



BEYOND
EXCLUSIVITY

TALKIES

ACCESSORIES | FASHION | DESIGN | JEWELRY | PEOPLE | TRAVEL | FOOD

EXCLUSIEF INTERVIEW MET
CHRISTIAN LOUBOUTIN

DOSSIER: CLASSIC FASHION

IN GESPREK MET SEKSUOLOGE KAAT BOLLEN:
'SEKS IS EEN GOEDE MANIER VAN ONTSPANNEN'

ODE AAN CELEBRITY FOTOGRAAF
TERRY O'NEILL



SEPTEMBER
OKTOBER
NOVEMBER
2018

€ 7,95

THE CLASSIC & DESIGN ISSUE



THE DATEJUST

The archetype of the modern watch has spanned generations since 1945 with its enduring functions and aesthetics. It doesn't just tell time. It tells history.



Woertys

KUSTLAAN 253 - 8300 KNOKKE-HEIST
TEL: 050/49.05.02

ROLEX BOUTIQUE

OYSTER PERPETUAL DATEJUST 36

Ontdek de magie van extreme schittering...

The
FLANDERS
Collection®



The
FLANDERS
Collection®



AALST BOSMANS, GROTE MARKT 16-17 • ZWITSERLAND, MOLENSTRAAT 3-5 ANTWERPEN SLAETS, DE KEYSERLEI 46-48 • TENSEN, HUIDEVETTERSTRAAT 7-9
AVERBODE MULDER, WESTELSEBAAN 136 BRASSCHAAT SPOOREN, DONKSESTEENWEG 240 BELLEGEM DUPREZ, BELLEGEMSESTRAAT 22
BREE CASA FIORI, OPITTERSTRAAT 18B BRUSSEL VAN CRAENENBROECK, DAILLYPLEIN 26-27 BRUGGE ST. KRUIS YZERBYT, MOERKERKSE STEENWEG 163
DIKSMUIDE DEPUYDT, GROTE MARKT 16 GEEL HUYBRECHTS, MARKT 39 GENK VAN SCHOENWINKEL, WINTERSLAGSTRAAT 21
GENT VANHOUTTEGHEM, DAMPOORTSTRAAT 1 GENTBRUGGE VAN RUYSKENSVELDE, MERELBEKESTATIONPLEIN 5 GISTEL MIMY, HOOGSTRAAT 15
GROOT- BIJGAARDEN STESSENS, BRUSSELESTRAAT 298 HALLE VAN BELLINGEN, BASILIEKSTRAAT 2 HAM WALTER NIJS, TORENLAAN 5
HASSELT VERSATO, KONING ALBERTSTRAAT 13-15 HEIST O.D. BERG VERCAMMEN, BERGSTRAAT 151 HERENTALS MULDER, ZANDSTRAAT 36
HEUSDEN-ZOLDER DE GREEVE, KOOLMIJNLAAN 141 HUMBEEK VAN LAER, KERKSTRAAT 232-234 IEPEL BONTE, RIJSELSTRAAT 15
INGELMUNSTER DUMOULIN, BRUGGESTRAAT 25 IZEGEM EVERSEN, GROTE MARKT 1 KAPELLEN SPOOREN, SHOPPING PROMENADE
KNOKKE ROELANDT, LIPPENSLAAN 154 KORTRIJK NYS, KORTE STEENSTRAAT 9 LANAKEN CAENEN, KERKPLEIN 3
LEBBEKE JACOB G., BRUSSELESTEENWEG 38 LEUVEN VERSATO, BONDGENOTENLAAN 14 LICHTERVELDE GYSELS, NEERSTRAAT 1
MECHELEN BECART, GULDENSTRAAT 12 MELLE MAES-VERCRUYSE, BRUSSELESTEENWEG 389 NINOVE PAUL, BEVERSTRAAT 15-17
OOSTAKKER MOENS, BREDESTRAAT 4 OOSTENDE VERSATO, KAPELLESTRAAT 41 SCHOTEN CAVENS, PAALSTRAAT 62
SINT NIKLAAS BULTEEL, PARKSTRAAT 7 SLEIDINGE LEHOUCQ, WESTSTRAAT 8-10 ST ANTONIUS ZOERSEL CHRISTIAAN PICARD, HANDELSLEI 6
ST. MARTENS LATEM FIDAURO, MAENHOUTSTRAAT 31B ST. TRUIDEN JEAES, LUIKERSTRAAT 48 TEMSE THIERENS-VAN WAUWE, KOUTERSTRAAT 10
TERVUREN CORALIE FRANÇOIS, BRUSSELESTWEG. 33A TIENEN DECLERCQ, NIEUWSTRAAT 4 TURNHOUT VERSATO, GASTHUISSTRAAT 75 (ZESHOEK)
VILVOORDE HENDRICKX, LEUVENSESTRAAT 3 WIJNEGEM VERSATO-EXCLUSIVE, WIJNEGEM SHOPPING CENTER 1 (WINKEL 131 GLV)
ZOTTEGEM PAUL, HOOGSTRAAT 22

www.flanders-collection.be



CONTENTS

LET'S TALK CLASSIC & FASHION

- 14** Ode aan Terry O'Neill
- 24** Accessoires voor haar
- 26** Accessoires voor hem
- 28** Fashion trip door Londen
- 33** Tried & tested
- 34** Interview met Christian Louboutin
- 38** Klassiekers in de mode
- 40** Het gezicht achter Burberry
- 42** Vintage
- 44** Musthave klassiekers
- 46** Hoe merken klassiekers upgraden
- 48** Het succes achter luxemerken

LET'S TALK ARTY LIFESTYLE

- 56** Klassiekers special
- 60** De mooiste theaters
- 62** Bijzondere architecten
- 64** Dua Lipa x Jaguar
- 66** South Africa meets Huawei
- 70** Interieurstijlen
- 74** Binnenkijken bij House of Porters
- 79** Must-visit kunstmusea
- 82** Interview met Rodrigo Otazu

LET'S TALK MEDICAL & HEALTH

- 90** Seksuologe Kaat Bollen
- 93** Tips voor een goede nachtrust
- 94** Levensstijl geneeskunde
- 97** Blauwe zones
- 100** Bio beauty
- 102** Interview met Daniëlla Somers
- 105** Fytonutriënten
- 106** Bijzondere privéklinieken
- 108** RSVP

