



☰ Menü

Folge 238: Die perfekte Fettwelle

Was gab's letzte Woche (Raiden)

- [Forchheim: Polizei sucht Mitarbeiter für Sicherheitswacht](#)
- Internes Forum eingerichtet
- Weng Amazone gespielt
 - [Anti Ermüdungsmatte Rhino | gelenkschonend | Arbeitsplatzmatte für Steharbeitsplätze | REACH konform | 51x76cm | 3 Farben \(Schwarz\)](#)
 - [4 Paar Original CFLEX Laufsocken Schwarz/Orange-43-46](#)
 - [4 von Curver 00017-082-00 Frischhaltedose 2,6 L quadratisch, transparent / blau](#)
 - [ESN Micellar Casein, Pro Series, Chocolate, 1er Pack \(1 x 1000g Beutel\)](#)
 - [Fettlogik überwinden\(*\)](#)

Was gab's letzte Woche (Bob)

- Schritt für Schritt zum Erfolg
- [Chia-Samen](#) für die Abnahme, hier sind [Infos](#) zu diesen tollen Samen
- Neue [FiveFingers](#) bestellt, weil die Alten auseinander fielen
- [Therabänder](#) für die Fitness bestellt
- Die Einen angeln, die Anderen schwimmen (Weserbogen)

Was gab's letzte Woche (Micha)

- Armin [@geni256](#) hat mir einen [tollen Tip](#) zu meinem WebCam Problem gegeben und steigt damit zum Elitehörer auf 😊 (Video geht wieder, Fotos machen nicht)

- Apple Keynote: Adapter für Zusatzmikrofone ist einfach shyce, was ist mit den Mikros dafür? Flattern dann im Wind am Kabel ;-(
- Kinderfreies WE und nächtlicher Besuch auf einem LostPlace 😊
 - ratet welche Musik mich dort aus dem Ghettoblaster irgendwelcher Kids amüsiert hat ?! (...das ist der, der immer lacht)
- der Versuch ein neues Laptop meines Schwiegervaters mit der Fritz!Box 7390, die mit Ewetal Branding und Firmware versehen ist, zu koppeln
- Ich hab' 'nen geilen Chef – Feierabend befohlen – Wasserski fahren – grillen – eben Spaß statt Arbeit und dafür heute müde ([Neoprenschuhe](#))

Was gab's letzte Woche (Dotti)

- Lustige Waschstraße in Lübeck: <http://www.autowaschcentrum-luebeck.de>
- Campingurlaub im Harz <http://camping-braunlage.de/de-DE/>
- Harzer Wandernadel: <http://www.harzer-wandernadel.de>
- Harzdrenaline – 50 Sekunden Adrenalin-Kick für 39,- Euro: <http://www.harzdrenaline.de/megazipline/>
- GoPro-Video von Dottis Flug auf youtube: <https://youtu.be/rsMNHZnHk00>
- Die Einkehr beim Harzer Schnitzelkönig ist Pflicht im Harz http://www.harzer-schnitzelkoenig.de/?no_redirect=true – bei Yelp "Herzogin von Harzer Schnitzelkönig" geworden.
- Danke an Raiden für 1-kg-Schokoladen-Päckchen und an Daniel <http://www.brombeerfalter.de/> für die tolle Ansichtskarte

Entfetten der Woche [Es wird angezapft]

- Update:13.09.2016
 - Audiokommentar von Leeni, Gerard und Urbivan zur [#RGDEEC](#) Teil II
 - [Liste](#)
- Schicke uns Vorschläge / Tipps / Links / Motivation / Audiokommentare per
 - Email
 - [Dropbox](#)
 - Verfasse einen eigenen Artikel zum Thema [auf unserem Hörerblog](#)

Blog/Podcast der Woche

- Raiden:

- [DerBreitenbacher Der Podcast aus der Mitte der Republik \[FEED\]](#)
- Micha:
 - [GeekCouch](#) mit Jan und Stephanie [[FEED](#)]

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

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

>>> [Einen Tipp senden!](#) <<<

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

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

Hier der [Feed](#) für die Folgen 201 – 218

Hier der [Feed](#) für die Kommentare

Hau nei und [sei mal in einer Folge dabei!](#)

Bei einigen Links kann es sich um [Affiliate Links](#) des jeweiligen Podcasters handeln!!!

