

Schritt-für-Schritt-Anleitung

zum Hören, Abonnieren, Teilen und Bewerten des
G'SUND ISS – Podcasts **auf Deinem PC!**

Nur kurz zur Info... **iTunes** ist ein ‚Apple-Store‘, ein Art Online-Geschäft, wo du online Musik, Filme... und eben auch Podcasts findest und downloaden kannst. Während Musik und Filme gekauft werden müssen, sind Podcasts kostenlos.

Um den Podcast über iTunes senden zu können, musste ich mich bewerben und auch meine Inhalt wurden überprüft. Damit auch du ‚Zutritt‘ zu dieser Plattform hast, musst auch du dich anmelden, das erfolgt über die Apple-ID!

Ich habe die Anmeldung wirklich Schritt für Schritt für Dich aufgeschrieben, damit ist es ein Kinderspiel, auch wenn es anfangs viel wirkt! Der Text ist nur so lang, weil ich wirklich jeden auch noch so kleinen Schritt und Text für dich notiert habe! ;-)

Schritt 1: Um den Podcast auf iTunes hören zu können brauchst du eine Apple-ID:

- Um diese zu erstellen, öffne deinen Internetbrowser und gib folgendes in die Adresszeile ein:
www.appleid.apple.com/account oder klicke **[hier!](#)**
- Du kommst auf die Apple-ID-Anmeldeseite der Apple Inc. Falls du nicht gleich in die Anmeldemaske ‚Deine Apple-ID erstellen‘ kommst, klicke rechts oben auf ‚Deine Apple-ID erstellen‘!
- Danach trägst du deine Daten ein, die du für deine Apple-ID verwenden möchtest:
 - Deine eMail-Adresse
 - Dein Passwort (es muss mindestens 8 Zeichen lang sein und sowohl einen Großbuchstaben als auch eine Ziffer enthalten), dieses dann auch noch bestätigen!
 - Deinen Vornamen, Nachnamen und dein Geburtsdatum

- 3 Sicherheitsfragen, die dazu verwendet werden, um deine Identität zu bestätigen, falls du Dein Passwort vergisst.
- Land in dem du wohnst
- Den Captcha-Code (die Zeichen genauso wie Du sie links im dem grauen Feld siehst)
- Nachdem du das Formular erfolgreich mit dem Klicken auf **„Fortfahren“** abgeschlossen hast, öffnet sich ein Fenster, wo steht: Bestätige deine E-Mail-Adresse, um deine neue Apple-ID zu erstellen
- Um das zu tun, wirst du nach einem 6-stelligen Code gefragt. Dieser Code wurde an die von dir angegebene Email-Adresse verschickt. Bitte also in deine eMails schauen!
- Diesen Code eingeben und bestätigen!

Herzlichen Glückwunsch, damit ist deine Apple-ID erstellt! ☺

Schritt 2: Jetzt geht es darum iTunes herunterzuladen:

- Gib dazu in deinem Internetbrowser folgendes in die Adresszeile ein: www.apple.com/de/itunes/download
- Du kommst auf die iTunes-Seite von apple.com, wo steht: *Eine Welt voller Unterhaltung, nur einen Download entfernt.*
- Unterhalb der Bilder, entferne die Häkchen oberhalb des eMail-Adressfeldes, wenn du die angebotenen Infos und Services nicht unbedingt möchtest, die hier angefordert werden.
- Dann gib' deine e-Mail-Adresse und dein Land ein und klicke links auf den Button „Jetzt laden“. Es erscheint ein Fenster, wo steht: *Sie möchten die folgende Datei öffnen: iTunes...* klicke rechts unten auf das blaue Feld ‚Datei speichern‘ und führe die Installation durch. Dafür wird zuerst ein Download einer dmg-Datei durchgeführt. Wenn dieser Download abgeschlossen ist, musst du diese Datei noch einmal öffnen und dann wird die Installation durchgeführt.

Schritt 3: Du hast iTunes installiert und möchtest dich nun mit deiner Apple-ID anmelden.

- Starte iTunes.

- Klicke oben auf den Menüpunkt „Account“ und wähle „Anmelden“ aus.
- Dann gibst du deine bei der Apple-ID-Anmeldung gewählte Email-Adresse und dein Passwort ein und klickst auf den blauen ‚Anmelden‘-Button.
- Wenn du dich mit deiner Apple-ID das erste Mal bei iTunes anmeldest, kommt wieder ein neues Fenster, wo steht: „Diese Apple-ID wurde noch nicht im iTunes-Store verwendet!“ Klicke auf das blaue Feld „Überprüfen“!
- Es erscheint ein Fenster, wo steht: *Willkommen im iTunes-Store. Mit deiner Apple-ID kannst du neueste... laden.* Klicke auf ‚weiter‘, um Deine Apple-ID zu erstellen! Also nochmals auf den blauen Button ‚Weiter‘ klicken!
- Danach werden die AGBs abgefragt und müssen auch akzeptiert werden
- Auf der nächsten Seite wird die Adresse überprüft: oben können die Zahlungsoptionen ausgewählt werden, da mein Podcast kostenlos ist, kannst du ‚keine‘ anklicken! Gib unterhalb deinen Namen, Adresse und Telefonnummer ein und klicke auf „Weiter“.
- Auf der folgenden Seite steht: *Herzlichen Glückwunsch, Du kannst Deine Apple-ID jetzt im Store verwenden!* Auf den blauen Button ‚Jetzt einkaufen‘ klicken, auch wenn du gar nichts einkaufen möchtest!
- Du landest danach wieder in der Store-Übersicht. Falls nicht siehst du oben ‚Mediathek – Für Dich – Entdecken – Radio – Store‘, klicke auf ‚Store‘!
- Du siehst dass du angemeldet bist, wenn du oben auf Account gehst und dort deine e-Mail-Adresse siehst!