COLOFON

Editor in chief

Brigitte Midavaine

Managing Editor

Esmée Berkelaar

Final Editor

Jorg Heijmink Liesert

Editorial Assistant

Barbara de Rooi

Fashion Director

Jody Van Geert

Layout & design

Nicole van Zijl, Grafisch Bureau Van Saarloos

Redactie

T +32 (0) 3 770 63 83
info@talkiesmagazine.be
www.talkiesmagazine.be

Editors

Willem Bakker, Zoë Cnaepkens, Ditte Van Doninck,
Laura Geudens, Anna Murphy, Jolien Van Sande, The
Interview People

Sales

Tine Martens - Sales Manager
+32 (0) 495 80 92 05
tine.martens@talkiesmagazine.be

Par Media

Peter Kroes
+31 (0) 6 12 18 48 93
info@parmedia.nl

Publisher

Media inc. Antwerp bvba

Distributie: AMP

ABONNEMENTSPRIJS: € 35 (6 edities) / ABONNEMENTEN:
T +32 (0) 3 770 63 83 - info@talkiesmagazine.be

Coverfoto

Terry O'Neill

Luxhome



EDITOR'S LETTER



FAMOUS

Het was nog even spannend, maar het is ons toch gelukt. Een interview met een van 's werelds bekendste celebrity-fotografen, Terry O'Neill. Wat een indrukwekkende *personality*.

De ode aan Terry brengt je terug in de tijd, naar Faye Dunaway, Brigitte Bardot, Raquel Welch, maar ook naar onze eigen Johan Cruïff. De *looks* en *style* van die tijd zijn *fabulous* en zo *classic*. De mode van toen kun je *fashionwise* vandaag de dag nog steeds inpassen. Ik kan er geen genoeg van krijgen: *the little black dress*, parels, Birkin, *pencil skirt*... geweldig! Dus die ode aan Terry wordt ook een ode aan classic fashion, de merken, hun passie en succes, maar ook een exclusief interview met Christian Louboutin.

Maar met mooi van buiten red je het niet alleen. Hoe belangrijk is het om je goed te voelen, gezond te zijn en bewust te zijn van je levensstijl. We hebben daarom een hoofdstuk gewijd aan de kunst van het gezond leven met interviews met specialisten en medici. Lees over de zogenaamde blue zones, plekken op de wereld waar mensen gemiddeld twaalf jaar langer leven. Mensen in *blue zones* staan relaxed in het leven. Het klinkt allemaal zo logisch!

We hopen je opnieuw te kunnen inspireren met deze editie en je iets bewuster te maken van je meest kostbare bezit, namelijk jouw leven!

Enjoy!

Brigitte Midavaine
Editor in Chief

Je levensstijl bepaalt je gezondheid



Hulp nodig bij het verbeteren van je levensstijl of ervaar je gezondheidsklachten? Je kunt bij ons onder meer terecht ter behandeling van migraine, slapeeloosheid, stress, cholesterol- en spierproblemen, hulp bij afvallen, klachten na vliegvlagen of een second opinion. We nemen de tijd voor je.

Ga voor begeleiding op basis van orthomoleculaire geneeskunde naar www.lifemedic.nl

#001

**LET'S TALK ABOUT
CLASSIC & FASHION**

'I don't know who invented high heels, but all women owe him a lot'

- Marilyn Monroe

ODE AAN TERRY O'NEILL



Levende legende Terry O'Neill mag dit jaar tachtig kaarsjes uitblazen. Ondanks zijn wankelende gezondheid wist TALKIES een interview met de bekendste celebrityfotograaf ter wereld te strikken. Vanuit het ziekenhuis beantwoordde hij onze vragen. Zo kunnen we ook hem toevoegen aan onze lijst van bijzondere fotografen. Terry O'Neill mag met trots terugkijken op zijn indrukwekkende carrière. Hij startte in 1958 als fotograaf en werd een pionier op het gebied van celebrityfotografie. Zijn sterkte? Hij raakte overal binnen en toonde de celebrities van een meer menselijke kant. Terry O'Neill wordt vertegenwoordigd door Eduard Planting Gallery in Amsterdam, waar zijn iconische foto's verkrijgbaar zijn.

DOOR: LAURA GEUDENS

Wist je altijd al dat je een fotograaf wilde worden?

'Nee, absoluut niet. Toen ik uit het leger kwam, nam ik een job aan bij British Airways. In het weekend moest ik op de luchthaven foto's nemen om te oefenen. Ik nam per ongeluk een foto van een beroemde politicus en zo ging de bal aan het rollen. Een reporter zag me en vroeg of hij mijn filmrol eens mocht bekijken. Op het einde van de dag had ik een job, ik moest elke zaterdag mensen in de luchthaven fotograferen. Het eerste jaar wist ik niet goed wat ik aan het doen was. Ik kreeg een job aangeboden bij de Daily Sketch en vertelde hen over mijn onzekerheden. Ze zeiden tegen me dat ik me geen zorgen moest maken. Ze wisten dat ik niets van fotografie afwist, maar ze zochten een jong iemand die goed zou kunnen opschieten met andere jongen mensen. Popmuziek zou zogezegd erg groot worden in de sixties. Ik moest voor mijn allereerste opdracht naar Abbey Road om er een groep te fotograferen die The Beatles heten.'

Hoe kreeg je het voor elkaar om al deze beroemdheden achter je lens te krijgen?

'Andere fotografen concentreerden zich op aardbevingen, oorlogen en politiek. Toen ik de job aannam bij de Daily Sketch, werden film- en popsterren belangrijker en populairder. Ik was jong en ze dachten dat ik goed zou kunnen opschieten met deze jonge beroemdheden. Alles verliep vanzelf, zo ging dat in die tijd. Wanneer ik de krant na vier jaar verliet en naar Hollywood trok, had ik een netwerk uitgebouwd. Ik kwam namelijk met alle sterren goed overeen.'

Je bent al enkele jaren gestopt met fotografie, mis je het niet?

'Als ik als tachtigjarige man terugkijk op mijn carrière, denk ik: "Christ, wat heb ik in godsnaam allemaal mogen doen?" Al die fantastische mensen die ik heb kunnen fotograferen, ik kan het nog steeds niet goed geloven. Momenteel trek ik de wereld rond om mijn foto's te promoten en interviews te geven. Iedereen is zo lovend over mijn werk dat ik fotografie niet echt mis. Ik was een *hired gun*. Als ik een taak had, hield ik van fotograferen. Daarbuiten was ik er niet mee bezig. Bovendien is celebrityfotografie vandaag niet meer hetzelfde als vroeger. Ik hou niet van al dat digitale werk en selfies. En een nieuwe Frank Sinatra of Paul Newman zijn er niet meer. De sterren van nu zijn onbereikbaar en faker dan vroeger.'

