



ABU TV-Tipps im Februar 2026

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

Hauptsache Schnee!

Verschneite Gipfel, Pulverschnee und Après-Ski – ein Wintertraum. Doch die weiße Pracht ist längst Mangelware. Nicht nur Brettlfans fragen sich: Wie geht's weiter aufm Berg?

Acht Millionen deutsche Skifahrer zieht es in die Berge. Der Schneemangel zwingt nicht nur sie zum Umdenken. Wo ist es wann schneesicher? Und wo kann man sich die weiße Pracht noch leisten?

Viele Skigebiete setzen auf Nachhaltigkeit, damit der Wintersport kein Auslaufmodell wird. Günstige Angebote sollen die Touristen bewegen, mit der Bahn anzureisen. Anna-Lena und Antonia aus München fahren gern mit dem Zug, trotz der Schlepperei mit der unhandlichen Ski-Ausrüstung. Aus Überzeugung. Denn laut BUND entstehen rund 75 Prozent der Emissionen des Wintersports bei der Anreise mit dem Auto. Und ihr Ziel, Zell am See-Kaprun, ist verkehrstechnisch gut angebunden. Überhaupt wirbt der Skiort im Salzburger Land mit attraktiven Angeboten im Nahverkehr. Die ÖPNV-Mobilitätskarte vor Ort macht das Auto eigentlich unnötig. Und doch: Auf dem Parkplatz vor der Talstation stauen sich noch immer die Pkw mit Dachträgern.

Das Skigebiet Zell am See-Kaprun hat ordentlich investiert in den vergangenen Jahren. Mit erheblichem Kostenaufwand und neuester Technik entsteht dort das Wintervergnügen mit Zukunft – so hoffen es zumindest die Macher. Alle Seilbahnen, Lifte und Gastronomiebetriebe der Gletscherbahnen Kaprun werden zu 100 Prozent mit Ökostrom versorgt. Tatsächlich haben sie es dort in der Region etwas leichter, sitzen sie doch unterhalb einer der größten "Batterien" der Alpen – dem Hochgebirgstaalsee Mooserboden. Und die Pistenraupen werden neuerdings mit Frittenfett betankt oder sind Hybridfahrzeuge. Auf die modernen Raupen sind sie stolz – 360.000 Euro kostete eine.

3sat

Montag, 02. Februar 2026
11.50 – 12.20 Uhr
(Erstsendung 18.2.2024)

Anderswo war man schon immer sparsamer unterwegs. Der Campingplatz "Sportcamp" bei Kaprun ist auch im Winter gut gebucht. Viele Gäste kommen aus Deutschland – nicht nur zum Skifahren. Die Camper verbringen eben gern ihren Urlaub im eigenen Bett, auch bei Schnee und Eis. Die Zeiten, in denen man hartgesotten sein musste, um "draußen" zu nächtigen, sind ohnehin vorbei. Das "Sportcamp" bietet so manche Annehmlichkeit, um sich aufzuwärmen. Verglichen mit den Hotelpreisen, ist der Stellplatz dort zwar günstig, rund 50 Euro die Nacht. Aber ein Billigurlaub ist Campen längst nicht mehr.

Überhaupt ist Skifahren ein teures Hobby geworden: Der Tages-Skipass kostet in Zell am See-Kaprun mittlerweile gut 70 Euro, dazu Anreise, Übernachtung, Verpflegung, das geht ins Geld. Aber: Ein Absacker in der Après-Ski-Bar muss immer noch drin sein. Dort trifft man sie alle: die sparsamen Studenten, die Camper und die Öko-Edeltouristen. Alles wie gehabt: Pistengaudi und danach ein Gläschen, das wird sich wohl nie ändern – solange es Schnee gibt.

Love around the World

Dokumentarfilm von Davor und Andela Rostuha, Deutschland 2020

Im Streaming: 2. Februar 2026, 06.00 Uhr bis 3. März 2026

Ohne die Aussagen der Protagonisten zu erklären, versucht der Dokumentarfilm, eine umfassende, ehrliche und intime Darstellung romantischer Beziehungen zwischen Menschen weltweit zu zeigen.

Der Film möchte einen dazu bringen, sich mit Traditionen oder gesellschaftlichen Systemen und Wertvorstellungen auseinanderzusetzen, die man aus der eigenen Perspektive vielleicht nicht ganz versteht, da man die eigenen Werte für selbstverständlich hält.

Es gibt zum Beispiel noch immer viele arrangierte Ehen auf der ganzen Welt, und viele Sprachen haben noch nicht das Wort "Liebe" in ihrem Vokabular.

Gleichzeitig zeichnet der Film ein klares Bild der Welt, in der Herausforderungen und Hindernisse für die Liebe sowohl aus sozialen, religiösen als auch aus psychologischen Aspekten herrühren können. Doch letztendlich beschäftigt sich "Love around the World" in erster Linie mit Menschen, nicht mit Politik oder Wissenschaft. So versucht der Film, Liebe durch die ganz praktischen und persönlichen Erfahrungen jedes einzelnen Protagonisten zu definieren. Wie würde also ein Porträt der Menschheit durch das Prisma der Liebe gesehen aussehen? Ist die Liebe wirklich universell, und kann sie uns befähigen, die

3sat

Montag, 2. Februar 2026
22.25 – 23.45 Uhr
(Erstsendung 18.12.2025)

Vielzahl der Unterschiede zu überwinden, die uns oft genug trennen?

37°: Ein Lehrer geht viral

Film von Claudia Kock und Cordula Garrido

Immer mehr Pädagoginnen und Pädagogen nutzen Instagram, TikTok oder YouTube im Unterricht - zur Wissensvermittlung, oder, wie Lehrer Reff, um den Jugendlichen klare Werte aufzuzeigen.

Der Sekundarschullehrer Reff ist einer der ersten, der millionenfach Likes sammelt. Mit innovativen Methoden unterrichtet er Ethik, Politik und Geografie an einer Berliner Brennpunktschule und setzt sich gegen Diskriminierung, Rassismus und Mobbing ein.

Niemand hätte gedacht, dass ausgerechnet er zum Netz-Star wird. Am wenigsten er selbst. Der 42-jährige Bodybuilder sieht täglich, wie sehr Handys das Leben seiner Schülerinnen und Schüler bestimmen. Zwischen Gewaltvideos und ausgrenzenden Clips will er mit seinen Posts ein Gegengewicht schaffen. Bildung, Haltung, Humor sind seine Werkzeuge. Mit viel Ironie spielt er die Klischees über Bodybuilder gegen sich selbst aus und zeigt, dass ein Lehrer auch anders aussehen kann.

