurensuche führt sie über den halben Globus, von Hautkliniken in Deutschland nach Australien, wo Hautkrebs fast schon eine Epidemie zu sein scheint, und weiter nach

Schottland, wo Forschende neue Erkenntnisse zur Wirkung des Sonnenlichts gewonnen haben.

Nächstes Level: Menschenhass Rechtsextremismus auf Gaming- Plattformen

3sat

Samstag, 13. September 2025
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Film von Johannes Sieverding

Hitler-Memes und Hakenkreuze in Chats: Während Games selbst meist streng reguliert sind, breitet sich in begleitenden Foren und Communities rechtsextremes Gedankengut ungestört aus.

Plattformen wie Steam, Twitch und Discord werden gezielt genutzt, um Jugendliche über Bildwitzchen, Provokationen und Anti-Woke-Rhetorik zu ködern. Was für manche wie pubertärer Humor aussieht, dient anderen als Einstiegsdroge in ein radikales Weltbild.

Spätestens seit dem Attentat von Halle, das live auf einer Gaming-Plattform gestreamt wurde, ist klar: Die digitale Spielewelt ist keine unpolitische Parallelwelt. Der Verfassungsschutz beobachtet die Szene, antifaschistische Initiativen schlagen Alarm. Doch was lässt sich gegen den Hass im Netz tun?

Die Dokumentation "Nächstes Level: Menschenhass" begleitet Gamer, Forscher und Aktivisten, die sich gegen rechten Einfluss im digitalen Raum wehren. Darunter der bekannte Streamer Staiy, der Politik und Gaming kombiniert – und dafür täglich Morddrohungen erhält. "Als ich auf der Gamescom war, hatte ich Personenschutz", sagt er. Auf der diesjährigen Gamescom, der weltweit größten Spielemesse, trifft das Filmteam Gamerinnen und Gamer, von denen viele bereits Erfahrungen mit Hass gemacht haben, sei es in Voice-Chats, Foren oder Livestreams.

Games sind längst gesellschaftlicher Mainstream. Das Publikum ist divers, viele Entwickler setzen auf Repräsentation: weibliche Soldaten, queere Romanzen, schwarze Hauptfiguren. Doch genau das provoziert massiven Widerstand. Für rechte Kulturkämpfer ist Gaming zum Schlachtfeld geworden – gegen alles, was sie für "woke" halten. Auch Tech-Milliardär Elon Musk stimmt regelmäßig mit ein: "Stop killing art with woke propaganda", schreibt er auf X.

Viele große Studios kennen das Problem: Wer Diversität abbildet, wird Ziel von Shitstorms. Der Vorwurf: Politik habe in Games nichts verloren. Dabei waren Spiele nie unpolitisch, sagt Sozialwissenschaftler Matthias Heider vom Forschungsverbund RadiGaMe: "Sie bilden immer auch gesellschaftliche Machtverhältnisse ab."

Autorin Veronika Kracher, Expertin für "belastende Männer im Internet", erklärt, wie unter dem Hashtag #Gamergate schon 2014 eine Online-Belästigungskampagne gegen alles angeblich "woke" begann und sich seitdem immer weiter verschärft - gegen Diversität, gegen Frauen, gegen queere Sichtbarkeit.

Modding – also das Verändern von Spielen durch User – ist eigentlich ein kreatives, harmloses Werkzeug. Doch auch hier greift die rechte Szene ein. Sozialwissenschaftlerin Mareike Stürenburg beobachtet, "dass es relativ viele Modifikationen gibt, die entweder Diversität aus Spielen entfernen oder explizit rechtsextreme Symbole einfügen." Mit wenigen Klicks lassen sich etwa Nazisymbole einbauen, Frauen aus Spielen löschen oder Attentäter glorifizieren. So werden populäre Games gezielt in extremistische Räume verwandelt – unbeaufsichtigt, jenseits jeder Altersfreigabe.

Radikalisierung kann überall dort stattfinden, wo soziale Interaktion passiert – im Sportverein oder in der Kleingartenanlage. Aber eben auch im Discord-Channel. Games bieten ein besonders attraktives Umfeld, denn hier befindet sich eine liebgewonnene Zielgruppe der rechten Bewegung: junge Männer in stabilen digitalen Communities auf der Suche nach Identität. Wer dazugehören will, übernimmt oft Sprache, Codes und Haltungen, ohne sie zu hinterfragen. Und genau darin liegt die Gefahr: die schleichende Normalisierung von Extremismus.