Zag je toen al dat deze sterren later beroemd zouden worden?

'Totaal niet. Ik herinner me nog dat Keith Richards en ik vaak grapjes maakten in de Ad Lib Club in Londen waar we allemaal samenkwamen: kun je het je voorstellen dat Mick nog zingt als hij veertig is? We hadden het er vaak over wat we zouden doen wanneer dit allemaal voorbij was. We kregen de kans om te doen wat we graag deden. Faam was voor ons een bijzaak. We dachten allemaal dat dit van korte duur zou zijn.'

Wat vind je van de hedendaagse celebrityfotografen?

'Ik heb medelijden met hen. Zij krijgen de kans niet om dichtbij te raken. Celebrities moeten jou nu eenmaal vertrouwen en andersom ook. Toen ik Frank Sinatra voor het eerst ontmoette, spendeerde ik drie weken 24/7 bij hem. Hij liet me binnen in zijn leven. Pas achteraf realiseerde ik me dat dat het geheim van goede fotografie was. En je moet natuurlijk goed kunnen opschieten met eender wie. Vandaag zijn celebrities onbereikbaar dan ooit geworden.'

Waren de celebrities vroeger minder argwaanend?

'Ja, toch wel. Als je werd aanbevolen, werd daar niet aan getwijfeld. Zo ben ik bij Frank Sinatra binnen geraakt. Eva Gardner schreef een brief

aan Sinatra die ik aan hem gaf. Hij las de inhoud en voor ik het wist, zei hij tegen zijn mensen dat het oké was. In die tijd was het een soort van mond-aan-mond reclame. Paparazzi hebben veel kapot gemaakt. Zij zijn echt een grap. *Pet Monkeys* kunnen doen wat zij doen. Het kan hen niet schelen hoe de foto eruitziet. Ze drukken net zolang op een knopje tot ze de foto hebben.'

Wie inspireert je?

'Toen ik startte met fotografie, was ik er niet echt in geïnteresseerd. Een man op kantoor bij British Airways bracht fotografieboeken binnen. Uiteindelijk begon ik erin te lezen en werd verliefd op de stijl van de Amerikaanse documentairefotograaf Eugene Smith. Wat hij deed in zijn series over een plattelandsdokter en de Engelse arbeidersklasse, paste ik toe op de wereld van celebrities. Ik liet de mensen zien zoals ze waren. Je moet iemand kunnen kopiëren wanneer je start om je op iets te kunnen baseren.'

Wie was het leukste om mee samen te werken?

'Sinatra was fantastisch om mee te werken, omdat hij me volledig in zijn leven toeliet. Tijd en toegang, daar ben ik hem heel dankbaar voor. Ik heb hem dertig jaar lang gefotografeerd en mocht overal bij zijn. Hij negeerde me totaal, maar dat was de beste opleiding die je kunt krijgen. Een goede fotograaf moet de foto's er laten uitzien alsof er geen moeite voor gedaan is. Die ene foto van Sinatra op de boardwalk in Miami, omringd door bodyguards, is gebaseerd op dat principe.'

En de foto van Faye Dunaway bij het zwembad, hoe nam je die ook alweer?

'Mijn opdracht was een foto te maken van de winnende Oscar-actrice. Faye was genomineerd voor Network. Ik was vaak genoeg naar een uitreiking geweest om te weten dat je de beste foto niet op de avond zelf maakt, maar pas de dag erna. De celebrities komen in een soort vreemde, verdoofde staat terecht waarin ze zich realiseren dat alles anders wordt. Dat ze alle scripts krijgen toegestuurd en miljoenen gaan verdienen met een rol. Ik legde mijn idee uit aan Faye en vroeg of ze de volgende dag heel vroeg in de ochtend voor me wilde poseren in het Beverly Hills Hotel. Een vriend van me werkte daar en liet me stiekem binnen voor alle badgasten kwamen. Ik zette de set op in het donker, want om zes uur kwam Faye. De fotosessie duurde twintig minuten. Ik vroeg niets en gaf geen instructies. Ik fotografeerde gewoon wat zij deed. Dat moment werd ik een van de bekendste Hollywoodfoto's ooit.'

Waren er ook celebrities waar je het minder goed mee kon vinden?

'Ik moest een cover foto maken van Steve McQueen voor een magazine in LA en werd daarvoor naar zijn *office* gebracht. Hij wilde echter niet dat ik een foto van hem nam. Op twee minuten was ik weer buiten. Hij was geen aangenaam persoon om mee samen te werken. Verder hield ik van alles wat mijn job inhield en ik zou willen dat ik harder had gewerkt. Ik kreeg toen zoveel kansen. Nu gaat dat jammer genoeg niet meer.'