Trotz Erfolg bleibt Reff Lehrer mit Leib und Seele. Er kennt die Sorgen seiner Schülerinnen und Schüler, von denen 80 Prozent aus sozial schwachen Familien kommen. Auch er wuchs in Armut auf, schämte sich als Jugendlicher und weiß, wie es ist, mit leerem Bauch in die Schule zu gehen. Deswegen hat er den "Frosch" eingeführt - ein stets gefülltes Portemonnaie in Froschform, das jede und jeder unkompliziert für ein Mittagessen nutzen darf.

Seine persönliche Geschichte ist geprägt von Verlust und Härte. Noch vor seiner Geburt wurden seine Eltern in den Nahen Osten abgeschoben, zwei Brüder starben bei einem Bombenangriff, die Mutter lag im Koma. Die verwaisten Eltern wurden wieder in Deutschland aufgenommen und bekamen in Berlin drei Kinder. Reff war der Jüngste. Er wuchs mit Depressionen im Elternhaus auf und kämpfte sich gegen alle Widerstände zum Abitur und durch das Studium, um Lehrer zu werden.

Heute will er vor allem eines: seinen Schülerinnen und Schülern beibringen, an sich selbst zu glauben. Mit der Schulleitung arbeitet er an einem Kinderschutzkonzept, damit die Schule ein sicherer Ort wird. Und er erzählt offen von eigenen Erfahrungen, etwa, wie ihn ein Spitzname verletzte, den eine Lehrerin erfand. Seine Botschaft ist klar: Respekt muss von allen für alle gelten. Dass seine Schülerinnen und Schüler ihm viel verdanken, sagen

3sat

Montag, 02. Februar 2026
23.45 – 00.15 Uhr
(Erstsending 27.1.2026)

sie selbst, und das nicht nur im Netz.

Mit dieser Reportage möchte "37°" zeigen, dass der Beruf Lehrer mehr sein kann als Wissensvermittlung. Herr Reff steht für Haltung, Mut und Nähe zu seinen Schülerinnen und Schülern. Er kennt ihre Sorgen und spricht ihre Sprache, im Klassenzimmer genauso wie auf TikTok oder Instagram. Der Film erzählt nicht nur von Likes und Reichweite, sondern auch von Hoffnung und der Kraft, mit Haltung und Menschlichkeit etwas zu bewegen.

Anti-Krebs-Hacks – Dein Lebensstil zählt

Film von Julia Schmidt

Im Streaming: 1. Februar 2026, 10.00 Uhr bis 2. Februar 2031

Jährlich bekommen allein in Deutschland mehr als 500.000 Menschen eine Krebsdiagnose. Dabei wären bis zu 40 Prozent der Neuerkrankungen vermeidbar. Medizinische Früherkennung ist der Schlüssel.

Reporterin Jasmina Neudecker begibt sich auf die Suche: Wie lässt sich das Risiko minimieren? Eine große Rolle spielt der eigene Lebensstil. So kann regelmäßige Bewegung im Körper Prozesse beeinflussen, dass sich potenziell schädliche Zellen gar nicht entwickeln.

Die Biologin Nadira Gunasekara von der Sporthochschule Köln zeigt in ihrer Forschung, wie Sport und Bewegung das Immunsystem stärken und ihm dabei helfen, Krebszellen besser zu bekämpfen. Im Fokus steht aktuell der Einfluss von Krafttraining – neben klassischem Ausdauertraining. Eine Schlüsselrolle spielen dabei Myokine - Botenstoffe, die bei Muskelaktivität freigesetzt werden.

Neben Bewegungsmangel zählen auch Übergewicht, Rauchen und Alkohol zu den beeinflussbaren Krebsrisikofaktoren. "Die große Chance besteht darin, dass ich selbst aktiv werden kann", sagt die Präventionsmedizinerin Ursula Will vom Deutschen Krebsforschungszentrum (DKZF) in Heidelberg. Den eigenen Lebensstil zu verändern, gelingt vielen besser, wenn sie dabei Unterstützung haben. Jasmina Neudecker besucht bei Eintracht Frankfurt das Projekt "Fußballfans im Training" der Deutschen Krebshilfe. Als einer von 26 Bundesligavereinen bietet der Club seinen Fans die Möglichkeit, durch Sport und gesunde Ernährung Übergewicht abzubauen.

Zur Krebsprävention gehört auch die Früherkennung. Am Uniklinikum Dresden testet Jasmina Neudecker einen modernen Ganzkörperscanner, der Pigmentveränderungen der Haut früh sichtbar macht. Das Gerät erstellt mit KI-Unterstützung aus 92 hochauflösenden Fotos ein 3D-Modell des Körpers. Wie wichtig UV-Schutz schon von klein auf ist, erlebt die Journalistin bei einem besonderen Kindergarten-Projekt.

3sat

Donnerstag, 05. Februar 2026

20.15 – 21.00 Uhr

(Erstausstrahlung)

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 mit ihren Gästen im "NANO Talk" aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven über das Thema.

Longevity-Hype – Wie wir gesund länger leben

Longevity verspricht langes Leben bei möglichst guter Gesundheit. Alena Buyx und ihre Gäste diskutieren, wo dabei seriöse Altersforschung endet und kruder Unsterblichkeitswahn beginnt.

Longevity ist nicht nur ein Trend - Longevity ist ein Milliardengeschäft und trägt in Teilen religiöse Züge. Medizinisch gesehen sind viele der Praktiken harmlos. Vor allem sind sie eins: Luxusartikel für Menschen, die es sich leisten wollen.

Ein langes, gesundes Leben – das wünschen sich nahezu alle Menschen. Bei den Investoren herrscht daher Goldgräberstimmung. Techmilliardäre wie Peter Thiel, Jeff Bezos und Mark Zuckerberg investieren Milliarden in Longevity. Zwischen seriösen medizinischen Ansätzen und fragwürdigen Heilsversprechen eröffnet sich ein moralisches Spannungsfeld: Wie gerecht ist Forschung, deren Ergebnisse sich am Ende nur Reiche leisten können? Während für viele Menschen weltweit eine solide Gesundheitsversorgung unerreichbar bleibt, fließen immense Summen in Unsterblichkeitsfantasien.

Longevity ist mehr als Lifestyle – sie verändert das menschliche Selbstverständnis. Was bedeutet ewiges Leben für Gesellschaft, Ethik und Religion – und wo liegt die Grenze zwischen Fortschritt und Hybris? Darüber diskutiert Alena Buyx mit ihren Gästen im "NANO Talk – Longevity-Hype – wie wir gesund länger leben".