Auch Behörden reagieren – etwa mit spezialisierten Polizeieinheiten gegen Internetkriminalität. Doch viele Nutzerinnen und Nutzer erleben die Flut an Hass und Symbolik als überwältigend. Vieles bewegt sich im rechtlichen Graubereich. Aber: "Die Anonymität des Internets ist ein Mythos", betont ein Ermittler des LKA Sachsen. Wer meldet, sorgt für Ermittlungen.

Zivilgesellschaftlich wird ebenfalls gegengesteuert. Jerome Trebing, Digital-Streetworker bei der "Antonio Amadeu Stiftung", spricht Jugendliche direkt an, wenn er in Foren auf Hass trifft – wie ein Sozialarbeiter auf der Straße, nur eben im Netz. Er bietet Gespräche und Beratung an. Denn Radikalisierung hat viele Ursachen: Einsamkeit, Frust, Identitätskrisen. Und sie lässt sich nicht allein durch Verbote stoppen.

"Nächstes Level: Menschenhass" zeigt respektvoll und auf Augenhöhe die Risiken von Radikalisierung in der Gaming-Szene – einer Branche mit rund 475 Milliarden Euro Jahresumsatz, die zwischen Mainstream und Nische schwankt. Ohne zu dramatisieren oder alte Vorurteile wie in der "Killerspiel-Debatte" zu wiederholen, macht der Film deutlich: Gaming ist ein Faktor von vielen – und birgt Gefahren und Potenziale, die es zu

verstehen gilt.

Stalin und Trotzki - Die Todfeinde

Film von Marie-Laurence Rincé

3sat

Dienstag, 16. September 2025
22.25 – 23.20 Uhr
(Erstsendung 17.3.2018)

Mexiko, 20. August 1940: Mit einem Eispickel wird Trotzki der Schädel eingeschlagen. Mit seinem Tod endet ein fast 20 Jahre andauerndes Duell um die Spitze der kommunistischen Bewegung.

Stalin, der uneingeschränkte Alleinherrscher der Sowjetunion, hat endlich seinen langjährigen Rivalen eliminiert. Beide spielten tragende Rollen bei der Revolution, beide schreckten vor nichts zurück, um an die Hebel der absoluten Macht zu gelangen.

Über drei Jahrzehnte lang machte Stalin (1878-1953) Russland zur zweitgrößten Supermacht der Welt. Trotzki (1879-1940), der die Rote Armee erschaffen hatte und sie zum Sieg gegen die weißen Armeen führte, war ein ebenso genialer Stratege wie Stalin.

"Stalin versus Trotzki" ist ein Duell zwischen zwei radikal unterschiedlichen Männern. Einer der Sohn eines georgischen Schusters, der andere ein jüdischer Intellektueller. Einer ein systematischer, berechnender Mann, der andere ein brillanter, enthusiastischer Geist. Einer ein zynischer Intrigant, der andere ein Idealist.

Es war ein ideologisches Duell zwischen zwei verschiedenen Versionen des Kommunismus. Ein politisches Duell, ein Duell um die Macht, und letztendlich ein Duell bis in den Tod - ein Duell zweier Todfeinde.

Lenin - Weg in den Terror

3sat

Dokumentation von Lutz Rentner und Kai-Uwe Kohlschmidt

Dienstag, 16. September 2025
23.20 – 00.05 Uhr
(Erstsendung 15.1.2024)

Der 21. Januar 2024 ist der 100. Todestag von Wladimir Iljitsch Lenin (1870-1924). Das Erinnern an den russischen Revolutionsführer ist seit dem Ende der Sowjetunion verblasst.

Mit Putins Angriffskrieg auf die Ukraine rückt das politische Vermächtnis Lenins jedoch wieder in den Blickpunkt der Öffentlichkeit: Wer war dieser Mann, der die Weltgeschichte so maßgeblich beeinflusste und offenbar eine Zündschnur bis in die Gegenwart legte?