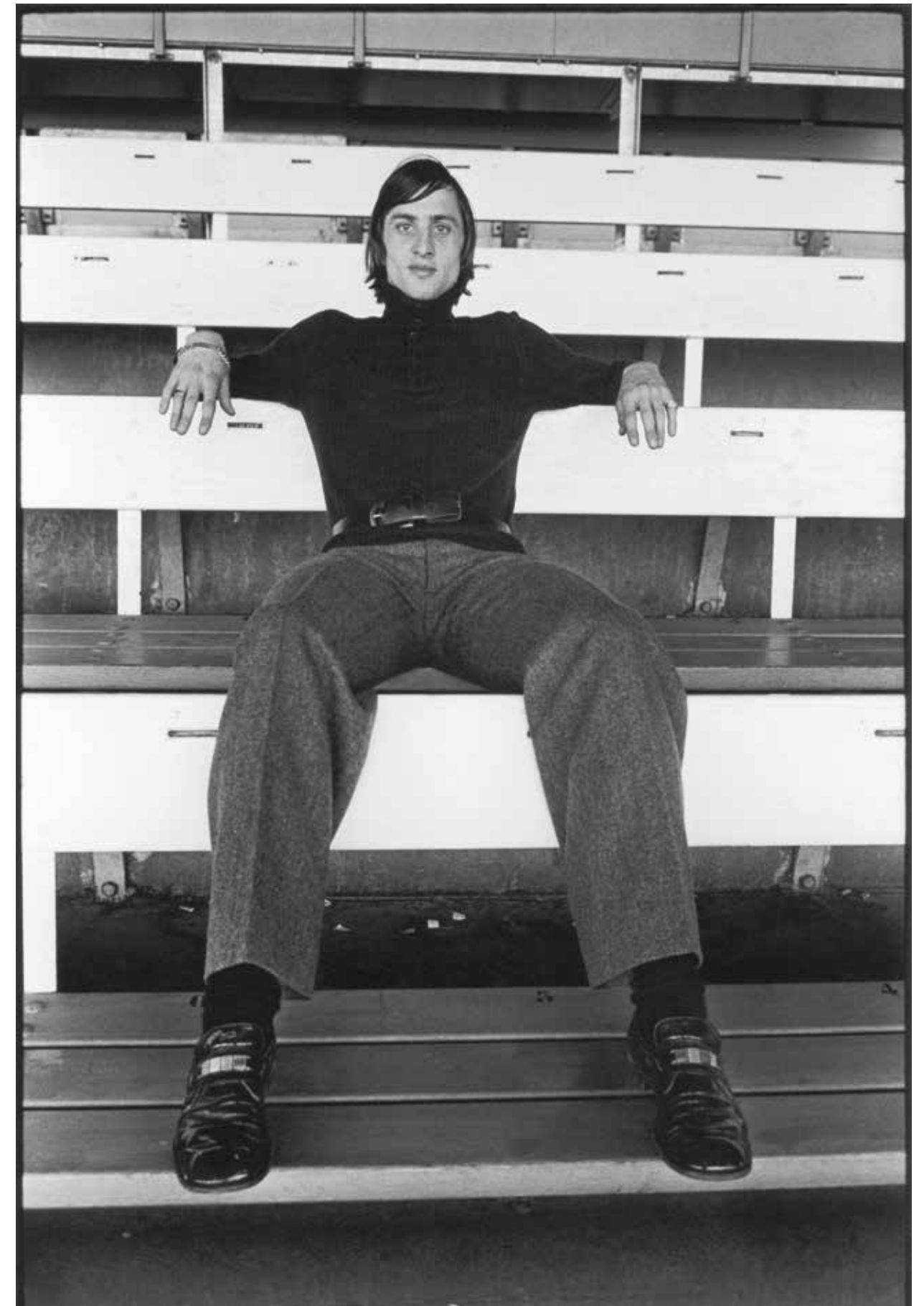
Wat kunnen we nog van de grote Terry O'Neill verwachten?

'Ik hoop dat ik niet meer zo hard sukkel met mijn gezondheid en dat ik interviews mag blijven geven. En natuurlijk hoop ik dat mijn foto's het even goed blijven doen. Fotografen nemen dit soort foto's niet meer. Alle foto's die vandaag op Instagram verschijnen, lijken allemaal op elkaar en dat vind ik wel jammer.' Of hij nog advies heeft voor beginnende fotografen: 'Gewoon foto's blijven nemen.'

