



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

Folge 150: Nur Mist beim Schwimmen im Knoten, während die Schweizer Weichspüler im Tee haben

Was gab's letzte Woche (Raiden)

- Review des **Rucksacks**(*) nach 2Woche
- Schwimmen immer von 20:30 – 21:30 Uhr im März
- Workflow des Grauens
- **Sailor's Takel-Box: Der Knotenkurs für Einsteiger**(*)
- Die neue
 - **MEDION® AKOYA® E7225 (MD98861)**

Was gab's letzte Woche (Bob)

- Der Urinator auf Tour
- Der Bob ist wieder jung
- Lecker Essen mit Rico und Martin
- Bahn fahren in der Schweiz
- Youtube-Ergebnisse beim Martin
- Rückflug im Sauseschritt
- Podcaster singen mit Martin Rützler einen Kanon ([siehe hier](#))

Was gab's letzte Woche (Kai)

- **Notdienst Tierklinik**
- **Clash of Clans** eigener Clan (Clan-Kürzel: #20829QQY) und neue **Videos**
- **Watchever für 2.99€/Monat**
- **Tee Time No. 2** mit Streptopoppe
- Shopping Time
 - **Cha Cult Tea for One Danja 400ml** (*)
- Tee beim **Teewicht**
- Schlaflos ohne Internet
- Neue **Landfunker Folge**

Was gab's letzte Wochen (Muffelewuff)

- Die Zwei letzten Drittel von Streptopoppes Unikram gescannt
 - Vielgelobter **Fujitsu ScanSnap iX500**
- Der Weichspülerdieb ist wieder da
- Apps die beim Update alles löschen

Podcast der Woche

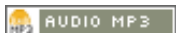
Bob:

- **EbbesNoch** – Wie mache ich meinen eigenen Äpfelwoi

Raiden:

- Hörspiele der Woche
 - <https://www.youtube.com/channel/UCdTWTNkTaY35oy55rFOCo4w/playlists>

Bei Links die mit (*) gekennzeichnet wurden, handelt es sich um Affiliate-Links der Podcaster.



Folge 150: Nur Mist beim Schwimmen im Knoten, waehrend die Schweizer Weichspueler im Tee haben [1:41:17] **Player**

[verbergen](#) | [Play in Popup](#) | [Download](#)



23. Januar 2015

Kategorien [Feed](#) [Folgen 101 bis 200](#), [Podcast](#) Schlagwörter [#20829QQY](#), [@streptopoppe](#), [AKOYA](#), [Danja](#), [EbbesNoch](#), [Fujitsu ScanSnap ix500](#), [Hörspiele](#), [Knotenkurs](#), [landfunker](#), [MEDION® AKOYA® E7225 \(MD98861\)](#), [Review](#), [Sauseschritt](#), [Schwimmen](#), [Teewicht](#), [Urinator](#), [Watchever](#), [Weichspülerdieb](#), [Workflow](#)

3 Kommentare

1. Pingback: [Die letzten und nächsten 24h, Sonntag, 25.01.2015 | die Hörsuppe](#)



2. [MacDSum](#) **27. Januar 2015 um 10:22**

@Raiden

Die Punktezahlerei ist nur Mittel zum Zweck. Schlussendlich so es Dir ja auf den Sack gehen und es Dir ermöglichen die "Menge" bzw. "Kalorien" selbst genauso gut einschätzen zu können als würdest Du die Punkte zählen.

Das es im Moment nicht so weiter geht, kann mit unter am Phantomfett liegen. Du hast ja schon sehr viel abgenommen > RESPEKT ! Beim Schuhe binden bemerkst Du es bereits selbst, wie Du gesagt hast. Aber Du kommst mit dem neuen Körpergefühl noch nicht zurecht !?

<http://schlank-fit.org/allgemein/abnehmen-faengt-im-kopf-an/>



- [Kai](#) **27. Januar 2015 um 12:17**

Also bei mir war/ist das auch so. Am Anfang ging es ganz schnell mit dem abnehmen und bei der

100kg Grenze ging es dann nicht weiter. Wie verhext war das. So war es dann auch bei der 95kg Marke bei mir.

Am besten ist es immer weiter zu machen und nicht jeden Tag auf die Waage zu steigen. Sport/Bewegung sollte man nicht vergessen.

Nächster Artikel →

← Vorheriger Artikel

Danke an Wordpress



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

Top