Lenins Politik, in seiner Heimat fast vergessen, dient dem russischen Präsidenten Wladimir Wladimirowitsch Putin im Februar 2022 plötzlich als Begründung seines Angriffskriegs. Er behauptet, erst Lenin und die Bolschewiki hätten den

ukrainischen Staat geschaffen. Die unabhängige Ukraine – für Putin ein Verrat Lenins.

Die Dokumentation "Lenin - Weg in den Terror" zeichnet den Weg Lenins vom Visionär zum Diktator nach - und auch seine Haltung zu den Völkern des Russischen Reichs. Um die Anhängerschaft für seine bolschewistische Revolution zu vergrößern, versprach Lenin den Nationalitäten des Zarenreichs die Aussicht auf Eigenständigkeit. Schon kurz nach der Oktoberrevolution wird das Selbstbestimmungsrecht der Völker in eins der erste Dekrete Lenins gegossen.

Aber als die Ukraine davon Gebrauch macht, erklären die Bolschewiki der jungen Republik den Krieg. Denn nationale Eigenständigkeit akzeptiert Lenin nur unter Führung der bolschewistischen Partei. Seit er mit den Bolschewiki im Oktober 1917 die Macht in einem Handstreich erobert hat, steht für ihn eine Frage im Mittelpunkt: Wie kann man diese Macht sichern? Hier zeigt sich Lenin als geschickter Taktiker. Aber auch als autoritärer Parteiführer, der keine andere Meinung und keine politische Strömung neben der eigenen duldet.

Ein Diktator, der nicht nur den roten Terror toleriert, sondern ihn einfordert, entgegen den viele Mythen, die sich bis heute um Lenin ranken. Für viele ist er noch immer der väterliche Staatslenker, und immer galt auch: der gute Lenin und der verbrecherische Stalin. Auch mit diesem Mythos setzt sich die Dokumentation auseinander. Lenin verherrlichte den Terror nicht wie sein Nachfolger, aber er war für ihn Mittel zum Zweck. Er legte die Grundlage für den späteren großen Terror unter Stalin.

Eine Dokumentation über einen widersprüchlichen Denker, Berufsrevolutionär und Politiker, der den Fortgang des 20. Jahrhunderts geprägt hat wie kaum ein anderer.

Angst auf der Straße - Wie männliche Gewalt das Leben von Frauen prägt

3sat

Sonntag, 21. September 2025
19.10 – 19.40 Uhr
(Erstsendung 12.6.2025)

Dokumentation von Roman Hodel
(aus der SRF-Reihe "NZZ-Format")

Yanni Gentsch geht im Kölner Stadtwald joggen. Plötzlich merkt sie, dass ein Mann sie filmt. Mutig stellt sie ihn zur Rede und hält die Konfrontation mit dem Handy fest. Das Video geht viral.

Die meisten Frauen können von solchen Erfahrungen berichten. Das hinterlässt Spuren: Sie schränken sich in ihrer Freiheit ein. Sie meiden gewisse Orte, achten auf ihre Kleidung, telefonieren auf dem Heimweg und halten ihre Schlüssel als improvisierte Waffe fest.

Doch warum liegt die Verantwortung bei den potenziellen Opfern und nicht bei den Tätern? "Nur wer Gewalt ausübt, kann sie verhindern", sagt Agota Lavoyer, Expertin für sexualisierte Gewalt. Und das betrifft vor allem Männer: 95 Prozent der sexualisierten Gewalttaten im öffentlichen Raum werden von ihnen begangen.

Daraus hat die schwedische Stadt Umeå eine traurige Lektion gelernt. In den späten 1990er-Jahren versetzte ein Serienvergewaltiger die Frauen dort in Angst und Schrecken. Über Jahre verübte er brutale Übergriffe auf Frauen und prägte so das Sicherheitsgefühl einer ganzen Generation. Zwei Jahrzehnte später gilt Umeå als eine der sichersten Städte Europas.

"NZZ Format" fragt, wie der öffentliche Raum sicherer wird und zeigt, warum Männer ein zentraler Teil der Lösung sein müssen. Und wie sind die Gesetze in der Schweiz? In Deutschland blieb der Vorfall Yanni Gentsch straffrei. Wie sieht ein solcher Fall in der Schweiz aus? Laut dem Strafrechtsprofessor Marc Thommen von der Universität Zürich bestehen derzeit nur begrenzte rechtliche Möglichkeiten, um gegen derartige "Creepshots" – also heimliche sexualisierte Aufnahmen – vorzugehen.