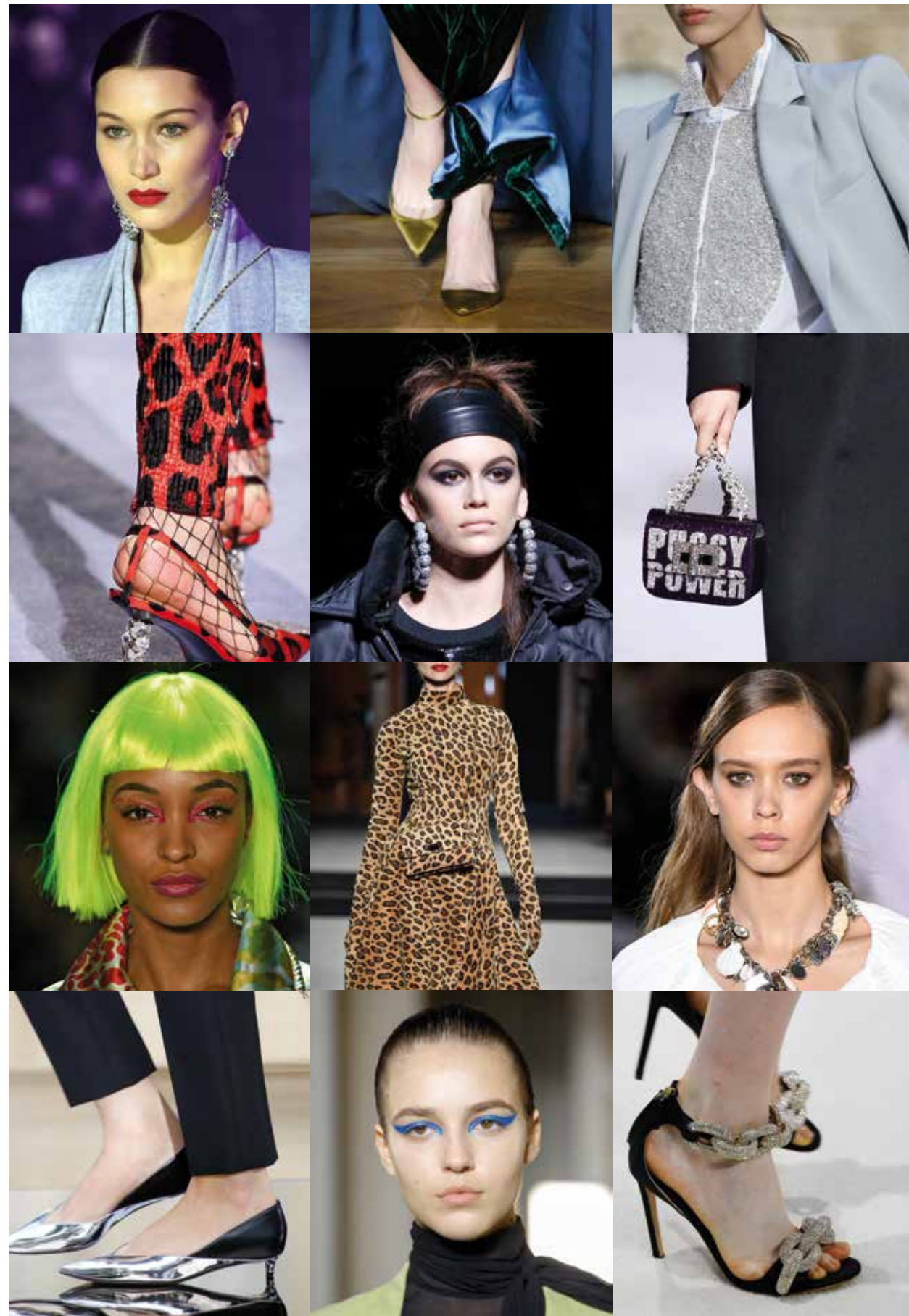
Meer info: eduardplanting.com











ACCESSORIES FOR HER

DOOR: ESMÉE BERKELAAR





ACCESSORIES FOR HIM

DOOR: ESMÉE BERKELAAR

LANVIN €322

DIOR EYEWEAR €320

ALEXANDER MCQUEEN €110

BELL & ROSS €7900

ROMBAUT €325

AS20V €153

TAWO ANTWERP €119

DIOR EYEWEAR €390

HERON PRESTON €338

FACETASM €802

OFF-WHITE €175

OFF-WHITE €155

BUDDHA TO BUDDHA €3299

RICK OWENS €365

Y PROJECT €535

GIVENCHY €495

DR MARTENS €170

CP COMPANY €84

KAPPA €338

ASH €296

MAISON MARGIELA €995

GUCCI €980

KENZO €330

GUILD PRIME €19

VERSACE €195

ANN DEMEULENMEESTER €851

NIKE X COMME DES GARCONS €261

YVES SAINT LAURENT €445

ANN DEMEULENMEESTER €1879

DOLCE & GABBANA €896

ZADIG&VOLTAIRE €65

DIOR EYEWEAR €320

FASHIONTRIPPING DOOR LONDEN

DE MEEST FASHIONABLE HOTSPOTS VAN LONDEN

Ben je er klaar voor? Als je nu verder leest, kom je terecht in het prachtige Londen waar we je meenemen op fashiontrip. Ja, ja, je leest het goed. Geen citytrip, maar een fashiontrip. Eentje waar we je laten kennismaken met alle fashion highlights die Londen te bieden heeft. Van dé winkelstraten tot dé fashionmusea en zelfs de meest fashionable *tearooms* en restaurants. *Ready for take off? Sit back, relax and enjoy your reading.*

DOOR: DITTE VAN DONINCK

WANNEER MODE KUNST WORDT

Londen en fashion staan bijna standaard samen in een zin. Dus waarom geen fashiontrip door Londen maken in plaats van altijd de wereldberoemde highlights te gaan bezoeken? *Vintage*lovers, cultuurfreaks en extraverte fashionistas gaan hier zeker hun ultieme citytrip in vinden. Als echte modeliefhebber moet je vanaf februari in het Victoria & Albert Museum zijn. De grote Dior-tentoonstelling 'Christian Dior: Designer of Dreams', die vorige zomer te zien was in Parijs, verhuist naar Londen en wordt voor de gelegenheid uitgebreid. De expo besteedt aandacht aan Christian Dior, zijn vakmanschap en nalatenschap. Ook de zes designers die na zijn dood aan het hoofd van het modehuis stonden, krijgen een speciaal plekje binnen de tentoonstelling. Meer dan vijfhonderd voorwerpen, waaronder tweehonderd kledingstukken die hij maakte, en een deel van zijn kunstcollectie, foto's en video's kan je bewonderen in V&A.

Fashionistas die graag op de hoogte blijven van de komende trends in kleuren en materialen, zijn op hun plaats in het Fashion & Textile Museum. Al sinds 2003 is het de thuisbasis voor menig exhibitie die inspelen op de fashion en textiel trends. Vanaf 12 oktober vind je in het museum de tentoonstelling 'Night and Day: 1930's Fashion and Photographs'. Een tentoonstelling over de totaal kerende fashion trends in de jaren dertig die je de *jazzy* dag- en avondkleding doet ontdekken via kledingstukken en sterren die ze droegen. Als je tijdens je fashiontrip in Londen graag eens ijverig bezig bent, kan je bij het Fashion & Textile Museum dagelijks terecht voor een fashion workshop. Zo kun je 20 oktober bijvoorbeeld alles leren over couture-technieken.



VAN VINTAGE TOT LUXE

When in London, stap eens af van de mainstream shoppingstraten als Regent Street en Oxford Street. De echte fashionistas trekken naar de nieuwe *first class neighbourhood*: Islington. Een voordien bescheiden wijk die uitgroeit tot de *place to be* voor celebrities, hipsters en fashionistas. Upper Street is er dé shoppingstraat waar je gegarandeerd jouw ultieme item vindt.

Natuurlijk is Londen ook dé *place to be* om aan vintage shopping te doen. In East End, de coté van Jack The Ripper, vind je op en rond Brick Lane de leukste vintage winkels. Ga zeker eens shoppen in The Shop op Cheshire Street, het oudste vintage winkeltje van de buurt. Voor designerstukken moet je bij House of Vintage zijn dat schuin tegenover The shop ligt. Verken op vrijdag de kleurrijke buurt van Notting Hill, dan is het er een stuk rustiger én dan vindt ook de wekelijkse vintage markt plaats op Portobello Road. Geen Hugh Grant in zijn boekenwinkel, wel vintage dealers die zich onder de Portobello Road brug verzamelen en een resem aan sixties jurken, oude legeruniformen, fifties-baljurken en echte bontjassen verpatsen. Onze tip: Laat het bont gewoon voor wat het is. Bij Mensah, een vintage winkeltje vlak naast de markt op Portobello Road, vind je designerstukken aan heel interessante prijzen, maar sst, hou dat voor jezelf. We willen allemaal heel graag dat ultieme designer item aan een spot-prijsje vinden.

Naast vintage kan je natuurlijk ook echt luxe shoppen in Londen. Liberty wordt omschreven als een van de meest eclectische warenhuizen in Londen. Gelegen in een Tudor-gebouw, is het warenhuis een streling voor het oog dat

zowel luxekleding, accessoires, cosmetica en nog veel meer aanbiedt, allemaal tentoongesteld tussen antieke meubels die ook te koop zijn. Anders dan andere warenhuizen focust Liberty zich op het verkopen van unieke items, zoals *one-of-a-kind* kledingstukken die je nergens anders vindt. Zelfs als hun producten niet voor jouw portemonnee zijn is Liberty een *mustvisit* als je in Londen bent.

Cliché, maar zeker niet te missen, is luxewinkelcentrum Harrods. Het walhalla van luxemerken biedt onder andere Yves Saint Laurent, Chanel, Armani en Gucci aan. Maar Harrods is veel meer dan alleen een luxe winkelcentrum. Met de negentien verschillende restaurants maak je als het ware een reis rond de wereld. Ook het interieur is iets wat bij veel mensen de aandacht trekt. De bijzondere roltrappen in een Egyptische Hal zijn een bezienswaardigheid op zich. De liefhebbers die graag in stijl naar Harrods gaan en een centje te veel hebben, kunnen met Air Harrods een helikoptervlucht nemen naar het luxewinkelcentrum. Wanneer je gewoon wandelt of de *Tube* neemt naar Harrods, moet je zeker stoppen bij The Knightsbridge Estate. Het overweldigende gebouw gaat tot de zomer van 2019 in renovatie. Je verwacht in het voorbijkomen lelijke stellingen en bouwvakkers met een broek tot bijna onder hun kont, maar niets is minder waar. Londen lost dat op met een openlucht tentoonstelling. De 120 meter lange stellingen worden behangen met *large-scale* fashionfoto's van topfotograaf Nick Knight. Topstukken van grote designers als onder anderen Gareth Pugh en Maison Margiela staan er op de hoek van Sloane Street en Brompton Road te pronken. Zelfs als je niet in de buurt hoeft te zijn, is het toch de moeite waard om eens een kijkje te gaan nemen.



