



≡ Menü

Folge 239: Die Angry Birds auf Weinwanderung mit Krautfäule im Eidotter #untenrum

Was gab's letzte Woche (Raiden)

- <https://getkahoot.com/>
- Amazon
 - Angry Birds: Der Film [dt./OV]
 - Plantronics BackBeat Fit Stereo Bluetooth Headset blau
 - Gefu 12460 Eidotter-Trenner, edelstahl
 - Digitale Küchenwaage, Amir® Digitalwaage Professionelle Waage, Electronische Waage, Küchenwaage, Briefwaage, Hohe Präzision auf bis zu 1g (5kg Maximalgewicht), Tara-Funktion, mit 1-g-genauer Teilung und Großem LCD-Display, Inkl. Batterie (Schwarz)
 - KAISER Königsuchenform 30 cm Flexo perfekte Antihafteigenschaft spühlmaschinenfestes 100% Platinum Silikon hohe Formstabilität und Flexibilität
 - 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)

Was gab's letzte Woche (Kai)

- Weinwanderung
- Nike MD Runner 2 Sneaker (*)
- Winterbrand
- Glückliche Arbeitskollegen

Was gab's letzte Woche (Dotti)

- Delasaster-Plüsch von Silke bekommen: [[Podcast](#)] [[Plüsch](#)]
- Auf der Suche nach einer Smart-/GPS-Watch oder Fitness-Uhr
Testweise getragen: [Vivosmart hr von Garmin](#) (ohne GSP)
- Hübsch ist der [TomTom Runner 3-Fitnesstracker](#):
- [Garmin vivoactive HR](#) war auch im Gespräch:
Es wird wohl die Samsung Gear S2 werden: Warten auf Kompatibilität mit iPhone und günstigeren Preis, da im November das Samsung Gear S3 rauskommt. Ein Vergleich mit Apple klingt interessant:
<http://www.aremobil.de/news/40321-krone-gegen-luette-apple-watch-2-und-samsung-gear-s3-im-smartwatch-vergleich>
- Tomaten dieses Jahr wegen Krautfäule kaputt gegangen.
- Zum Thema Fahrradsattel:
 - Sattelkompetenz – 100x in Deutschland (<http://www.die-sattelkompetenz.de/schmidt-pedelec/>)

Entfetten der Woche [Es wird angezapft]

- Update:20.09.2016
 - 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](#)

>>> [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	   	  
	Planet-Kai	     	
	Dotti	  	

MP3 Audio [77 MB] ▼

Download

Show URL

In dieser Folge sind zu hören:

[Raiden](#)

[Kai](#)

[Dotti](#)

2 Gedanken zu "Folge 239: Die Angry Birds auf Weinwanderung mit Krautfäule im Eidotter #untenrum"

**Flo@Wietze**

September 22, 2016 um 11:49 pm | Bearbeiten

Hallo Leute.... Darf bitte die Minute ab 7:15 bis ca. Minute 8:10 dieser Folge auf ewig in der Hall of Lachen auf Platz 1 gesetzt und festgenagelt werden?

Wahnsinns geil....ohne Witz, ich musste mir die besagte Stelle mindestens 6x hintereinander anhören. 😊....

U.a. Wegen genau solcher tollen Momente seit Ihr alle vom Raidenger Team, für mich einer der besten Podcasts.

Bitte bitte immer so weiter machen wie bisher. 😊😊

Liebe Grüße vom Flo (der der so viele Auszeiten zum Podcasten hat 😊)

<http://www.dem-flo-seine-auszeit.de>

**Tim**

September 27, 2016 um 6:14 pm | Bearbeiten

Servus an das Team,
habe mal wieder am Block ein paar Folgen nachgehört
und einen Kommentar zur Folge 238: Die perfekte Fettwelle „ Chia-Samen „
geschrieben:

Chia-Samen (Superfood) helfen gegen fast alles: Sodbrennen,
Bluthochdruck und den zu dicken Bauch, Leistungsfähigkeit des Gehirns,
stärken das Herz, schützen vor Hautalterung, den Energiestoffwechsel,
bauen gesundes Gewebe auf, Chia Samen helfen dem Körper außerdem
dabei, Krankheiten vorzubeugen und zu bekämpfen, die Heilsamen der
Maya..... u.s.w

Die Marketing-Maschinerie läuft und Chia wird einfach cool vermarktet:
Chia-Samen Pudding, Chia-Samen im Smoothie, Chia-Samen Brot – der
Hype um die gesunde Wirkung der schleimig-aufgequollenen, schwarzen

Körner scheint nicht enden zu wollen. Hippe Softbars, Bio-Läden und Gesundheitsmagazine sind voll des Lobes und alle springen auf den Chia-Samen-Zug auf und die Verbraucher fallen darauf rein.

Auf was eigentlich?:

Chia-Samen sind vor allem ziemlich fettreich. Mit 30 Prozent ist der Fettanteil ähnlich groß wie bei Emmentaler.

Was die Kalorien angeht, übertreffen sie den Käse sogar und sind beinahe mit Schokolade vergleichbar. 100 Gramm Chia-Samen etwa 490 kcal.

Die Marketing-Maschinerie preist vor allem den hohen Anteil der pflanzlichen Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure an. Diese kommt in bedeutenden Mengen auch in Leinsamen, Walnüssen oder Rapsöl vor und diese müssen nicht über die Welt-Meere geschippert werden.

Wirkung von Chia-Samen kaum erforscht:

Laut der Europäischen Lebensmittel-Sicherheitsbehörde EFSA ist auch die Studienlage zu unerwünschten Nebenwirkungen und Gefahren von Chia-Samen dürftig

http://bfr.bund.de/cm/343/efsa_opinion_on_the_safety_of_chia_seeds_salvia_hispania_l.pdf

Ob Chia-Samen einen zu hohen Blutdruck senken können, ist unklar. Bewirken 50g Chia-Samen täglich eine Besserung von Blutdruck und Blutfettwerten sowie eine Gewichtsreduktion?

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17686832>

Ökologisch gesehen sind Chia-Samen alles andere als Super. Dass die Körner aus Lateinamerika importiert werden müssen, da auch sich der Coole Verbraucher keine Gedanken auch nicht das Chia in Europa bis vor wenigen Jahren noch ausschließlich als Tierfutter verwendet wurde 😊 Erst 2009 erteilte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) die Genehmigung Chia auch als Zutat in Lebensmitteln zu verwenden.

Wem helfen nun die Chia-Samen (Superfood)?:

Wohl denen, die das Geld gemacht, und das ist mit einfachem 3 Satz zu errechnen und zu lösen: Beim einem Einkauf von c.a. 500 -1500 USD +Fracht je Tonne (1000Kg) und einem VK in der Europa (Chia-Samen sind teuer) von 8-50 Euro pro Kg ist auch wieder klar das die Marketing-Maschinerie genug Geld hat um schön frei-zu-drehen 😊

Viele Grüße und eine schöne Sendung
Tim

Kommentare sind geschlossen.

Suche ...



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