Seit der Sexualstrafrechtsrevision 2024 gibt es jedoch einen neuen Straftatbestand: "Sexuelle Belästigung durch Bild". Er wurde ursprünglich eingeführt, um das Verschicken belästigender Bilder wie sogenannter Dickpics strafrechtlich zu erfassen. Gemäß Thommen ist noch unklar, ob auch das gezielte Anfertigen von Aufnahmen wie jener im Fall von Yanni Gentsch darunterfallen würde. Das wird von den Gerichten abhängen.

Zivilrechtlich gilt in der Schweiz das Recht am eigenen Bild. Dieses greift allerdings meist nur, wenn die betroffene Person auf der Aufnahme erkennbar ist – etwa durch das Gesicht oder andere eindeutige Merkmale. Schwieriger wird es, wenn kein Zugang zur Aufnahme besteht. Ohne das Video kann kaum nachgewiesen werden, was genau gefilmt wurde.

Echte Schweizer

Dokumentarfilm von Luka Popadić

Über ein Drittel der Schweizer Soldaten haben einen Migrationshintergrund. Saâd, Thuruban, Andrija und Luka sprechen in "Echte Schweizer" über ihre Laufbahn bei der Schweizer Armee.

Der Dokumentarfilm von Luka Popadić beleuchtet mit viel Humor große Themen wie Identität, Heimat, Integration und Loyalität.

Vor 30 Jahren, im jugoslawischen Kulturverein in Baden, hält der

3sat

Montag, 22. September 2025
22.00 – 23.45 Uhr
(Schweiz 2024)

junge Luka Popadić ein handgemaltes Plakat in die Kamera: "In meinem kleinen Herzen sind zwei Heimaten." Dieser Zwiespalt ist vielen Migrantenkindern vertraut. Dennoch haben sich zahlreiche Secondos, vielleicht gerade deshalb, für eine Karriere im Schweizer Militär entschieden.

Heute ist Popadić serbischer Filmemacher und Schweizer Offizier – und auf beides stolz. Für ihn steht das Militär für erlebte Kameradschaft und ist ein wichtiger Motor für die Integration in die Schweizer Gesellschaft. In seinem Fall, da er seine Eltern früh verlor, wurde es zeitweise sogar zur Ersatzfamilie.

In seinem Dokumentarfilm "Echte Schweizer", dem es an Witz nicht fehlt, gewährt er einen neuen Einblick in die Schweizer Armee aus Sicht von drei weiteren Offizieren mit Migrationshintergrund: Saâd, Thuruban und Andrija, die tunesische, srilankische und serbische Wurzeln haben und eine starke Verbindung zu ihrer Herkunftskultur bewahren. Gemeinsam sprechen sie über innere Zwiespälte, Rassismus und Pflichtbewusstsein, wobei Vorurteile über Heimat, Zugehörigkeit und Integration hinterfragt werden.

Ausgehend von seiner persönlichen Lebensgeschichte stellt Popadić Fragen, die nicht nur ihn, sondern die ganze Schweizer Gesellschaft betreffen: Was treibt Secondos dazu, im Schweizer Militär zu dienen und sich auf den Ernstfall vorzubereiten, um ein Land zu verteidigen, das sie nur bedingt akzeptiert? Er scheut auch nicht vor kontroversen Fragen zurück: Würden die Offiziere auch gegen ihre Herkunftsländer in den Krieg ziehen?

"Echte Schweizer" wurde in Solothurn mit dem "Prix du Public" 2024 ausgezeichnet. Mit humorvoller Stimme führt Hauptmann Popadić das Publikum durch den Film. Er betont, dass die Schweizer Armee seine Lieblingsarmee ist – auch wenn das Strichlein auf dem c, trotz mehrfacher Nachfrage, auf dem Namensschild seiner Uniform nicht möglich ist.

PAN AM - Aufstieg und Absturz einer Luftfahrt-Ikone

Dokumentation von Mathias Haentjes

Die Flugzeuge der Pan American Airways waren weltweit für viele Jahrzehnte Sinnbild des American Way of Life. Die Airline gibt es längst nicht mehr. Doch ihr Mythos ist immer noch lebendig.