TO OVEREAT OR NOT TO OVEREAT

Op een fashiontrip kunnen fashionable *tearooms* en restaurants niet ontbreken. Niet te missen is tearoom Peggy Porschen. Een plek waar menig influencer of Instagrammer naartoe trekt om een kunstwerkje van een koffie te kopen enkel om er foto's van te nemen. Want na de hele fotosessie is hij toch te koud om nog op te drinken. Onze tip? Geniet gewoon van het leuke terrasje, het Engelse interieur en je (warme) koffie. Oké, één fotootje is toegelaten, want we moeten toegeven, het zijn echt fotogenieke koffies, om dan nog maar te zwijgen over de cupcakes waar je instant van gaat watertanden.

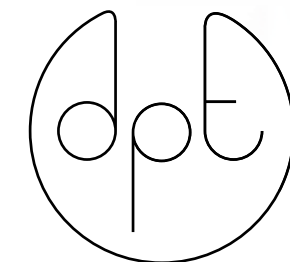
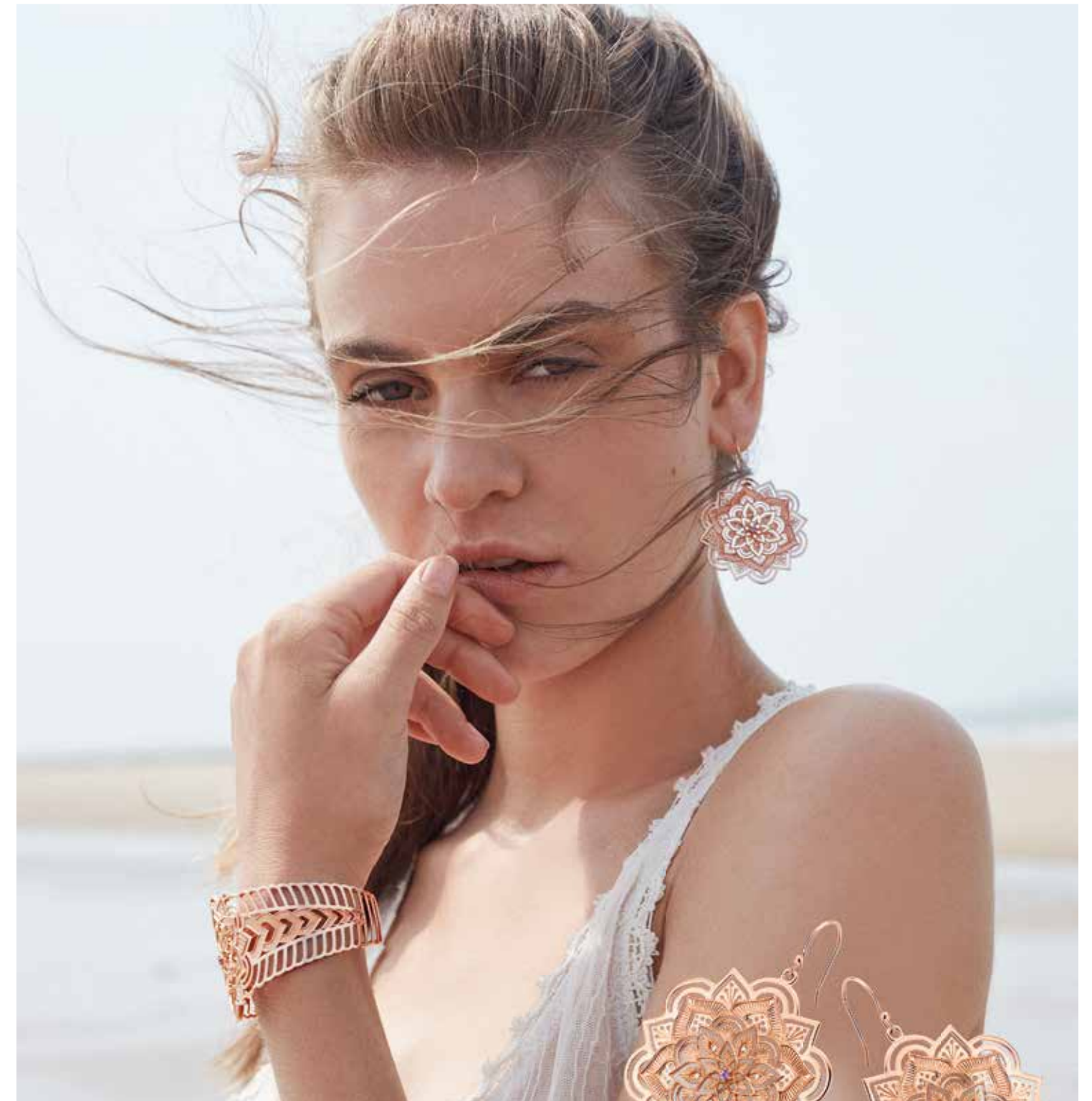
Als je outfit *on point* is, moeten ook je maaltijden *on point* zijn. Bij Sketch kan je je fashionista gehalte helemaal naarboven halen. Sketch is gelegen in Conduit Street, een zijstraat van Regent Street, en bestaat uit vijf verschillende restaurants en bars. De dresscode? 'Sense of style and character'. Wie er niet op en top uitziet, komt er niet in. Voor je begint aan je fashiontrip, moet je stevig ontbeten hebben. Je wil niet midden in de voormiddag geen energie meer hebben en een te gekke tentoonstelling van je lijstje moeten schrappen omdat je moet eten. The Parlour-ruimte van Sketch is een geredesigned vroeg jaren negentig ontwerp van eigenaar Mourad Mazouz en designer Andres Ros Soto. Van 's morgens tot vijf uur 's namiddags kan je er heerlijk ontbijten of brunchen, na vijf uur wordt de ruimte omgetoverd in een excentrieke lounge waar je kunt dansen op de *beats* van dj Greg Pidcock. Vergeet zeker niet om een van de vele zintuigprikkelende cocktails te drinken, gemaakt door barmanager Pepijn Vanden Abeele.

