

Fragen und Antworten rund um den 'g'sund iss-Podcast'

Was ist ein Podcast überhaupt?

Ich erkläre Podcast immer als ‚Dein persönliches Radio‘ im Internet!
Ein Podcast ist aber keine klassische Radio- oder Fernsehshow, denn im Gegensatz zu den klassischen Medien hat ein Podcast keine fixen Sendezeiten. Man spricht auch von Audio (bzw. Video) „*on demand*“ – also auf Abruf.

Du kannst Dir Podcast-Folgen einmal **herunterladen** und hören, wann und wo Du willst. Du bist also total **unabhängig** und brauchst nicht zu fürchten, eine Folge zu verpassen, weil Du sie einfach „nachhören“ kannst. Podcasts können also sowohl Audio- als auch Videoshows sein. Mein **g'sund iss - Podcast** ist **ein reines Audio-Format**. Somit kannst Du während Du den Podcast hörst spazieren gehen, kochen, in die Arbeit fahren oder aufräumen. Grossartig ist auch, dass man den Podcast **abonnieren** kann, neue Folgen werden dann **automatisch** geladen und gespeichert.

Wie kann ich den Podcast hören?!

Genauso wie Ö3 oder Radio Wien, läuft mein Podcast ebenfalls in einer Art „**Sender**“. Die Plattform, auf der Du den Podcast hören kannst, nennt sich **iTunes**. Für alle, die noch nie von iTunes gehört haben eine kurze Erklärung: iTunes ist ein **kostenloses Programm**, welches Du Dir, falls Du es nicht schon hast ganz einfach aus dem Internet **herunterladen** kannst. Die genaue Anleitung dazu findest Du **HIER!**

Kann ich den Podcast auf meinem Handy hören?!

Auch auf Deinem **iPhone** kannst Du den Durchstarter-Podcast **ganz einfach** und **kostenlos hören**. **HIER** findest Du eine genaue Anleitung, wo ich Dir erkläre, wie genau Du auf den Podcast zugreifen kannst.

Wie oft erscheint der Podcast?

Anfangs alle 3 Tage, bis die Ernährungsbasics online sind, das wird ca. 3 Monate dauern. Danach 1-2 mal pro Woche zum Beantworten von Fragen, neuen interessanten Interviews und was mir sonst noch unterkommt und g'sund is'! ;-) Ich freue mich über möglichst viel Interaktion! :-)

Wie lang ist eine Podcast-Folge?

Die Folgen dauern zwischen ca. 10 – 25 Minuten und manchmal ca. 1 Stunde bei den Interviews. Mein Ziel ist es, wertvolle Inhalte für Dich zu produzieren – unabhängig von der Dauer des Podcasts. Es werden auch kurze und knackige Folgen erscheinen – so ist für jeden was dabei. Du siehst immer wie lange die Folge dauert und lass' Dich bitte nicht von der Länge abschrecken, Du kannst den Podcast jederzeit anhalten, vor- oder zurückspulen und Inhalte wiederholen! Das ist der große Vorteil!

Gabi, warum machst Du das?

Das werde ich ganz oft gefragt! So ein Podcast ist ja enorm **viel Aufwand!?** Das muss ich auch wirklich zugeben, da steckt viel mehr Arbeit dahinter, als man denkt. Doch jeder, der mich kennt weiß: Ich möchte etwas bewegen! **Meine Mission** ist es, so viele Menschen wie möglich auf ihrem Weg in **ein gesünderes Leben** zu **begleiten**.

Ich finde einfach, dass Menschen vor allem Infos, Tipps und Anleitungen brauchen, um sich im derzeitig herrschenden Ernährungdschungel zurecht zu finden. Ich habe immer schon sehr viele Infos in Form von eBooks & Newslettern kostenlos weitergegeben, das war und ist mir wichtig, um die wichtigsten Informationen wirklich JEDEM zugänglich machen zu können. Natürlich freue ich mich auch, wenn auch meine Online-Videos zu den unterschiedlichsten Themen gekauft werden, doch das Wesentliche für jeden Einzelnen, sind die ersten wichtigsten Schritte auf dem Weg in eine gesündere Zukunft und die bekommt jeder kostenlos, der sie auch hören möchte. Einer meiner neuen Wege der Begleitung ist der **kostenlose G'SUND ISS – Podcast**.

Es entspricht meinem Naturell über Dinge, die mich begeistern zu erzählen und mich mit neuen Menschen zu treffen, um Neues zu erfahren und damit jedes Mal mitzulernen. Ich liebe es, Neues auszuprobieren und es ist ein wunderbares Gefühl, dieses Wissen und auch meine Erfahrungen damit anderen daran interessierten Menschen mitzuteilen. Wenn ich dann Nachrichten von Menschen bekomme, die mir schreiben, wie sehr ihnen das was ich erzählt oder geschrieben habe, ihnen **geholfen** hat, sie **inspiriert** hat oder sie sogar **auf einen neuen Weg gebracht** hat, dann ist das ein großartiges Gefühl und macht mich sehr sehr glücklich! Das gibt meinem Tun und der Zeit und Energie, die ich dafür aufwende, wirklich Sinn!

Wie kann ich den Podcast unterstützen?!

Ich freue mich riesig über **jede 5-Sterne-Bewertung** bei iTunes und über jeden **positiven Kommentar**, den Du mir bei iTunes schreibst. Damit hilfst Du mir, dass der G'SUND ISS – Podcast von iTunes höher gerankt wird und die Inhalte noch mehr Menschen erreichen können und genau dafür habe ich den G'sund iss – Podcast ins Leben gerufen.

Teile diesen Podcast mit Deinen Freunden, mit Deiner Familie, mit Deinen Bekannten, Kollegen und Deinen Kindern und gib' damit auch Du anderen den Richtungsimpuls zu einem gesünderen Leben!

Wie genau Du eine 5-Sterne-Bewertung abgeben und einen Kommentar bei iTunes schreiben kannst, das erkläre ich im letzten Teil in der Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Du Dir als pdf **HIER** downloaden kannst!

Ich freue mich sehr, dass Du mit dabei bist. Danke für Deine Zeit, Danke für Deine Hilfe und Danke für Deine Unterstützung.

Schön, dass es Dich gibt!

Gabi :-)