Wer für die Pan American Airways, kurz Pan Am, arbeitete, war stolz – und ist es heute noch. Die Dokumentation erzählt die Geschichte großer Herausforderungen, verwegener Pioniertaten, technischer Meisterleistungen, von Höhenflügen und von Niederlagen.

3sat

Dienstag, 23. September 2025
22.25 – 23.20 Uhr
(Erstsendung 20.10.2022)

Sechs Jahrzehnte lang galt sie als die führende Airline der Welt: die Pan American Airways. Ein Symbol für den American Way of Life, eine Airline mit einem weltumspannenden Netz. Mit ihr flogen Prominente und Mächtige, Wirtschaftsbosse und Größen des Showbusiness.

Pan Am ist eine Luftfahrtikone, der auch heute immer noch Tausende huldigen. Erfolgreiche Kino- und Fernsehproduktionen leben von der Pan-Am-Ästhetik. In Berlin gilt die Pan Am Lounge – original eingerichtet im 1960er-Jahre-Design – als Partygeheimtipp.

Pan Ams Stewardessen waren in den 1960er- und 1970er-Jahren Sinnbilder kultivierter Weiblichkeit. Ein diskreter Hauch von Sexyness gehörte immer zur weiten Pan-Am-Welt. Wer bei Pan Am arbeitete, ist heute noch stolz. "Wir waren eine Elite", erinnert sich die Münchnerin Edeltraut Miller, die in den 1960er-Jahren als Pan-Am-Girl auf Südamerika-Linien unterwegs war. "Pan Am war unser fliegender Teppich um die Welt", sagt ihre Kollegin Linda Freire.

Pan Am war von Anfang an das Werk eines einzigen Mannes: Juan Trippe, der Gründer und Patriarch der Pan Am: ein angestellter Manager, der herrschte wie ein König. Er suchte die Geldgeber, entwickelte neue Flugziele, neue Flugrouten. Er herrschte durch Visionen, Härte und Charme. Mit gewaltigen Flugbooten wagte Trippe die ersten Passagierflüge über den Pazifik und den Atlantik. Ein PR-Talent und ein unternehmerisches Genie, das immer volles Risiko ging. Trippe war ein Pionier des Jet-Zeitalters und einer der Väter des Jumbo-Jets "Boeing 747".

Die Dokumentation erzählt die Erfolgsgeschichte dieser Airline – und ihr jähes Ende.

Essen mit Risiko

Moderation: Alena Buyx

Schnell, billig, einfach – hoch verarbeitete Fertiggerichte, Snacks und Softdrinks sparen Zeit im hektischen Alltag. Doch der Verzehr hat Folgen für unsere Gesundheit.

Neue wissenschaftliche Studien bestätigen, dass der regelmäßige Konsum hoch verarbeiteter Lebensmittel nicht nur zu Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt, sondern auch das zentrale Nervensystem und das Gehirn beeinträchtigen und schädigt.

Hochprozessierte Lebensmittel sind rund um die Uhr verfügbar – in Fast-Food-Restaurants, in Supermärkten, beim Imbiss um die Ecke oder als Lieferung nach Hause. Mittlerweile sind mehr als 50 Prozent der Lebensmittel, die wir regelmäßig essen, hoch

3sat

Donnerstag, 25. September 2025
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

verarbeitet. Convenience-Food – bequemes Essen - enthält aber meistens ungesunde Zusätze. Die Kombination aus Transfetten, Emulgatoren, Konservierungs- und Farbstoffen, hat erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Studien aus den letzten Jahren legen nahe, dass Menschen, die häufig stark verarbeitete Produkte konsumieren, ein höheres Risiko für Depressionen, Angststörungen und sogar Demenz haben. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler diskutieren dabei insbesondere den Einfluss von künstlichen Zusatzstoffen, überhöhten Mengen an Zucker, Fett und Salz sowie fehlenden Ballaststoffen und Mikronährstoffen. Diese ungesunde Kombination kann die Hirnstruktur verändern und wichtige Signalwege stören, die für Gedächtnis, Impulskontrolle, Stimmung und Lernfähigkeit entscheidend sind.