3sat

Donnerstag, 5. Februar 2026
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Unerklärliche Heilungen - Von Wundern in Lourdes und der Schweiz

Film von Simon Christen

Eine Frau mit Krebs im Endstadium gilt als unheilbar. Aber die Krankheit verschwindet wieder. Fälle wie dieser machen die Schulmedizin ratlos.

Eine andere Patientin hat eine degenerative Erkrankung des Nervensystems und kann nicht mehr gehen. Aber plötzlich sind die Symptome weg.

Viele, die schwer erkranken, hoffen auf ein Wunder. Aber kaum jemandem wird eines zuteil. Im französischen Städtchen Lourdes sollen indes immer wieder welche geschehen: 72 mysteriöse Heilungen, die sich dort ereigneten, hat die katholische Kirche bis heute als Wunder anerkannt. Zuletzt bei Antonietta Raco aus

3sat

Donnerstag, 05. Februar 2026
22.55 – 23.50 Uhr
(Erstsendung 11.12.2025)

Südtalien. Sie litt an primärer Lateralsklerose (PLS) und saß im Rollstuhl. Bis sie 2009 in Lourdes wieder vollständig gesund wurde.

Ein hochkarätiges Gremium von Ärztinnen und Ärzten befasste sich jahrelang mit dem Fall Raco – und kam zum Schluss: Mit dem heute zur Verfügung stehenden Wissen kann die Schulmedizin die Genesung nicht erklären.

Wundersames passiert aber auch in der Schweiz. Etwa bei Esther Rathgeb: Sie litt an Krebs, Heilung ausgeschlossen. Die Ärztinnen und Ärzte des Berner Inselspitals gaben ihr nur noch wenige Monate. Heute, sechs Jahre später, ist der Krebs komplett verschwunden. Die Onkologen sind ratlos.

Welche Kräfte wirken hier? Der Film macht sich auf die Suche nach Antworten.

Wie wir es verbessern können

Film von Claudia Euen

Im Streaming: 6. Februar 2026, 06.00 Uhr bis 5. Februar 2027

Unser Gedächtnis ist eine Maschine der Superlative: Es verarbeitet in jeder Sekunde unvorstellbar große Mengen an Informationen, entscheidet, was wichtig ist und was nicht.

Es speichert ab, was wir erleben und lernen. Damit macht es uns auch zu dem, was wir sind. Die gespeicherten Erlebnisse und Gefühle, das bewahrte Wissen - all das verbindet uns mit uns selbst und mit unserer Vergangenheit. Wie aber kann man das Gedächtnis verbessern?

Wie kann man es leistungsfähiger machen? Wie können wir es fit und gesund halten? Was passiert, wenn es uns verlässt?

"NANO: Mein Körper. Mein Gedächtnis" begleitet Menschen, die auf unterschiedliche Weise mit dem Thema "Gedächtnis" verbunden sind. Nicole Adam verliert mit Ende 40 durch mehrere Hirnschläge ihre Erinnerungen. Entschlossen kämpft sie darum, ihr Gedächtnis wieder zurückzugewinnen - mit Ergotherapie und mit einer VR-Brille. Auf ihrem Genesungsweg stellt sie sich auch die Frage: Wer bin ich, wenn ich nicht weiß, wie ich einmal war? Ihre Geschichte zeigt, wie verletzlich unser Gedächtnis ist - und gleichzeitig wie anpassungsfähig.

Für die Schauspielerin Henriette Hölzel wiederum ist es Alltag, große Textmengen für ihre Rollen am Dresdner Staatsschauspiel zu lernen. Acht verschiedene hat sie gleichzeitig parat. Sie verrät, wie sie es schafft, komplexe Dialoge im Kopf zu behalten. Auch Johannes Mallow, der mehrfache deutsche Meister und zweifache Weltmeister im Gedächtnissport, erklärt, wie man sich verschiedene Dinge besser merken kann. Mit Methoden wie dem "Gedankenpalast" zeigt er im Magdeburger Dom, wie er sich seine Termine so einprägt, dass er sie nicht mehr vergisst.

3sat

Freitag, 6. Februar 2026
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstsendung 1.12.2025)

Doch nicht nur Training hält unser Gedächtnis fit: Tatsächlich ist auch das Vergessen wichtig, um das Gedächtnis gesund zu halten. Der Neurowissenschaftler Andreas Papassotiropoulos erklärt, dass Vergessen ein aktiver Prozess ist, der uns hilft, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Um dem Gedächtnis etwas Gutes zu tun, empfiehlt er Schlaf und Bewegung sowie Kunst und Kultur. Die Heidelberger Neurobiologin Prof. Hannah Monyer, ärztliche Direktorin an der Universität Heidelberg, macht deutlich, dass unsere Erinnerungen nicht nur unsere Vergangenheit geprägt haben, sondern auch unsere Zukunft formen: Was wir uns heute merken, beeinflusst, wer wir morgen sein werden.

Ein Film, der Geschichten vom Lernen und Vergessen erzählt, spannende Forschungsergebnisse präsentiert und vermittelt, wie wir unser Gedächtnis stärken können, damit es uns ein Leben lang begleitet.

Der Podcast-Boom

3sat

Die neue Macht des gesprochenen Worts

Samstag, 07. Februar 2026
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

Film von Janin Renner

Im Streaming: 27. Januar 2026, 10.00 Uhr bis 7. Februar 2031

Ob Gesundheit, Geschichte, Comedy oder Lifestyle: Podcasts boomen - quer durch alle Genres. Rund 60.000 Podcasts gibt es allein in Deutschland. Wie wurde aus dem Nischenmedium ein Massenphänomen?

Zum Frühstück, auf dem Fahrrad oder vor dem Einschlafen: Podcasts sind zur ständigen Begleitung des Alltags geworden. Rund 34 Prozent der Menschen in Deutschland geben an, sie zu nutzen - vor sieben Jahren dagegen waren es nur gut 13 Prozent:

Vor 20 Jahren wurden die wortlastigen Audio-Streams noch von Nerds im eigenen Wohnzimmer produziert, heute füllen die Stars der Branche mit "Live-Podcasts" ganze Arenen. "True-Crime-Königin" Sabine Rückert staunt selbst, dass Tausende zu ihrem Podcast-Event "Zeit Verbrechen" kommen.

Suchen die Menschen in Zeiten von Social Media- und Informationsflut ganz bewusst nach langen, ruhigen Gesprächen? Journalist Markus Lanz spricht von der "Sehnsucht nach Tiefe". Satiriker Oliver Welke sieht in Podcasts eine Gegenbewegung zum hektischen Bilderrauschen des Internets. Und für Musiker Olli Schulz sind Podcasts eine "Wohlfühloase für die Ohren". Die drei müssen es wissen, denn sie sind selbst sehr erfolgreiche Podcaster.