Hou je van roze en de moderne Europese keuken, kies dan voor zaal The Gallery. In het fluweelroze interieur kan je tijdens een gezellige *afternoontea* of een gastronomisch diner genieten van de humoristische kunstwerken van David Shrigley. Ben je meer voor het exclusieve, dan kan je in The Lecture Room & Library genieten van een gesofisticeerd en luxueus interieur, ontworpen door interieurdesigner Gahban O'Keeffe. Het restaurant kreeg onlangs twee Michelin-sterren. Het is dus zeker de moeite waard om het 'tasting' of à-la-cartemenu van Frans masterchef Pierre Gagnaire eens uit te proberen. Zelfs de wijnkaart kreeg de prijs 'Best Award For Excellence'.

Tijdens het ontbijt, een lunch of cocktail waan jij je in The Glade-ruimte in het sprookjesbos van Alice in Wonderland. Kunstenaars Carolyn Quartermaine en Didier Mahieu haalden hun inspiratie van Franse postkaarten die ze voor het interieur herschilderden, uitvergrootten en printten op honderden meters papier die uiteindelijk tegen de muren van The Glade kwamen. Na een lange dag shoppen en hoppen, heb je meer dan ooit een cocktail verdiend. In de ultramoderne East Bar kan je nagenieten van je dag met een apéro en een zweem van live dj-muziek.

NIGHT NIGHT

Je goedgevulde dag sluit je het beste af in het Shoreditch House Hotel. Aan het rooftop zwembad kan je gezellig even uitpuffen met een magnifiek zicht over Londen. Ook Shoreditch heeft een dresscode, casual. Lekkere loungekleding of een joggingbroek zijn er een must om zo helemaal tot rust te komen. Neem een heerlijke regendouche op je kamer en kruip daarna in je kingsizebed om er de volgende dag weer fris en uitgeslapen tegenaan te kunnen. ■



Diamanti Per Tutti

www.diamantipertutti.com

WORD SO BRITISH MET DELVAUX

London calling, het is tijd om een ticket naar Londen te boeken, want Delvaux heeft er twee nieuwe boetieks geopend. Het merk van eigen bodem doet dat natuurlijk niet zomaar, ze hebben ter gelegenheid een speciale 'So British'-collectie uitgebracht. De tassen? Daarvoor moet je denken aan miniversies van de brilliant tas met een Britse touch. Pak je koffer maar in en bereid je voor op een tour door de hoofdstad.

DOOR: ZOE CNAEPKENS

Mind the gap, want wanneer je met de trein aankomt in het St Pancras station, is het meteen tijd om de *tube* in te gaan. Neem de Piccadilly Line, want de tour begint op een van de meest iconische plekken in Londen en het Times Square van Engeland: Piccadilly Circus. Op dit plein vind je de allergrootste reclameborden die je helemaal zullen doen oplichten. Met de matchende Picadilly Circus-tas in de vorm van een typische rode telefooncel zal je helemaal stralen.

Voor een beetje verkoeling en om cultuur op te snuiven moet je bij Trafalgar Square zijn, want op het plein vind je een grote fontein. Zet je hier gezellig op een bankje bij een van de standbeelden of breng een bezoekje aan de National Gallery, een van de grootste musea in Londen. Paradeer met je Trafalgar Square-tas met Union Jack-patroon vol trots over het plein om je een echte Britse te voelen.

Na deze culturele onderdompeling is het tijd voor een heerlijke lunch in de buurt van Covent Garden, slechts tien minuten lopen van Trafalgar Square. Hier vind je het unieke concept Inamo, een restaurant waar alles van begin tot einde digitaal gebeurt. Op je tafel heb je via een projector een soort computertje waar je alles kan bestellen. Van dragon rolls tot heerlijk dumplings, je vindt hier alle Aziatische specialiteiten. Niet meer wachten op obers, binnenkijken in de keuken via een camera én je eigen tafelkleed kunnen kiezen. Wat wil je nog meer?

Een reisje naar Londen is natuurlijk niet compleet zonder dat je bij Buckingham Palace bent geweest. Je kan hier elke dag de wisseling van de wacht bijwonen en dat doe je met je Buckingham Palace-tas volledig in stijl. De minibag is een echte kopie van het Queen's Guard-uniform. Je zal hier dus niet uit de toon vallen en wie weet, scoor je net als Meghan Markle een date met een van de royals!

Na al dat sightseeing is het hoog tijd voor een heerlijke hap en een vleugje cultuur op de Camden Market. Hier vind je verschillende kraampjes met eten van over de hele wereld. De perfecte gelegenheid om je Camden Town-tas met Belgische roots te showen bij de *food stalls*. Na het eten kan je nog even wat vintage shoppen in de kleine boetiekjes want, wat is een tripje naar Londen zonder shoppen.

Breng voor een lekker dessertje even een bezoekje aan Chin Chin Labs voor een portie chemie en een bolletje ijs. In dit laboratorium maken ze ijs met liquid nitrogen, een chemische stof waarmee je alles kan bevriezen. Hier krijg je dus geen gewone bolletjes ijs, want ze hebben ook ice cream sandwiches. Reden te meer dus om even naar Camden af te zakken.

Voor je weer terug richting België trekt, moet je als laatste toch even een bezoekje gebracht hebben aan de nieuwe Delvaux-boetieks. Deze bevinden zich op de populaire Sloane Street en Bond Street, de perfecte plekken om nog even wat leuke tassen te scoren, want de 'So British'-collectie is enkel daar te verkrijgen. *Time to shop till we drop!* ■



TRIED & TESTED

DOOR: ESMÉE BERKELAAR

LORD & BERRY MAGIC BROW WENKBRAUWPOTLOOD

GETEST DOOR: ESMÉE

Een wenkbrauwpotlood van een make-uplijn die is ontstaan backstage bij grote modeshows in Milaan, Parijs en Londen. Je kunt je voorstellen dat precisie, snelheid en zelfvertrouwen dan hoog in het vaandel staan. Ik ben lichtelijk geobsedeerd door wenkbrauwen en het kan zelfs zo zijn dat wanneer ik erg geïnteresseerd lijk te luisteren naar je, ik in feite jouw wenkbrauwen aan het restylen ben in gedachten. Ik gebruik gewoonlijk een wenkbrauwpoeder, maar toen Lord & Berry verscheen op de redactie, was ik direct geïnteresseerd door de mooie, simpele verpakkingen. Dat én het feit dat de producten niet op dieren zijn getest, gaf mij de doorslag om de Magic Brow Pencil te gebruiken. Het potlood is doordat hij uit twee kleuren bestaat, erg natuurlijk. Het vereist een klein beetje oefening, maar wanneer je het potlood draait terwijl je het aanbrengt, krijg je het mooiste resultaat. Het borsteltje is lekker compact en brengt je wenkbrauwen makkelijk in shape. Het toffe van Lord & Berry is daarbij dat er voor elk product een uitgebreide tutorial online staat.