Trotz dieser besorgniserregenden Erkenntnisse bleibt der Konsum hoch verarbeiteter Lebensmittel weltweit auf Rekordniveau – Tendenz steigend. Expertinnen und Experten fordern daher mehr Aufklärung, eine verbesserte Kennzeichnungspflicht und gezielte Präventionsmaßnahmen, um die Bevölkerung zu einem bewussteren Umgang mit Fertigprodukten zu bewegen. Denn klar ist: Eine ausgewogene Ernährung mit frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln schützt nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn.

Wie diese wichtige Investition in unsere Gesundheit zukünftig gelingen kann - darüber spricht Alena Buyxs mit ihren Gästen im "NANO Talk".

Überleben am Gotthard - Kampf gegen den Stau

3sat

Freitag, 26. September 2025
10.15 – 11.05 Uhr
(Erstsendung 12.9.2024)

Dokumentation von Jörg Huwiler

Im Stau stehen nervt. Doch wie geht es jenen, die die Verkehrslawinen am Gotthard ertragen müssen, in den Dörfern, die von Autos und Motorrädern überflutet werden?

Die Dokumentation "Überleben am Gotthard - Kampf gegen den Stau" zeigt die Belastung der Bevölkerung und die schwierige Suche nach Lösungen.

2023 wurden am Gotthard 214 Stautage gezählt. Schon an Pfingsten 2024 betrug der Stau 22 Kilometer. Immer mehr Autofahrende weichen daher auf die Hauptstraße aus, verstopfen Dörfer und Wohnquartiere.

Leidtragend ist die Urner Bevölkerung, die Maßnahmen gegen den Ausweichverkehr fordert. Nationalrat Simon Stadler verlangte eine Maut am Gotthard, was der Bundesrat ablehnte – er will primär das Verkehrsmanagement optimieren. Während

Vertreter der Alpeninitiative diese Kleckerpolitik beklagen, versuchen Planer, den Verkehr auf die Autobahn zu konzentrieren.

Der Filmemacher Jörg Huwyler besucht eine Region, in der alle vom Durchgangsverkehr betroffen sind, von den Anwohnern über den

Protest! Songs! - Klassenkampf (1/4)

Wie Musik die Welt verändert

Talking bout a revolution | Film von Lilly Schlagnitweit

3sat

Samstag, 27. September 2025
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Im Streaming: 26. September 2025, 18.00 Uhr bis 27. September 2030

Es sind mehr als Ohrwürmer. Es ist Musik, die die Welt verändern will – und verändert hat: die großen Protestsongs der letzten 100 Jahre.

Ob im Kampf gegen Aufrüstung, für sexuelle Selbstbestimmung und soziale Gerechtigkeit oder als Stärkung der Schwarzen Protestbewegung: Jede Revolte hat ihre ikonischen Songs, die aufrütteln, anklagen, inspirieren und ermutigen.

Die vierteilige Reihe "Protest! Songs! – Wie Musik die Welt verändert" führt auf eine Reise durch Zeit und Klang: von Bob Dylans Friedenshymne "Blowin' in the Wind" (1962) bis zur Liedzeile "Im Schützengraben sind wir alle Bros" im Song "Frieden" (2024) von K.I.Z. Von Aretha Franklins vehement eingefordertem "Respect" (1967) über Peaches' Aufruf "Fuck the Pain Away" (2000) bis zu Beyoncé's "Run the World (Girls)" (2011): An den Songs lässt sich ablesen, wie sich zum Beispiel Friedensbewegung und Feminismus verändert haben.

Dasselbe gilt für den revolutionären Kampf für soziale Gerechtigkeit von der "Internationalen" (1871) über Ton Steine Scherbens "Keine Macht für Niemand" (1972) und "Killing in the Name" von Rage Against the Machine (1992). Und keine Bewegung hat so viele Welthits produziert wie die Kämpfe um die Gleichberechtigung Schwarzer Menschen: "Say it Loud (I'm Black and I'm Proud)" von James Brown (1968), "Get Up, Stand Up" von Bob Marley (1973), die Black-Lives-Matter-Hymne "Alright" von Kendrick Lamar (2015) und viele mehr.

Wie sind diese Songs entstanden? Was sind die Gründe, warum sie so viele Menschen inspirieren? Wie haben sie die Protestbewegungen – und darüber hinaus die Welt – beeinflusst? Und wie leben sie bis heute fort?