Ob True Crime, Nachrichten oder persönliche Laber-Formate – Podcasts bieten Nähe, Authentizität und das Gefühl, quasi mit dabei zu sein. "Wir sind so nahbar, weil wir super spontan

drauflosreden", glauben die GenZ-Hosts vom Podcast "She's Talking".

Viele suchen bei sogenannten Laber-Podcasts Zerstreuung und Unterhaltung, aber auch News-Podcasts sind beliebt wie nie. Das Bedürfnis nach politischer Analyse sei in einer krisengebeutelten Welt gewachsen, meint Kriegsreporter und Podcaster Paul Ronzheimer. Doch der Boom hat auch Schattenseiten: In den USA haben rechtsgerichtete Formate riesige Reichweiten aufgebaut. Wie groß ist ihre politische Macht? Werden sie zum populistischen Brandbeschleuniger? Wie stark prägen Podcasts die Meinungsbildung?

Die Dokumentation "Der Podcast-Boom" blickt hinter die Kulissen erfolgreicher Formate wie "Lanz & Precht", "Ronzheimer", "Kalk und Welk", "Zeit Verbrechen" und "She's Talking" und zeigt, wie das gesprochene Wort unsere mediale Kultur verändert. Sind Podcasts die Zukunft des Journalismus - oder womöglich seine größte Herausforderung?

Kein E-Auto ohne China? – Europas riskante Abhängigkeit bei Batterien

Film von Luca Froelicher

Europa kämpft darum, eine wettbewerbsfähige Batterieindustrie aufzubauen, um strategische Autonomie zu erreichen und die Elektromobilität voranzutreiben. Doch bisher hapert es gewaltig.

China hat einen fast uneinholbaren Vorsprung, und ambitionierte europäische Projekte scheitern grandios. "NZZ Format" beleuchtet die Frage, wie sich Europa eine entscheidende Schlüsseltechnologie dennoch einverleiben könnte.

3sat

Sonntag, 08. Februar 2026
19.10 – 19.40 Uhr
(Erstsendung 11.12.2025)

Hass und Hetze im Netz – Ich mach dich fertig!

Dokumentarfilm von Eveline Falk

Die sozialen Medien gelten als Brandbeschleuniger: Es wird verurteilt, gehasst und gehetzt. Sich dagegen zu wehren, ist schwierig bis unmöglich, das Netz hat seine eigenen Gesetze.

Damit werden Anfeindungen im Netz zunehmend zu einer Gefahr für Gesellschaft und Demokratie.

Im Internet wird gehasst und gehetzt, die Methoden erinnern zuweilen ans Mittelalter: Menschen werden an den Pranger und öffentlich bloßgestellt. Anstelle einer rechtlichen tritt eine moralische Gerichtsbarkeit, es gibt keine Unschuldsvermutung und kein rechtliches Gehör. Mit dem Argument der Meinungsfreiheit soll im Netz alles gesagt werden dürfen, obschon allein das Teilen oder Liken von hasserfüllten Kommentaren strafbar sein kann.

3sat

Mittwoch, 11. Februar 2026
21.00 – 21.50 Uhr
(Schweiz 2025)

Davon betroffen können alle sein: ob Bäuerin auf dem Land, queere Person in der Stadt oder Lokalpolitikerin. Der Hass findet seine Opfer und Verbündete im Netz.

Gleichwohl zeigt eine Umfrage des Forschungsinstituts Sotomo: Eine große Sorge der Schweizer Bevölkerung ist, dass die Anfeindungen im Netz einer offenen Gesellschaft schaden können.

37°Leben

KI und Therapie?

Immer mehr Menschen wenden sich an KI-basierte Chatbots, um Angst, Überforderung oder emotionale Not zu bewältigen. Kann KI auch Therapie? Wie kann sie helfen, und wo sind die Grenzen?

Chatbots können Entlastung bieten: als erste Anlaufstelle, als strukturierende Hilfe, als Begleiter zwischen Therapiesitzungen. Gleichzeitig ist klar, dass sie kein Ersatz für professionelle Hilfe sind, aber ein teils nützliches Tool im psychischen Gesundheitsalltag.

Madeline leidet unter Emetophobie, der panischen Angst vor dem Erbrechen. Wenn sich eine Panikattacke anbahnt, sucht sie schnelle Rückversicherung – und findet sie in einer künstlichen Stimme. "Ich brauche eine ruhige Stimme, die mich da rausholt", sagt sie. Für Madeline ist KI kein Ersatz für Therapie, aber ein niedrigschwelliger Rettungsanker in akuten Momenten.

Liam lebt mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung. Seine Gefühlswelt ist intensiv, manchmal überwältigend. KI nutzt er, um seine Emotionen besser einzuordnen. Die Technologie wird für ihn zum Spiegel, der hilft, Muster zu erkennen. Was für ihn zählt: Die Möglichkeit, jederzeit Fragen zu stellen – ohne Scham, ohne Stigma.

Für Alischa, eine Person mit Autismus und zusätzlicher Diagnose ADHS, hingegen funktioniert die beratende Kommunikation der KI nicht so wie gewünscht. "Die Art, wie sie mir helfen will, erreicht mich nicht", sagt sie. Und doch nutzt sie den Chatbot täglich – als strukturierenden Life-Coach, der ihren Alltag erleichtert. Was für andere Therapie ist, wird für sie zu einem Werkzeug, das Ordnung in eine reizüberflutete Welt bringt.

Eingeordnet werden diese persönlichen Geschichten von Prof. Dr. Harald Baumeister, Experte für Psychologie und Technologie an der Universität Ulm. Er beleuchtet Chancen und Risiken: Was kann KI heute tatsächlich leisten? Wo stößt sie unweigerlich an Grenzen? Wie verändert sich unsere Vorstellung von psychischer Unterstützung, wenn 24/7 ein digitales Gegenüber bereitsteht? Und welche Rolle spielen Privacy und der Umgang mit Daten?

KI wächst rasant – und mit ihr die Frage, wie verantwortungsvoll wir diese neuen Möglichkeiten nutzen. "37°Leben: KI und Therapie?" erzählt von Menschen, die mutig neue Wege gehen –

3sat

Freitag, 13. Februar 2026
12.55 – 13.20 Uhr
(Erstsendung 8.2.2026)

und von einer Technologie, die gerade erst beginnt, unsere seelische Gesundheit mitzugestalten.

NANO: Toxische Männlichkeit - Woher kommt die Wut auf Frauen?

Film von Christoph Warneck

Im Streaming: 13. Februar 2026, 06.00 Uhr bis 12. Februar 2027

Gewalt gegen Frauen ist ein riesiges Problem in Deutschland – das zeigen aktuelle Studien: 40 Prozent aller Frauen werden Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt – die Zahlen steigen.