[Twitter](#) | [Facebook](#) | [Telegram](#) | [Youtube](#) | [Dropbox](#) | [Email](#) | [Paypal](#) |

[Audiokommentar senden](#) | [#RGDE Retro](#)



	Raiden	   	  
	Bob	   	
	Micha	     	
	Dotti	  	

MP3 Audio [114 MB] ▼

Download

Show URL

In dieser Folge sind zu hören:

Raiden

Bob

Micha

Dotti

3 Gedanken zu “Folge 238: Die perfekte Fettwelle”

**MacDSum**

September 18, 2016 um 8:49 pm | Bearbeiten

Hallo und ein fröhliches RGDE in die Runde,

was für ein Elend mit dem iPhone 7. Da sitzt man zuhause, hat noch vor der Keynote sein 6s verkauft und hört nur negatives aus jeder Ecke !

Hier ein paar Beispiele:

Das iPhone macht Geräusche (7+):

<http://www.giga.de/smartphones/iphone-7/news/iphone-7-plus-nutzer-berichten-von-zischen-unter-last/?fo=1>

Bildschirmfehler: <https://www.apfellike.com/2016/09/iphone-7-besitzer-klagen-ueber-display-probleme-bilder/>

Schlechter Sound mit Adapter: <https://www.heise.de/ct/artikel/iPhone-7-nachgemessen-Audio-Adapter-liefert-schlechteren-Sound-3325932.html>

Das ist nur ein Auszug der letzten Tage. Wo soll das nur hinführen ?

Mein iPhone 6s habe ich über rebuy.de verkauft. In meinem Zustand der nahezu perfekt war hat mir das 562 € eingebracht und ich muss nun rund

300 € aufzahlen zum iPhone 7 128GB.

Damit kann ich leben zumal nach drei Jahren ein nahezu totaler finanzieller Verlust wiederverkaufsmässig eintreten würde. Es ist zwar nicht ganz so aber man rechnet sich sowas zugegeben schonmal schön. Komischerweise wird ja so ein iPhone Modell schonmal langsamer nach zahlreichen Updates und der Akku hat auch seine Schwachstellen. Probleme die so nicht auftreten, bei einem frühen Verkauf, was natürlich der eine oder andere nicht so sehen wird.

Brauche ich die Kopfhörerbuchse ?

Janein

Ich habe mir erst einen JBL ET50 BT Kopfhörer (<http://amzn.to/2cQRljk>) gekauft weil ich beim Kochen und der Hausarbeit auch gerne Podcasts höre. Danke BT bleibe ich z.B. an keinen Schubladen hängen usw. auch wenn ich mein Rad putze ist das absolutperfekt.

Auch wenn ich den Thermomix anwerfe ist der Schallschutz perfekt 😊
@Raiden als Schnäppchenjäger habe ich sogar bei der Telekom den Kopfhörer für 77€ bekommen 😊 (War eine Summer Sale Aktion)

Beim Fitness habe ich die Anker SoundBuds Sport (<http://amzn.to/2cVEVq4>) am Start. Die ich auch Problemlos beim einkaufen oder im Garten tragen kann. Leider halten die nur zirka 6 Stunden und müssen dann wieder geladen werden. Was bedeutet am besten vor einer Aktivität die Teile aufladen !

@Raiden Schnäppchen 2: Dank Aktionscode von Apfeltalk 7 € preiswerter bekommen 😊

Im Zug bei längeren Strecken da habe ich durchaus Kopfhörer mit Kabel am Start. Das ich dann nicht nebenher laden kann ist echt bescheiden. Da überlegt man sich sowieso nach dem CT Artikel oben ob man nicht was von einem Dritthersteller kauft sollte um das zu umgehen.

Das Problem könnte aber in Zukunft auch die Android Gemeinde treffen !:
<http://www.giga.de/unternehmen/samsung/news/nach-apple-auch-samsung-soll-den-3-5-mm-klinkenanschluss-zu-grabe-tragen/>

Viel wichtiger als das alles zusammen ist mir allerdings der Homebutton. Wie fühlt sich der an ? Wie ist das Feedback beim "drücken" ? Damit sinkt und steigt die Benutzerfreundlichkeit finde ich. Schliesslich ist ein großer

Teil der Bedienung die damit abgewickelt wird. Mit normalen Handschuhen geht er nicht !