Schritt 4: Du bist nun bei iTunes angemeldet. Jetzt geht es darum den Podcast zu finden und zu abonnieren.

- Gib oben rechts in der Suchleiste „g’sund iss“ oder „Gabriele Sirotek“ ein, schalte die Suche gegebenenfalls von „in Mediathek“ zu „Store“ (das Store-Feld muss blau sein) um und drücke ‚Enter‘.

- Unter der Rubrik „Podcasts“ findest du nun den G’SUND ISS-Podcast. Klicke auf das Bild, damit du in die Podcast-Übersicht kommst!
- Das Podcast-Bild erscheint nun etwas größer und rechts findest du alle bisherigen Folgen.
- Um die einzelnen Folgen anzuhören, klickst du auf ‚Laden‘ und kannst sie dann hören, wann und wo du möchtest!
- Um meinen Podcast zu abonnieren und über alle neuen Folgen informiert zu werden, klicke auf den Button mit der Aufschrift „Abonnieren“ unter dem großen Bild. Es kommt ein neues, kleines Fenster. Wähle dort nochmals „Abonnieren“.

Schritt 5: Du hast den Podcast abonniert. Nun kannst du ihn an deine Freunde weiterleiten und mich unterstützen, indem du ihn bitte bewertest.

- Wenn du auf Facebook oder Twitter unterwegs bist, kannst du mich unterstützen, indem du den Podcast ganz einfach postest. Neben dem „Abonnieren“-Button ist ein Pfeil nach unten, wenn du auf den Pfeil nach unten klickst und „Auf Facebook freigeben“ oder „Auf Twitter freigeben“ klickst, kannst du noch etwas Schönes dazu schreiben und danach rechts unten auf „Auf Facebook posten“ oder „Auf Twitter posten“ klicken!
- Du kannst mir aber auch helfen oder Deinen Freunden die Infos zukommen lassen, falls Du kein Facebook & co benutzt. Dann wähle „Den Link kopieren“. Diesen kannst du dann per Email weiterschicken. Einfach mit copy & paste einfügen!
- Auch sehr einfach kannst du den Podcast weiterempfehlen, wenn du auf ‚Freunden empfehlen‘ klickst, die eMail-Adresse deines Freundes eingibst und ihm einen kurzen Text schreibst und dann absendest!
- Vielen, vielen Dank! ☺

Wenn du die gehörten Podcast-Folgen gut findest und dementsprechend gut bewertest und mir noch dazu eine tolle Kommentar für den Podcast schreibst, hilfst du mir sehr dabei, im iTunes Ranking gut abzuschneiden und damit meine Reichweite zu erhöhen. Dafür bin ich dir natürlich sehr dankbar! Das funktioniert

so... Geh' bitte rechts neben dem Podcast-Bild auf den Reiter „Bewertungen und Rezensionen“.

- Im oberen Bereich siehst du geschrieben: ‚Zum Bewerten klicken‘ und rechts davon sind 5 Sterne! Wenn du mit Deiner Maus über die Sterne fährst, siehst du, dass ein Stern „gefällt mir gar nicht“ und alle 5 Sterne „ist toll“ bedeutet! Natürlich freue ich mich riesig, wenn du mir alle 5 Sterne gibst!!! ☺ Vielen Dank! ☺
- Unterhalb findest du Rezension das Feld ‚Eine Rezension schreiben‘, klicke darauf und schreibe mir bitte dein positives Feedback zum Podcast oder auch dein für andere vielleicht interessantes AHA-Erlebnis. Du kannst deiner Rezension einen Titel geben und einen Haupttext. Schreibe bitte etwas Schönes und klicke auf „Senden“.
- Nun kannst du auch andere 5* Rezensionen durchlesen und unter der Rezension auf der rechten Seite auf die Frage „War diese Rezension hilfreich?“ mit „Ja“ antworten, indem Du einfach auf das Wort klickst.

Gratuliere und herzlichen Dank nochmals! Du hast alles geschafft!

Höre die Infos aus dem Podcast, die spannenden Interviews und freue dich auf regelmäßige, neue Folgen im G'sund iss-Podcast.

Diese wirst du zukünftig in deiner Mediathek auf iTunes finden! Die aktuellen Folgen werden direkt dorthin geladen!

Ich freue mich auf deine Anregungen und bitte auch Fragen, die ich im Podcast aufdecken und entdecken kann per Mail an **info@food4life.at!**

Alles Liebe und gesunde Grüße,

Gabi ☺