Ein Großteil dieser Taten geschieht durch Partner oder Ex-Partner. Der Autor und Journalist Anil Altıntaş will den Ursachen auf den Grund gehen. Er spricht mit Tätern, trifft Opfer und befragt Experten aus Wissenschaft, Forschung und Prävention.

Gemeinsam suchen sie nach Antworten auf eine zentrale Fragen: Was bringt Männer dazu, gewalttätig gegenüber Frauen zu werden? Einfach zuzuschlagen? Und: Beginnt Gewalt nicht bereits viel früher? Bei Sprüchen und Demütigungen? Welche Rolle spielen dabei traditionelle

3sat

Freitag, 13. Februar 2026
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstsendung 13.10.2025)

Das Geheimnis der Meister: Sophie Taeuber-Arp

Film von Nicole Zepter

Ein Hauptwerk der Konkreten Kunst: "Équilibre" der Schweizerin Sophie Taeuber-Arp von 1934. Doch handelt es sich wirklich um ein Original? Eine spätere Übermalung wirft Fragen auf.

Das "Geheimnis der Meister"-Team um Kunsthistorikerin Bianca Berding begibt sich auf eine detektivische Spurensuche. Mithilfe modernster Technik recherchieren sie die Entstehungshintergründe des Werks und versuchen sich an der perfekten Kopie.

Sophie Taeuber-Arp zählt zu den Mitbegründerinnen des Dadaismus und entwickelt sich später zu einer Pionierin der Konkreten Kunst. Ihre Textilarbeiten gehören zu den frühesten abstrakten Werken der Kunstgeschichte. Sie war Tänzerin, Bildhauerin und auch Architektin. Von 1926 bis 1928 war sie mitverantwortlich für die Innenausstattung des Veranstaltungszentrums Aubette in Straßburg, wo sie damals mit ihrem Mann lebte und französische Staatsbürgerin wurde. Ihr Hauptwerk "Équilibre" entstand in den 1930er-Jahren, während ihrer Zeit in Paris, die zu den produktivsten ihrer Karriere zählt.

In jeder Folge von "Geheimnis der Meister" wird ein Meisterwerk der Malerei ganz genau unter die Lupe genommen: Welche Farben wurden verwendet, welche Charakteristiken hat der

3sat

Samstag, 14. Februar 2026
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstsendung 15.7.2025)

Pinselfrich, wie sind Lichtstimmung und Farbgebung? Was wurde übermalt oder retuschiert? Verbirgt sich gar ein Bild unter dem Bild?

Durch die Rekonstruktion werden nicht nur die Entstehungshintergründe der Werke, sondern auch die Lebensumstände der Künstlerinnen und Künstler durchleuchtet. Welche tragischen Ereignisse oder Glücksmomente haben die Werke beeinflusst, welche Strömungen in Kunst, Kultur und Politik der Entstehungszeit spiegeln sie wider?

Nach fünf Wochen Recherche und Malprozess hängen am Ende Original und Rekonstruktion nebeneinander im Museum, und das Publikum kann selbst entscheiden, ob die Kunstdetektivinnen und -detektive einen guten Job gemacht haben. Konnten sie dem Meisterwerk seine Geheimnisse entlocken? Ist eine überzeugende Kopie gelungen?

Stoffwechsel-Update: Was pusht unsere Energie?

Film von Frédérique Veith

Überraschende Erkenntnisse aus der Stoffwechselforschung: Warum manche Menschen trotz gesunder Ernährung zunehmen – und andere scheinbar mühelos schlank bleiben.

Kalorien zählen, Bewegung, ausgewogene Ernährung – und trotzdem nehmen Millionen Menschen zu. Was läuft schief? Neue Forschung zeigt: Der Stoffwechsel gerät aus der Balance – gesteuert vom Gehirn, beeinflusst durch Hormone und überraschend aktivem Fett.

Menschen mit Übergewicht haben nicht zwangsläufig einen trägen Stoffwechsel. Im Gegenteil: Manche verfügen über einen besonders sparsamen Energiehaushalt, ein evolutionärer Vorteil, der in Zeiten des Überflusses zum Nachteil wird. Der Endokrinologe Tim Hollstein erforscht, warum manche Menschen trotz vergleichbarer Ernährung und Bewegung deutlich mehr zunehmen als andere. Einige verbrennen Energie sofort – dank aktivem braunem Fett, das Wärme statt Polster erzeugt. Diese Erkenntnisse könnten den Weg zu neuen, individuell zugeschnittenen Therapien ebnen.

Zwei moderne Stoffwechselkammern am Helmholtz-Institut der Universitätsmedizin Leipzig eröffnen neue Forschungsansätze, um den menschlichen Energiestoffwechsel präziser zu untersuchen. So ist es möglich, unterschiedliche Stoffwechseltypen direkt zu vergleichen und individuelle Empfehlungen zu geben.

Auch das Gehirn rückt in den Fokus aktueller Forschung: Stephanie Kullmann vom Helmholtz-Institut an der Universität Tübingen interessiert sich dafür, wie Insulin auch dort als Taktgeber für den gesamten Stoffwechsel wirkt. Ihre Studien zeigen, dass ungesunde Ernährung die Insulinsensibilität im

3sat

Donnerstag, 19. Februar 2026
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstsendung 20.11.2025)

Gehirn verringert – lange bevor sich Übergewicht auf der Waage zeigt. Die Erkenntnis: Übergewicht beginnt bereits im Kopf.

Die Revolution der Daten-Medizin

Data Medicine revolutioniert die Medizin: Aus Daten werden Diagnosen, aus Algorithmen Therapien. Alena Buyx diskutiert mit ihren Gästen über eine neue Ära der Gesundheitsversorgung.

In der Data Medicine fließen alle verfügbaren Gesundheitsdaten zusammen. So sollen Krankheiten besser verstanden und präziser behandelt werden können. Krankheitsverläufe können modelliert, Risiken früh erkannt und Behandlungen auf den Einzelnen zugeschnitten werden.

Von genetischen Informationen über Laborwerte bis hin zu Verhaltensdaten aus Wearables: Alle möglichen Gesundheitsdaten werden mit Künstlicher Intelligenz und statistischen Methoden ausgewertet. Dabei werden die gigantischen Datenmengen auf wiederkehrende Muster bei unterschiedlichen Patienten durchforstet. So lassen sich zum Beispiel Tumortypen genauer klassifizieren oder genetische Risikoprofile für Alzheimer früher erkennen – lange bevor erste Symptome auftreten. Der medizinische Blick wird so nicht nur schärfer, sondern auch vorausschauender.