Ich werde sicher bis Mittwoch noch warten müssen aber dann kann das iPhone jeden Tag eintreffen. Wie ich damit klar komme darauf bin ich schonmal gespannt !

@BobsonBob

Wenn Du einen geraden Lenker hast würde ich diesen durch einen gekröpfter Lenker tauschen.

Weiter kannst Du den Vorbau wechseln bzw. steiler stellen das Du aufrechter sitzt. Zumindest der Sattel und Lenker sollten dann eine Ebene bilden. Damit bekommst Du einiges Körpergewicht von den Händen weg und kannst auch den Nacken entlasten.

Auch neue Lenkergriffe könnten dann weiter zur Entlastung beitragen.

Hierzu kannst Du Dich hier weiter Informieren

<http://www.ergonbike.com/de/fe-ergonomics.html>

Beim Sattel würde ich auf SQ Lab setzen und immer die Aktiv Version wählen. Die Bandscheibe wird es Dir danken ! <https://www.sq-lab.com/de/ergonomie/sqlab-konzepte/ergowave-de.html>

Ich kann jetzt nicht beurteilen ob Dir das persönlich helfen wird noch kenne ich Dein Rad. Das obige würde bestimmt für jeden hier einige Schritte aufzeigen um sich dem Thema zu nähern.

Für Rennradfahrer empfehle ich den Lenker

http://www.controltechbikes.nl/english/examples/h_carboncomp.php

@Raiden

Hast Du das Drei ??? Comic ? <http://amzn.to/2cArt8K>

Falls ja ist das eine Empfehlung wert ?

Ich selbst war schon bei einem Live Hörspiel das ich durchaus empfehlen kann. Es gibt einem auch einen Eindruck wie die ganzen Geräusche entstehen was teilweise echt witzig ist. Hier ein kurzer Einblick:

<https://youtu.be/kskRryerkig>

Da soll es erstmal gewesen sein für heute.

LG und RGDE

MacDSum

**Jan Gruber**

September 19, 2016 um 10:17 pm | Bearbeiten

Liebe Raidengers,

nachdem ich diesmal leider nicht die Zeit für einen Audiokommentar hatte diesmal nur schriftlich:

1) Chia Samen – Ich beschäftigte mich gesundheitsbedingt (ich bin Diabetiker) schon seit einigen Jahren, zusammen mit meinem Ernährungsberater, mit dem Thema und kann die Dinger nur empfehlen. Natürlich – die Dosis macht das Gift, aber zum “Unterfüttern” sind die schon gut geeignet und sehr gesund. Gemeinsam mit Flüssigkeit (Wasser, Milch) machen die den Magen ziemlich voll. Aber Achtung: Eben nicht zu viel und langsam damit einsteigen. Das kann sich auf die eine oder andere Weise auf die Verdauung auswirken – es gibt auch Leute die das garnicht vertragen. Super Rezept für was Süßes: <http://www.ichkoche.at/chia-pudding-grundrezept-rezept-221685> Kann man auch gut mit etwas Backkakao verfeinern – Gesund und rgdec tauglich =)

2) Zum neuen iPhone und Bluetooth / Klinke: Schön das mein erster, sehr unüberlegter, reflexartiger Kommentar dennoch gut ankam. Ich bleib dabei – Klinke raus und statt dessen ein Adapter ist mir zu inkonsequent. Die Lösung lautet Bluetooth. Und da habt ihr leider etwas falsch verstanden. Im iPhone selbst ist ganz normales Bluetooth, da könnt ihr jeden Kopfhörer mit koppeln und verwenden. Anders ist es bei den neuen AirPods – diesen 180 Euro Kopfhörern von Apple. Die haben den W1 Chip drinnen der die Kopfhörer besonders toll im Umgang mit den Geräten machen soll. Das ist auch nur ein Aufsatz auf Bluetooth allerdings. Die Grundfunktion des Kopfhörers (Hören) geht dabei auch mit jedem Bluetooth Gerät, erweiterbare Funktionen wie Siri aber nur mit Apple Geräten. Fair Enough meiner Meinung nach.