Redaktionshinweis: Die weiteren drei Teile der Reihe "Protest! Songs!" zu den Themen "Frieden", "Feminismus" und "Black and

Grenzenlos - Das Jahr 1989

3sat

Dienstag, 30. September 2025
23.15 – 00.00 Uhr
(Erstsendung 4.11.2019)

Dokumentation von Gabriele Denecke

Im Streaming: 30. September 2025, 06.00 Uhr bis 26. Dezember 2025

1989 - für knapp 17 Millionen DDR-Bürger wird es ein Jahr der grenzenlosen Freiheiten. Sie schreiben Geschichte durch ihren Mut zum Ungehorsam. Die Grenze ist im Herbst plötzlich offen.

Die größte Protestkundgebung der Geschichte der DDR am 4. November 1989 auf dem Alexanderplatz in Berlin, ein Meilenstein der friedlichen Revolution, ist der Ausgangspunkt für Geschichten aus dem letzten Jahr der DDR. Geschichten von dem Jahr des Auf- und Umbruchs.

Der 4. November 1989 ist ein grauer Tag, Nieselregen fällt über Ostberlin. Am Alexanderplatz haben sich eine halbe Million Menschen versammelt, um der Führung der DDR zu sagen: Wir sind das Volk! Die Demonstranten fordern freie Wahlen und das Ende der Diktatur der SED. Hunderttausendfache Hoffnung, Selbstbewusstsein, Anspruch auf Veränderung. Noch Wochen zuvor wäre die Demonstration als staatsfeindliche Zusammenrottung eingestuft worden. Es ist ein diszipliniertes Aufbegehren, eine "friedliche Revolution".

Die Dokumentation begleitet den Politiker Gregor Gysi, dessen politische Karriere in jenen Tagen im Herbst 1989 begann, der sich vom eloquenten Anwalt zum Politstar wandelte. Er war am 4. November einer der Redner vor den rund 500.000 Menschen auf dem Alexanderplatz in Berlin. Im Dezember wird er Parteivorsitzender der SED-PDS. Seine Schwester, Gabriele Gysi, lebt da schon seit Langem jenseits der Mauer in Bochum.

Für die Journalistin Annette Leo ist der 4. November ein Einschnitt: Sie möchte an ihrem Traum vom Sozialismus festhalten, doch die Ignoranz der Genossen erscheint ihr wie Verrat – und einige der Demonstranten sind ihr nicht geheuer. Sie verlässt die Partei und beginnt für eine veränderte DDR zu kämpfen. Ihr Sohn, Maxim Leo, ist zu diesem Zeitpunkt 19 und erlebt die unglaublichste Zeit seines Lebens auf den Dächern von Berlin. Mit der Zuversicht der Jugend schaut er der DDR beim Untergehen zu.

Das Ehepaar Ekke und Wilfriede Maaß sind eine Institution im Prenzlauer Berg. In ihrer Wohnung treffen sich die Unangepassten und Subversiven. Für sie ist die Welt größer als der eingezäunte Schrebergarten DDR, aus dem sie raus wollen.

Die Begleitmusik zum Untergang der "Titanic" DDR spielen die Liedermacher Hans-Eckardt Wenzel und Steffen Mensching mit ihren Clownsfiguren Weh und Meh. Zwei Hofnarren, denen nichts heilig ist. Mit Humor kämpfen sie gegen die Unerträglichkeiten im Land, verkünden "Letztes aus der Da Da eR".

Die Dokumentation von Gabriele Denecke erzählt Geschichten aus dem Jahr 1989, von einem Jahr des Aufbruchs und des Umbruchs. Nach den letzten Republikfluchten, den Wahlfälschungen, dem Lavieren und dem Rücktritt der Regierung fällt die Mauer im Herbst 1989, nach 28 langen Jahren, plötzlich. Was bedeuten diese Tage im Herbst und dieses ganze Jahr im Leben jedes Einzelnen? Wie hat das Jahr 1989 sie verändert, wie ihren Blick auf das Land DDR und auf sich selbst beeinflusst?

szudh.ch

Wir fördern
unternehmerisches Denken und Handeln
bei Lernenden und Mitarbeitenden