Ein weiteres Versprechen der Data Medicine ist die personalisierte Medizin. Statt standardisierter Therapien rücken maßgeschneiderte Behandlungspläne in den Fokus – abgestimmt auf den genetischen Fingerabdruck, den Lebensstil und sogar das Mikrobiom eines Menschen. In klinischen Studien zeigt sich bereits, dass solche Ansätze die Wirksamkeit von Therapien verbessern und Nebenwirkungen reduzieren können.

Doch die datenbasierte Medizin stellt auch neue ethische, rechtliche und gesellschaftliche Fragen: Wem gehören die Gesundheitsdaten? Wie transparent sind die Algorithmen? Und was bedeutet es für die Arzt-Patienten-Beziehung, wenn Maschinen mitentscheiden? Der Weg zur intelligenten Medizin von morgen erfordert nicht nur technische Innovationen, sondern auch ein neues Vertrauen in den verantwortungsvollen Umgang mit Daten.

Alena Buyx spricht mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern über Vor- und Nachteile von Data Medicine, die bereits heute in Forschungslaboren, Krankenhäusern und Start-ups weltweit stattfindet.

3sat

Donnerstag, 19. Februar 2026
21.00 – 22.00 Uhr
(Erstsendung 20.11.2025)

Strafe muss sein – Gespräche mit Gefangenen

Film von Christof Franzen und Simon Christen
(aus der SRF-Reihe "Reporter")

3sat

Freitag, 20. Februar 2026
12.15- 12.50 Uhr

Was nützt es, Menschen zu strafen? Werden sie dadurch zu besseren Menschen? "Reporter" spricht darüber mit Häftlingen, die jahrelang in der Justizvollzugsanstalt Pöschwies eingesperrt sind.

"Was wäre ohne Gefängnisse?", fragt der 30-jährige Giorgio, um die Frage gleich selbst zu beantworten: "Anarchie würde herrschen. Strafe muss sein. Wer einbrechen oder einen Mord begehen konnte, muss bezahlen." Er wurde wegen bandenmäßigem Einbruchdiebstahl verurteilt.

Bald wird Giorgio - nach sechs Jahren und neun Monaten Freiheitsentzug - entlassen. Dann will er sich einen Job suchen und seinen Platz in der Gesellschaft finden. Ohne Ausbildung ist das allerdings schwer. Er hofft, dass ihm jemand eine Chance gibt – trotz seiner Biografie. Im Alter von drei Jahren kam er ins Heim. Dann von Pflegefamilie zu Pflegefamilie. Schon bald stand er zum ersten Mal vor dem Jugendanwalt: der Anfang einer kriminellen Karriere, die nun endlich enden soll. "Ich will nie wieder in den Knast!", sagt Giorgio.

Haben Strafen eine abschreckende Wirkung? Und: Lässt sich diese Wirkung mit härteren Strafen steigern? Diese Fragen gehören zu den am besten erforschten Themen der Kriminologie. Die Antworten sind klar, erfahren die Reporter Christof Franzen und Simon Christen an der Juristischen Fakultät der Universität Fribourg. Strafen wirken sehr wohl. Aber ihre Wirkung lässt sich mit höherer Dosierung nicht steigern. "Politiker fordern immer wieder härtere Strafen, auch wenn wissenschaftlich erwiesen ist, dass diese nicht besser wirken", sagt Marcel Niggli, Professor für Strafrecht und Rechtsphilosophie. Dass diese Fragen trotz klarer Empirie ein medialer und politischer Dauerbrenner bleiben, erklärt er so: "Daraus lässt sich einfaches politisches Kapital schlagen, auch wenn alle Fachleute wissen, dass es nichts bringt."

Klar ist indes: Das Strafen birgt auch Risiken. Gennaro wurde im Alter von 18 Jahren wegen einer Messerstecherei zu zehn Jahren Haft verurteilt. Er ist der jüngste Insasse der Justizvollzugsanstalt Pöschwies. "Mit der Zeit passt man sich seinem Umfeld an", sagt er. Und dieses Umfeld besteht in einem Gefängnis aus Verbrechern. "Das ist hier kein Camp von Gutmenschen." Nicht nur die Mitgefangenen können einen allerdings negativ beeinflussen sondern auch die Tatsache, dass einem hinter Gittern alles abgenommen wird: Es gibt ein ganzes Netz von Fachpersonen, die einem helfen, den Alltag in den Griff zu bekommen. "Man verlernt hier drin das normale Leben", stellt Andreas Naegeli, der Direktor der JVA Pöschwies, fest. Auf die Frage, ob die Menschen denn besser seien nach dem Gefängnis, antwortet er: "Ich bin schon froh, wenn sie nicht schlechter sind."

Das Geheimnis der Meister: Maria Sibylla Merian

Film von Nicole Zepter

Maria Sibylla Merians "Blumenstillleben in einer chinesischen Vase" ist das Werk einer Pionierin, die Kunst und Naturforschung früh miteinander verknüpfte.

3sat

Samstag, 21. Februar 2026
19.20 – 20.00 Uhr
(Erstsendung 17.7.2025)

Das "Geheimnis der Meister"-Team um Kunsthistorikerin Bianca Berding begibt sich auf eine detektivische Spurensuche. Mithilfe modernster Technik recherchiert es die Entstehungshintergründe des Werks und versucht sich an der perfekten Kopie.

Maria Sibylla Merian war eine Ausnahmekünstlerin: Als Malerin, Entomologin und Naturforscherin verknüpfte sie Kunst mit Wissenschaft, zu einer Zeit, in der Frauen in diesen Bereichen weitgehend ausgeschlossen waren. Ihr "Blumenstillleben in einer chinesischen Vase" ist mehr als ein dekoratives Arrangement - es erzählt vom internationalen Austausch, botanischem Interesse und einem tiefen Blick in die Natur. Merians Werke sind geprägt von ihrer Unabhängigkeit als alleinerziehende Mutter, ihren Reisen nach Surinam und ihrer Arbeit im Dienste der Wissenschaft und erzählen die Geschichte einer Frau, die sich gegen jede Konvention auflehnte.

In jeder Folge von "Geheimnis der Meister" wird ein Meisterwerk der Malerei ganz genau unter die Lupe genommen: Welche Farben wurden verwendet, welche Charakteristiken hat der Pinselstrich, wie sind Lichtstimmung und Farbgebung? Was wurde übermalt oder retuschiert? Verbirgt sich gar ein Bild unter dem Bild?

Durch die Rekonstruktion werden nicht nur die Entstehungshintergründe der Werke, sondern auch die Lebensumstände der Künstlerinnen und Künstler durchleuchtet. Welche tragischen Ereignisse oder Glücksmomente haben die Werke beeinflusst, welche Strömungen in Kunst, Kultur und Politik der Entstehungszeit spiegeln sie wider?

