



- Sommerfest 2015
- Live hören / Chat
- Hörerblog
- Weitere Projekte
 - Bushpod.de
 - Draußen
 - PodWG.de
- Das Team
- Kontakt
- Abonnieren
 - Live über den VLC Player mithören
 - Musik
 - Gewinnspiel-Informationen
 - Impressum

Folge 164: Wenn Bienen Cola Life™ saufen, sitzen zwölfjährige am Fachbuch vom Spaltgerät, während Vin Diesel™ zu klein für Metal Franconia™ ist...

Was gab's letzte Woche (Raiden)

- Samstag war ich im Fast & Furious 7
- Fitness ist das neue Bushpod
- WW Update: 300Gr zugenommen
- Fachbücher gekauft
- Trauer im Haus
- Viel Arbeit

Was gab's letzte Woche (Kai)

- Spontan in die Stadt
- Euro Truck Simulator im Angebot

Was gab's letzte Woche (MartyD)

- <http://www.apogeedigital.com/products/duet>
- <https://www.bose.de/DE/de/home-and-personal-audio/wi-fi-music-systems/soundtouch-wi-fi-music-systems/soundtouch-30-ii-wi-fi-music-system/>

Was gab's letzte Woche (Bob)

- Ostern in aller Ruhe
- Die Häschen auf der Wiese
- Sauerkraut war nicht vegan
- Ohne Brille geht bald nichts mehr
- PMC008 Betreutes Podcasten

Was gab's die letzten Wochen (Die 19 – Muffelewuff)

- Krank gewesen und Serien geguckt
- Schwarm eingefangen inkl. Bienenstich

Neues vom Hörerblog

- [@pokipsie's «Top 5»-Filme die man gesehen haben muss](#)

App der Woche (Für Folge 164)

Kai:

- [Spooks](#) Danke an [@Geni256](#)



 AUDIO MP3 Folge 164: Wenn Bienen Cola Life™ saufen, sitzen zwölfjährige am Fachbuch vom Spaltgerät, während Vin Diesel™ zu klein für Metal Franconia™ ist... [2:11:34] [Player verbergen](#) | [Play in Popup](#) | [Download](#)

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

>>> [Schreibe jetzt einen Kommentar zur Folge](#) <<<

>>> [Hier gehts zum Hoererblog](#) <<<

Hier der [Feed für die Folgen 1 – 100](#)

Hier der [Feed für die Folgen 101 – 200](#)

Hier der [Feed für die Kommentare](#)

Hau nei und [sei mal live dabei!](#)



24. April 2015

Kategorien [Feed Folgen 101 bis 200](#), [Podcast](#) Schlagwörter [@pokipsie](#), [Bienenstich](#), [bushpod](#), [Fachbücher](#), [Fast & Furious 7](#), [Fitness](#), [Geni256](#), [Häschen](#), [Krank](#), [Sauerkraut](#), [Spooks](#), [Trauer](#)

5 Kommentare

1.



[walzjer](#) **25. April 2015 um 11:44** [Antworten](#)

@kai + raiden:

Lasst euch nicht entmutigen! Irgendwann springt die Waage wieder an und es geht wieder runter. Bei mir war es ja genauso... Bei knapp 110kg gestartet und die ersten gingen wirklich schnell (8 Monate – 20kg), danach war es aber wirklich sehr schleppend. Die nächsten 5kg haben dann fast 1,5 Jahre gebraucht. Das ganze durch nicht wirklich gesündere Ernährung, aber einfach bewusster. Nicht mehr 3 mal die Woche zu McDoof

sonder "nur" einmal und natürlich viel Bewegung. Damals bin ich noch nicht gelaufen, sondern wie Kai "nur" schneller spaziert. Geht also auch so 😊

Sport hilft aber dann doch schon nochmal extrem. Als ich 2013 aus einer Laune heraus mit dem Laufen angefangen habe, wollte ich eigentlich gar nicht mehr abnehmen sondern mich einfach bewegen. Habe aber trotzdem nochmal 10 Kilo dadurch verloren.

Habe jetzt also ca. 35kg runter.. hat aber auch alles zusammen 7 Jahre gedauert. Von daher: bleibt am Ball – es lohnt sich!

Noch was zu Fast & Furious 7: Habe den Film letzte Woche auch gesehen und muss Raiden leider Recht geben! Der beste der Reihe war meiner Meinung nach aber der 5. Teil in Rio. Den musst du dir unbedingt noch ansehen!



o

Raiden 25. April 2015 um 19:58 Antworten

Servus Walzi,

naja, demotiviert bin ich jetzt nicht. Ich meine es hat sich ja schon einiges getan. Hat mich nur geärgert, das ich mich die ganze Woche ins Studio schleppe und dann doch eine Zuname habe.

Gruß,
Raiden



2.

Kai 25. April 2015 um 19:07 Antworten

Servus Walzjer,
von Entmutigung kann nicht die Rede sein! Es ist halt nur ärgerlich, wenn man kurz vor seinem Ziel ist und dann das Gewicht wieder nach oben geht.

Ich möchte meine Aktivitäten (will es nicht Sport nennen) nicht mehr missen, ich fühle mich im Moment echt perfekt und das ist eigentlich eine tolles Gefühl.

Trotzdem will ich die 90kg knacken. 😊

Gruß Kai

3. Pingback: **Die letzten und nächsten 24h, Sonntag, 26.04.2015 | die Hörsuppe**



4.

Diri 30. April 2015 um 09:55 Antworten

Hallo zusammen
Wie immer informativ und sehr unterhaltsam. Weiter so.

Betreffend App und Todo-Listen: Schon mal die App Todoist unter **<http://www.todoist.com>** ausprobiert? Ist auf allen Plattformen vertreten und syncnt automatisch und ist kostenlos. Bin die App gerade am Testen und für Listen was noch zu tun ist usw. sehr brauchbar.

Macht weiter so.
Grüsse aus der Schweiz
Diri

Hinterlasse eine Antwort

Pflichtfelder sind mit * markiert.

Name *

E-Mail-Adresse *

Website

Nachricht *

☒ E-Mail-Benachrichtigung bei weiteren Kommentaren.

Auch möglich: **Abo ohne Kommentar**.

[**← Vorheriger Artikel**](#)

Danke an Wordpress



Dieses Werk von raidenger.de ist lizenziert unter einer [**Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz**](#).

Top