



- [Live hören / Chat](#)
- [Hörerblog](#)
- [Weitere Projekte](#)
 - [Bushpod.de](#)
 - [Draußen](#)
 - [PodWG.de](#)
- [Das Team](#)
- [Kontakt](#)
- [Abonnieren](#)
 - [Musik](#)
 - [Gewinnspiel-Informationen](#)
 - [Impressum](#)

Folge 111: Sorry "n8zug"! Gruß, Raiden

Was gab's letzte Woche (Raiden)

- 20KM am Sonntag gewandert
- 3 Tage wollt ich zocken
 - www.elderscrolls.com
- Amazon
 - [AmazonBasics USB-A-auf-Lightning-Kabel, zertifiziert von Apple, 0,9 m \(3 Fuß\), Weiß](#)
 - [Craghoppers Funktionsmütze Craghoppers Nosilife Sun Hat, black pepper, M/L, CMC038 11G65](#)
 - [Tatonka Hüfttasche Hip Bag, bright blue, 7, 1711](#)
 - [Kindle, 15 cm \(6 Zoll\) E Ink-Display, WLAN, Schwarz](#)
 - [Marware Vassen Hülle für Kindle Paperwhite, Kindle und Kindle Touch, Schwarz](#)
 - [RIOPAN MAGEN GEL STICK PAC 20X10ml Gel PZN:8592939](#)
 - [10 von 1 x Notfall Regenponcho Regen Poncho Ponchos Kapuze Regenjacke Festival Konzerte Fussball Camping , Fb.:blau](#)
- Weight Watchers fürs kontrollierte Fressen
- [DPD027 – PodWG](#)
- Sonntag gehts wieder Wandern in Langenzenn (90579)
 - [Ausschreibung](#)

Was gab's letzte Woche (Bobsonbob)

- Umzug in Teilen
- Wohnzimmer komplett
- Neue Ernährung zwecks Gesundheit und so

- GSM-Verstärker für das Taller Funkloch
- Teich verwildert zusehens
- Singen im Podcast
- Urlaubsplanung

Was gab's letzte Woche (Tim)

- Nexus 4 wird verkauft
- Nur noch kleine Netzwerkprobleme mit dem **Repeater**
- Windows fährt nicht mehr runter...
- Neuer Mikrofonständer
 - **der isses**
 - **der hat das falsche Gewinde**
 - **der war zu billig**
- **keybase.io**
- Labeldrucker, Empfehlungen?
 - **den hab ich gefunden**
 - **Tipp Raiden 12,99€**
- Defiance (**XBox 360**, **PS3**, **PC**, es ist richtig was los! 😊)

Film | Serie der Woche

Bobsonbob:

- **The Big Bang Theory**

App der Woche

Raiden:

- **Weight Watchers**

Bobsonbob:

- **TubeMate**

Tim:

- **Link Bubble** (nur für Android)



Folge 111: Sorry "n8zug"! Gruß, Raiden [1:45:22] [Player verbergen](#) | [Play in Popup](#) | [Download](#)



5. April 2014

Kategorien [Feed Folgen 101 bis 200](#), [Podcast](#) Schlagwörter [Amazon](#), [AmazonBasics](#), [Ausschreibung](#), [Craghoppers](#), [Defiance](#), [DPD027](#), [Elderscrolls](#), [Ernährung](#), [Funktionsmütze](#), [Gesundheit](#), [gewandert](#), [GSM](#), [Hüfttasche](#), [keybase.io](#), [Kindle](#), [Langenzenn](#), [Link Bubble](#), [Marware Vassen](#), [Mikrofonständer](#), [Netzwerkprobleme](#), [Nexus4](#), [Notfall Regenponcho](#), [podwg](#), [Repeater](#), [RIOPAN](#), [Singen](#), [Tatonka](#), [Teich](#), [The Big Bang Theory](#), [TubeMate](#), [Urlaubsplanung](#), [Verstärker](#), [Watchever](#), [Weight Watchers](#), [Windows](#)

6 Kommentare

1. Pingback: [Vorhersage Sonntag, 06.04.2014 | die Hörsuppe](#)



2. **Taunide** [8. April 2014 um 14:07](#)

Der Bob is mal wieder dabei.... schön. Du wolltest auch noch kurz erzählen wie Dir der Doctor gefallen hat.



3. **Maik** [9. April 2014 um 10:12](#)

Hallo Jungs,

warum schenkt ihr das Geld der "Sekte" Weight Watchers?

Abnehmen ist doch ganz einfach!

Man muss einfach weniger Kalorien zu sich nehmen, als der Körper am Tag verbraucht. Wie man seinen täglichen Kalorienverbrauch errechnet findet ihr hier:

<http://www.deindiaetcoach.de/wissen/tools/kalorienverbrauchsrechner.html>

Jetzt sollte man sich alles, aber wirklich alles aufschreiben, per App:

<https://itunes.apple.com/de/app/kalorienzahler-von-fatsecret/id347184248?mt=8>

oder mit Stift und Papier, was man so alles am Tag zu sich nimmt. Aber auch alles schön aufschreiben sonst bringt es nichts.

Mit den Kalorien einfach unter dem Tagesbedarf bleiben und schon verschwinden die Kilos von alleine. Wenn man jetzt noch etwas Sport macht habt ihr schon gewonnen.

Das Gewicht halten ist das schwierige nicht das verlieren.

Ich habe mit dieser einfachen Methode 20 Kilo abgenommen und halte mein Gewicht bis heute und ich esse alles wirklich alles.

Also viel Erfolg



- o **Raiden** [10. April 2014 um 07:48](#)

Hallo Maik,

klar kann man das auch anders machen. Danke für die Beschreibung und die tollen Links.

Ich finde Weight Watchers macht es einem sehr leicht bewusster zu essen, da jedes Lebensmittel mit Punkten gewertet wird, und man nicht immer alles vor Ort und Stelle umrechnen muss.

Schauen wir mal ob es was nutzt.

Danke und Gruß,
Raiden



4.

Bobsonbob 10. April 2014 um 19:05

Hallo Taunide,
Doctor Who ist nicht ganz so meine Welt. Habe mich nach der ersten Staffel ausgehangen und folge zur Zeit den Nerds von TheBigBangTheory. Bin jetzt bei Staffel 3.

5. Pingback: **Die Podcaster Community > PodUnion | Rico's Web Space**

Nächster Artikel →

← **Vorheriger Artikel**

Danke an Wordpress



Dieses Werk von raidenger.de ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.

Top