Nach fünf Wochen Recherche und Malprozess hängen am Ende Original und Rekonstruktion nebeneinander im Museum, und das Publikum kann selbst entscheiden, ob die Kunstdetektivinnen und -detektive einen guten Job gemacht haben. Konnten sie dem Meisterwerk seine Geheimnisse entlocken? Ist eine überzeugende Kopie gelungen?

Zum 90. Geburtstag von Rolf Lyssy

Die Schweizermacher

Spielfilm

Max Bodmer und Moritz Fischer gehören zu jenen Beamten der Kantonspolizei, die einbürgerungswillige Ausländer unter die Lupe nehmen müssen. Nicht jeder eignet sich zum Schweizer.

Obwohl die Handlung frei erfunden ist, sind Ähnlichkeiten mit tatsächlichen Verhältnissen des Einbürgerungsverfahrens nicht ganz ausgeschlossen. Eine ironisch-satirischen Komödie ums Schweizer-Sein und Schweizer-Werden.

"Fleißig, ordentlich, ruhig, anständig, sauber, wehrhaft, integer, neutral und vaterlandsliebend" sollen sie sein, die Aspirantinnen und Aspiranten auf lebenslangen Wohnsitz plus Stimmrecht in eidgenössischen Gefilden. Da ist kein Abfallsack zu klein, keine

3sat

Sonntag, 22. Februar 2026
10.45 – 12.30 Uhr
(Schweiz 1978)

Fahnenstange zu hoch und kein Fondue zu heiß, um nicht exakt inspiziert und bewertet zu werden.

Könnte der italienische Konditor Grimolli samt Gattin allenfalls an einer Demonstration teilnehmen? Ist die Gesinnung von Doktor Stark und seiner Gattin, die sie mit Fondue und Schweizer Fahne offenkundig machen, tatsächlich echt? Und wie steht es mit der Moral der jugoslawischen Tänzerin Milena Vakulic? Bodmer bleibt dem Ernst seines Amtes bis zum unerbittlichen Ende treu und liebt das Inspizieren, Taxieren und Nörgeln. Fischer dagegen entdeckt, dass das Leben auch unbeschwertere Seiten bereithält. Er schlägt sich auf die Seite der hübschen Balletteuse und verlässt mit ihr die Schweiz.

Chinas Griff nach Tibet

Film von Gesbeen Mohammad

Im Streaming: 25. Februar 2026, 06.00 Uhr bis 18. April 2026

Tibet, das Land am Himalaja, ist bekannt für seine schneebedeckten Berge und seine buddhistische Kultur. Gesicht und geistliches Oberhaupt der tibetischen Buddhisten ist der Dalai Lama.

Er ist international geschätzt und verehrt. Für China allerdings, das Tibet vor 75 Jahren annektiert hat und seitdem mit Härte kontrolliert, gilt der Dalai Lama als Separatist, genauso wie seine Anhänger. Der Druck auf die Tibeter hat erheblich zugenommen.

Tibet, das etwa ein Viertel des heutigen Chinas ausmacht, gehört heute zu den wohl am strengsten überwachten Regionen der Welt. Freie Berichterstattung über die Situation vor Ort ist nicht möglich, Kritik an den Chinesen oder auch öffentliche Bewunderung für den Dalai Lama undenkbar - nur wenige Tibeter können das Land verlassen. Für diese Dokumentation gelingt es, undercover in Tibet zu drehen und zu zeigen, wie China seine Regeln unter den sieben Millionen Tibetern durchsetzt.

"Fast jede Kreuzung hat einen Polizei-Posten", berichtet ein Undercoverjournalist. Überall seien Kameras, besonders auch vor und in den buddhistischen Klöstern und Tempeln. Genauso wie das Bild des Chinesischen Präsidenten Xi Jinping. "China erwartet Loyalität gegenüber der Kommunistischen Partei, besonders unter Xi Jinping", erklärt Professor Robert Barnett von der Universität in London. Aktivisten haben recherchiert, dass etwa eine Million tibetische Kinder, auch schon Vierjährige, von ihren Eltern getrennt und in Internaten erzogen werden. Eine Mutter, deren Kinder eine örtliche Schule besuchen, berichtet dem Undercoverjournalisten, dass ihre Kinder ihr auf Chinesisch antworten und kein Tibetisch mehr sprechen können: "Sie sprechen nicht unsere Sprache. Nur Chinesisch aus dem Kindergarten und der Grundschule."

Auch die Religion unterliegt massivem Druck, berichtet der Mönch Arjia Rinpoche. Er hat das Land verlassen, nachdem er

3sat

Mittwoch, 25. Februar 2026
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstsending 14.4.2025)

erlebt hat, wie China Einfluss auf die Wahl des zweiten geistlichen Anführers des Landes, des Panchen Lama, nahm. Im tibetischen Buddhismus sucht und bestimmt der Dalai Lama die Reinkarnation des Panchen Lama - und umgekehrt. Doch nach dem Tod des Panchen Lama 1995 akzeptierte China die Wahl des Dalai Lama für den Nachfolger des Panchen Lama nicht. Im Gegenteil: Der ausgesuchte Junge, Gedhun Choekyi Nyima, verschwand - und ist bis heute nicht auffindbar. Stattdessen, so erzählt Arjia Rinpoche, machten die Chinesen einen anderen Jungen zum Panchen Lama, der sich heute als treuer Kommunist zeigt. Sollte der aktuelle Dalai Lama sterben, so fürchtet Arjia Rinpoche, werde dieser "falsche" Panchen Lama eine zentrale Rolle spielen - bei der Wahl eines neuen Dalai Lama. Dann könnte China Einfluss auf beide geistliche Oberhäupter der Tibeter haben.

Steht die tibetische Religion und Kultur vor einem entscheidenden Punkt in der Geschichte? Gar vor ihrem Ende? Die chinesische Botschaft spricht davon, dass die Lage der Menschenrechte in Tibet noch nie besser gewesen sei und dass die Lebensbedingungen für Tibeter "signifikant besser" seien.

Die Dokumentation "Chinas Griff nach Tibet" ist ein einzigartiger Blick in eine sehr verschlossene Welt - sie zeigt, wie eine Kultur und Religion ausradiert werden könnten.

Kampf der Supermächte - Wer kontrolliert die Arktis?

Film von Penelope Laurence

Im Streaming: 25. Februar 2026, 06.00 Uhr bis 18. April 2026

Die Arktis schmilzt. Russland, China, die USA, Kanada und die EU kämpfen darum, wer sich die reichen Bodenschätze der Region sichern und die Seewege rund um die Arktis kontrollieren darf.

