

Podcasts en nieuwe muziek zijn er in overvloed. Maar waar begin je met luisteren? Op deze plek elke week een keuze van de redactie. Bijzondere nieuwe albums van bekende en minder bekende artiesten. En podcasts die vermakelijk, informatief of ijzingwekkend spannend zijn. De muziek is elke week terug te vinden op de Spotify playlist De Muzikale Keuze van Vrij.

CD POP

GEEN GEBROKEN HART, EEN DEUKJE

Droevige liedjes, drank en hartzeer. Mike Rosenberg, alias Passenger, heeft zijn nieuwste album een titel meegegeven die niets aan de fantasie overlaat. De Engelse singer-songwriter en protégé van Ed Sheeran verwierf in 2012 wereldfaam met het nummer 'Let her go' (2,8 miljard keer beluisterd op YouTube) en gaat sindsdien onverdroten door met het schrijven van melancholische nummers die lekker in het gehoor liggen. Natuurlijk liep zijn relatie op de klippen. Daar kun je donder op zeggen. Wat doe je dan als rechtgeaarde folkie: je zwelgt in liefdesverdriet, gaat flink aan de zuip en perst er een zootje mineure liedjes uit. Maar echt schrijnend wil 'Music for the drunk and broken hearted' ook weer niet worden. Single 'Sword from the stone' is gewoon smaakvol georkestreerde folkpop met een blauw randje, en in nummers als 'What you're waiting for' en zelfs 'A song for the drunk and broken hearted' rinkelen de gitaren wel erg sprankelend. Stuk voor stuk mooi opgebouwde liedjes, die nergens echt spannend worden. Niks geen doffe, uitzichtloze pijn die je denkt niet te zullen overleven. Passenger heeft zo te horen eerder een deukje in de ziel opgelopen dan een fatsoenlijk gebroken hart waar je jaren van moet herstellen. Gelukkig maar hoor, want die ellende wens je niemand toe.



Passenger - Songs for the drunk and...



VRU SPOTIFY PLAYLIST

TEKST: ROBERT JAN VAN DER WOUDE

PODCAST



VERHALEN DIE HET NÉT NIET HEBBEN

Het is natuurlijk leuker om hier een tip te lezen voor een podcast die je wel meesleept, maar soms worden de verhalen zo onder je neus geduwd dat je haast wel moet luisteren. En dat het dan toch tegenvalt. Dat is het geval bij 'Staatsgeheim' van Topcast Media (vier delen) en 'Phasmophobia' van de VPRO (vijf delen). In beide fictieverhalen wordt een mysterie behandeld in hoor-spelvorm. Dat kan natuurlijk geweldig goed, zoals de makers van Phasmaphobia dat bewezen in 'De Blankenberge Tapes'. Het trouwerijverhaal van de nieuwste podcast is

CD ELEKTROPOP

LUCHTIGE ELEKTROPOP

Op vakantie in Frankrijk in 2019 stonden de singles 'En nuit' en 'Amour plastique' van Videoclub al in onze playlist voor onderweg. Beide staan op het vorige week uitgebrachte debuutalbum 'Euphories'. In Frankrijk gaan de videoclipps bij de singles viraal met miljoenen views. Dus misschien is nu wel de tijd rijp dat ook andere landen de luchtige electropop van dit jonge duo gaan omarmen. Matthieu Reynaud (19) en Adèle Castillon (19) werden op de middelbare school en stelletje en besloten om muziek te gaan maken. Met als resultaat lieflijke en dansbare liedjes met een retro jaren 80 geluid. De uitgekende social media-strategie van het stel zorgt voor een groeiende schare vooral jonge fans. Beiden zingen afwisselend en creëren zo dialogen die we niet altijd goed verstaan (ons Frans is roestig), maar wel overtuigen om te blijven luisteren en onszelf weer even zo jong te wanen. Ons afvragend waar de jeugdige onschuld is gebleven. Zoals ook Matthieu en Adèle zich afvragen waar de kleuren van eendaags ('Les couleurs d'autrefois') zijn gebleven in het nostalgische Mai. Als we dan niet naar Frankrijk kunnen, dan brengt Videoclub Frankrijk wel tussen de oren.