Natürlich ist das alles unheimlich blöd wenn man viel Zubehör wie Mikrofone hat. Da gibt es auch schon welche mit Lightning – ich verwende das Shure MV5 – hilft aber nichts wenn man da schon Geld investiert hat –

wobei das sicher nur auf Wenige zutrifft (Dennoch sry an Micha). Harte Adapter ohne Kabel werden kommen – hab mit zwei Zubehörestellern letzte Woche gesprochen – aber die werden ähnlich wie die Belkin-Lösung Rockstar (<http://www.theverge.com/2016/9/8/12852098/belkin-apple-iphone-7-plus-adapter-dongle-charge-music>) einiges kosten.

Viel Spaß bei der Aufnahme, weiterhin viel Erfolg für RGDEC und ich hoffe der Kommentar ist nicht zu lange => Im Zweifelsfall kürzen ^^

LG Jan



Tweezer

September 20, 2016 um 9:46 am | Bearbeiten

Hallo liebes Raidenger Team!

Raiden hat in der (zur Zeit) aktuellen Folge den ermäßigten Preis von Runtastic angesprochen. Ich selbst habe diese App sehr lange verwendet und irgendwie gab es da jeden Tag den Banner "nur noch 3 Tage Gold Mitgliedschaft um XYZ % weniger". Nach dem Ablauf des Zeitraums kam es dann wieder. Anscheinend ein guter Marketinggag 😊

@Chia Samen: Superfood, zu dem dieser Samen unter anderem zählt, wurde ja viele Jahre gefeiert und als Lösung für etliche Probleme gebracht. Mittlerweile ist, wie Micha angemerkt hat, sich die Wissenschaft da nicht mehr so ganz einig. Einen positiven Effekt beim Abnehmen etc. kann man angeblich nicht nachweisen. Einen interessanten Artikel dazu findet ihr zB hier: <http://derstandard.at/2000032065331/Chia-Samen-im-Test-Alles-nur-kein-Superfood> Als Alternative kann man übrigens Leinsamen nehmen. Der hat den Vorteil, dass wir es besser verarbeiten können und die Ware muss nicht von Übersee importiert werden. 😊 Btw das Öl des Leinsamen ist eine wunderbare Nahrungsergänzung, wenn auch etwas speziell im Geschmack.

Grüße aus Wien

Thomas aka tweezer

Kommentare sind geschlossen.

The logo for amazon.de, featuring the word "amazon" in white lowercase letters with a yellow curved arrow underneath it, followed by ".de" in white lowercase letters, all on a blue rectangular background.

Wir sind zu finden auf ...





Podcast Feeds



Kommentar Feed

[Kommentare über Telegram empfangen](#)

[Folgen 1 - 100](#)

[Folgen 101 - 200](#)

[Folgen 201 - 218](#)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Germany License](#).

LIVE VOM PODCASTER BBQ 2015

Wir haben live berichtet vom

Podcaster BBQ 2015

Abonniere dazu den Sonderfeed wennst noch mal Reinhören möchtest!



Wir produzieren in der PodWG



Podcasts werben für Podcasts



Besuche das Radio der PodWG

Tweets von https://twitter.com/raidenger_de/lists/rgde

Schlagwörter

Abnehmen mit dem Thermomix Abonnieren **Amazon** AmazonBasics Tragbarer Mini-Bluetooth-Lautsprecher -
 Schwarz **Apple Watch** Attack on Titan Auto D&D Downloadzahlen
 Drucker Druckerpatronen E-Mail für Dich **Einsamer Wolf** Elitehörer Feed
 Friends - Staffel 2 Friends - Staffel 3 Friends - Staffel 4 Friends - Staffel 5 Friends - Staffel 6 Friends - Staffel 7 Friends - Staffel 8
 Friends - Staffel 9 Friends - Staffel 10 Friends: The Movie (2016 Trailer) **Gérard** HAUPTSTADTKOFFER Homeland -
 Staffel 5 JAKO Herren Präsentationshose JETech Zertifiziert von Apple USB Kabel Kranksein Last Man Standing - Staffel 1 Last
 Man Standing - Staffel 2 Last Man Standing - Staffel 3 **MacDSum** Man Lernt Nie Aus Mix ohne Fix!: Lieblingsgerichte aus
 dem Thermomix Ofengerichte Rezepte für den Thermomix TM5 Playstore **Telegram Training Urlaub**
 Weihnachtsfeier Weihnachtsmarkt wow