Je schneller das Eis schmilzt, desto konkreter, härter und brisanter wird dieser Kampf. Plötzlich ist zum Beispiel Grönland eine begehrte Beute, wie die mehrfach geäußerten Vorstellungen des US-Präsidenten Trump zeigen.

Der Eisbrecher "USCGC Healy" geht auf eine wissenschaftliche Mission, um die Auswirkungen des Klimawandels auf die Arktis zu dokumentieren und die Geschwindigkeit der Eisschmelze zu ermitteln. Davon hängt viel ab - auch, wann und in welchem Umfang die diversen Ausbeutungsvorstellungen Form annehmen werden. Wer hat welche Interessen in der Region um den Nordpol? Wer wird die Arktis kontrollieren? Welche Allianzen und welche Frontstellungen zeichnen sich ab? Und: Wieviel Zeit bleibt überhaupt noch, bis es im äußersten Norden kein Eis mehr gibt? Die Ergebnisse der Mission der "Healy" sind von entscheidender Bedeutung.

3sat

Mittwoch, 25. Februar 2026
21.00 – 21.45 Uhr
(Erstsendung 4.6.2025)

Immer mehr Wut – Warum sind wir so aggressiv?

Film von Christine Binder und Luzie Funke

Im Streaming: 22. Februar 2026, 10.00 Uhr bis 16. Februar 2031

Aggression und Ärger nehmen zu: Laut Umfragen erleben 84 Prozent mehr Verrohung und eskalierende Konflikte im Alltag – ob im Straßenverkehr oder online. Werden wir zur Wutgesellschaft?

Wut kennt jeder. Sie spaltet, treibt an und verbindet. Sie wirkt zerstörerisch, aber auch konstruktiv: Wut mobilisiert, macht Missstände sichtbar und verändert unser Zusammenleben stärker, als vielen bewusst ist. Doch was passiert, wenn Wut zur Norm wird?

Wut äußert sich nicht nur öffentlich - etwa in sozialen Medien, auf Demonstrationen oder im Straßenverkehr: Auch im Körper löst sie Stressreaktionen aus, die unsere Gesundheit beeinträchtigen können. Forschungen aus Psychologie, Neurobiologie und Soziologie zeigen, warum Menschen unterschiedlich auf Ärger reagieren, welche Rolle Neurotransmitter und Hirnareale spielen und wie Kinder erst lernen müssen, Impulse zu kontrollieren.

Die "NANO Doku" untersucht Ursachen und Mechanismen hinter der steigenden Gereiztheit. Sie begleitet die Polizei im Einsatz, eine Schulklasse bei einem Projekt zur Impulskontrolle und testet, wie wir effektiv Wut abbauen können. Sie zeigt Betroffene, die mit ihrer eigenen Aggression kämpfen, und Menschen, die Wege gefunden haben, sie in etwas Positives zu verwandeln. Und sie zeigt, wie aus einem explosiven Gefühl ein Werkzeug werden kann – für Veränderung, Widerstand und ein besseres Miteinander.

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.

3sat

Donnerstag, 26. Februar 2026
20.15 – 21.00 Uhr
(Erstausstrahlung)

NANO: Mein Körper. Meine Konzentration

Wie kann ich sie steigern?

Film von Anja Kollruß

3sat

Freitag, 27. Februar 2026
18.15 – 19.00 Uhr
(Erstsendung 7.7.2025)

Im Streaming: 27. Februar 2026, 06.00 Uhr bis 26. Februar 2028

Jede Sekunde prasseln Millionen Sinnesreize auf uns ein. Digitale Geräte stehen in dem Ruf, ein Aufmerksamkeitskiller zu sein.

In einer Welt, die immer schneller und fordernder wird, scheinen wir uns immer weniger konzentrieren zu können. Wie schafft unser Gehirn den Fokus, auch wenn wir ständig Ablenkungen ausgesetzt sind? Lässt sich Konzentration trainieren und steigern?

Und wie kann man den höchsten, den produktivsten Zustand der Konzentration erreichen – den Flow?

Die Anforderungen an unsere Konzentrationsfähigkeit können ganz unterschiedlich sein. "NANO" begleitet in dieser Dokumentation drei Menschen mit individuellen Herausforderungen: Voll fokussiert für eine überschaubare Anzahl von Sekunden muss die Schwimmweltmeisterin Angelina Köhler sein, um ein Rennen zu gewinnen. Wie bereitet sie sich darauf vor? Ganz entscheidend, meint Angie Köhler, sei der Kopf: "Die Abläufe, die wir beim Schwimmen trainieren, sind so präzise und technikaffin, dass man sie, wenn man sich nicht konzentriert, gar nicht so schnell durchführen kann. Wer sich nicht richtig konzentrieren kann, verliert."

Jan Peter Konopinsky ist Fluglotse in Ausbildung und muss seine Konzentration über mehrere Stunden aufrechterhalten. Fehler dürfen ihm nicht passieren, denn davon hängen im schlimmsten Fall Menschenleben ab. "Manche Leute sagen, dass es so etwas wie ein Fluglotsen-Gen gibt. Das heißt, dass so etwas wie Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit veranlagt ist und nicht erlernt werden kann", erzählt der angehende Fluglotse. Aber stimmt das, oder ist das richtige Training das Entscheidende?

Dennis "Denninho" Malcherczyk ist eFootballer beim BVB und spielt in der virtuellen Bundesliga. Täglich trainiert er mehrere Stunden. Dabei muss er voll konzentriert sein und gleichzeitig viele Dinge beherrschen: Reaktionsstärke, analytische Fähigkeiten und das Abrufen von Hunderten Tastenkombinationen im richtigen Moment. Hilft ihm sein Talent für Multitasking?

Wenn die drei für sich die richtige Trainings- und Arbeitsumgebung geschaffen haben, dann läuft es manchmal so gut, dass sie Zeit, Raum und alles um sich herum vergessen und im Flow sind. Der Flow gilt als mentaler Zustand völliger Vertiefung, als Zustand höchster Konzentration. Er beschäftigt Forschende wie Prof. Dr. Corinna Peifer von der Universität zu Lübeck. Sie geht den Fragen nach, wie sich der Flow messen lässt und ob er in Zukunft voraussagbar sein wird.

Der Neurowissenschaftler Dr. Henning Beck und der Mentalcoach Thomas Baschab begleiten die drei und beschreiben, was in ihren Körpern und Köpfen passiert. Erkenntnisse, von denen wir alle lernen können, um unsere eigene Konzentration zu verbessern.

szudh.ch

Wir fördern
unternehmerisches Denken und Handeln
bei Lernenden und Mitarbeitenden