Videoclub - Euphories



VRU SPOTIFY PLAYLIST

TEKST: HEDSKE VOCHTELOO

echter flinterdun en moet het vooral hebben van veel nachtelijk geklop op deuren en gestommel over houten vloeren. Ook gaat er iemand dood. In 'Staatsgeheim' doen twee mannen mee aan een sociaal podcastexperiment waarbij ze geïsoleerd verblijven 'in de wildernis' op de Veluwe, voor zover zo iets al mogelijk is. Ook hier gaat iemand dood. Het verhaal zit veel ingenieuzer in elkaar dan de VPRO-podcast, maar ook hier hebben de elementen die voor de suspense moeten zorgen iets zo ongeloofwaardigs, dat je denkt: Daar trappen wij niet in, meneertje.

TEKST: JAAP STIEMER

TEKST: RONNEKE VAN DER GENUGTEN FOTO: ERNA FAUST



Niet handig in elkaar gezet

Eva Kater is erfelijk belast met de kans op overgewicht. Toen haar moeder getroffen werd door een herseninfarct, besloot ze zich om te laten scholen tot leefstijl- en voedingsdeskundige.

De 27-jarige Eva Kater uit Berkhout volgde de opleiding sport- en beweging en is hierna gaan doorstuderen aan de studie Voeding en Diëtetiek. De kennis die ze uit haar eerste studie meebracht naar haar praktijk 'Het persoonlijke dieet' in Enkhuizen blijkt een mooie aanvulling op de kennis over diëtetiek. „Bij 'Het persoonlijke dieet' passen we de kennis van een diëtist toe, maar we gaan nog een stapje verder. Als extra-tje maken we voor onze cliënten plannen op basis van bloedwaarden.“ „Ik werkte eerst in een praktijk waar de reguliere dieetlijnen werden gevolgd. Ik merkte dat dat niet goed bij me paste. Mensen willen graag persoonlijke begeleiding en een concreet plan van wat ze moeten gaan doen om de persoonlijke doelen te behalen. Tenslotte is elk lichaam anders en reageert iedereen anders op voeding.“ „Ik ben zelf 1,58 meter en weeg 58 kilo. Ik sta niet elke dag op de weegschaal, mijn gewicht is niet iets waar ik dage-

'Ik sta niet elke dag op de weegschaal'

lijks mee bezig ben. Ook omdat ik weet dat mijn medicatie voor mijn astma niet echt meewerkt en overgewicht is in onze familie erfelijk belast.“ „Mijn moeder lijdt aan hart- en vaatziekten en heeft diabetes type 2. Toen ik in mijn eindexamen zat van de mbo-opleiding sport en beweging geraakte zij in het ziekenhuis en moest ze zelf naar een diëtist. Die gebeurtenis heeft mij gemotiveerd om de studie Voeding en Diëtetiek te gaan volgen.“ „Door die studie heb ik mijn leefstijl enigszins kunnen aanpassen. Vooral de combinatie bewegen en voeding vind ik hartstikke interessant. Ik let op mijn voeding, maar geniet wel van het leven. Af en toe eet ik heus wel eens een pizza. Ik zeg altijd dat ik niet echt 'handig in elkaar gezet ben'. Naast mijn astma heb ik verschillende allergieën

en een intolerantie. Ik heb een allergie voor vis, schaal- en schelpdieren. Juist deze producten bevatten goede vetten voor het lichaam. Ik mag deze vorm van omega 3-vetzuren niet binnenkrijgen, het zou mijn dood kunnen betekenen.“ „Ik eet regelmatig eieren, noten, pitten en zaden en voel mij gelukkig verder gezond. Het allerbelangrijkste is dat ik lekker in mijn vel zit. Dat vind ik voor mijn cliënten ook belangrijk, en benadruk dit ook altijd bij consulten. Ik ben geen psycholoog, maar heb wel een luisterend oor. Als mensen meer zorg nodig hebben, dan stuur ik ze door. Ik werk graag multidisciplinair. Maar ik laat mensen zien dat ze gelukkig kunnen zijn met zichzelf. Ook al weeg je een paar kilo te veel.“ „In de praktijk merk ik steeds meer de verschuiving naar de wens van een gezondere leefstijl dan de wens van het afvallen.“

Wat heb jij Om het Lijf? Mail naar vrij@mediahuis.nl