MOROCCANOIL INTENSE HYDRATING MASK

GETEST DOOR: ESMÉE



Mijn haren zijn al sinds jaar en dag voorzien van een blonde kleur. Van nature geen blondine, maar ik help de natuur een handje om dat wel te zijn. Een piepklein handje maar natuurlijk. Mijn haar is hierdoor poreus en zeker na de heerlijke stranddagen is het ook erg droog geworden. Een oppepper is enorm gewenst voor mijn bosje stro! MoroccanOil kende ik al van de serums, die ik graag gebruik bij het brushen van mijn haar, dus het masker sluit perfect aan op mijn haarroutine. Het masker is lekker stevig en vrij van schadelijke stoffen als parabenen, fosfaat en sulfaat. En gelukkig ook niet op dieren getest, anders had ik het moeten laten staan. Het masker belooft dat mijn haar zachter wordt, een verbeterde structuur, meer glans en meer elasticiteit krijgt. Ik heb het masker gebruikt op schoon, handdoek droog haar met mijn normale routine; twee keer wassen met shampoo, daarna mijn conditioner en daarna het masker en het resultaat mag er zijn! Mijn haar heeft een stuk meer glans en ook de kleur lijkt levendiger. Het enige nadeel? Het masker moet vijf tot zeven minuten inwerken en dat is best een lange tijd.

MARC INBANE NATURAL TANNING SPRAY

GETEST DOOR: BRIGITTE

Doordat ik altijd bovenop de inhoud van Talkies zit om jou een zo interessant mogelijke editie te kunnen brengen, heb ik mezelf nog niet een lekker lange vakantie gegund. Uiteraard is de zomer in België een heerlijke geweest en konden mijn benen wel bloot en dat was nu eigenlijk precies mijn probleem. Ik heb van nature een gezonde teint, maar mijn benen konden niet op tegen die van alle dames die wél geflaneerd hadden op de stranden van bijvoorbeeld Marbella. Ik ben niet zo van de bruiningscrèmes, want het is me nog nooit gelukt om een egaal resultaat te behalen. Toch was ik nieuwsgierig naar Marc Inbane, want het feit dat het een spray is, gaf me hoop. Het resultaat is natuurlijk én egaal én het was erg makkelijk aan te brengen. De spray is voedend door de aloë vera en ginko, dus wanneer je in tijdnood zit, hoef je geen bodylotion te gebruiken. Ik heb zes dagen kunnen genieten van mijn bruine benen, daarna moest het weer opnieuw. Marbella, *eat your heart out!* ■





**'NIEMAND HEEFT NOG EEN PAAR ZWARTE STILETTO'S NÓDIG,
HET GAAT OVER VERLANGEN'**

LOUBOUTIN TALKS:

CHRISTIAN LOUBOUTIN

Zodra ik beloof dat ik de #MeToo-delegatie niet op hem afstuur, duwt Christian Louboutin me de ronde trap op in zijn Parijse appartement door een klein duwtje tegen mijn derrière. 'Zie je? Het is een fantastisch gegeven', slaakt de 54-jarige schoenenontwerper uit die terloops laat vallen dat hij al tijden een relatie heeft. 'Je wordt meteen gelift, Je voelt geen druk en het gaat heel snel!' Klinkt dit wat vreemd? Even terug naar het begin. We spraken Louboutin over hoe zijn liefde voor schoenen begon en zijn uitleg kwam met een demonstratie. Louboutin was pas zes jaar oud toen hij zag wat hakken voor een vrouwenlichaam doen. Zijn 18-jarige zus, die kurken wedges droeg, rende de trap op en toen al zag hij die instant bil-lift. Het is duidelijk. Louboutin is niet een typische schoenontwerper. Maar eerlijk is eerlijk, wie dat niet heeft begrepen, heeft de hysterie van de afgelopen jaren duidelijk gemist. De wachtrijen, zowel fysiek voor zijn boetieks als de lange wachtlijsten die zijn designs kennen, zijn daar een prachtig voorbeeld van.

DOOR: ANNA MURPHY (THE TIMES/THE INTERVIEW PEOPLE) EN ESMÉE BERKELAAR

Louboutin die naar eigen zeggen gepokt en gemazeld is en studs op alles heeft geplaatst, van sneakers tot stiletto's, heeft moeten strijden voor zijn handelsmerk. Wat begon als een daad van creatieve eigenzinnigheid – hij kleurde op het laatste moment de zolen van zijn schoenen rood met nagellak, zodat het meer op zijn originele tekening leek – eindigde in eindeloze kopieën van mainstream merken. Niet lang geleden kreeg hij eindelijk zijn erkenning. En dat is maar goed ook. De man die ons verborgen elegante en meer comfortabele platforms schonk, moeten we dankbaar zijn. Hij bracht ze al tijden geleden op de markt, maar brengen nog dagelijks mannen én vrouwen in extase.

Zijn reactie op het commentaar dat zijn schoenen te sexy-bijna porno-esk zijn? 'Oh dat begrijp ik wel! Met een naam als Fetish Peep is dat niet vreemd. Sommige van mijn ontwerpen kunnen absoluut gezien worden als porno of fetish. Maar ik heb ook vele andere modellen in mijn collectie. Het is ook een kwestie van perceptie. Een tijd geleden was ik in een van mijn boetieks en liep er een klassieke dame binnen. Ze probeerde een hoge zwarte pump en zei: 'Oh mijn God, ik zie er zo sexy uit!' Later op de dag volgde een andere weelderige dame, sexy, met een grote borstpartij. Deze dame probeerde dezelfde pump en zei: 'Wow, ik zie er zo chic uit!'



Louboutin houdt zich bezig met het uitkomen van schoen-fantasieën, door elke vrouw in staat te stellen haar A-list te hebben, zelfs als Prince Charming nergens te bekennen is. Maar toch, net als de beste fantasiefabrieken, kent hij zijn publiek. Hij is een beetje een winkelstalker, hij houdt alles scherp in de gaten en spendeert dagen met kijken. Kijken hoe zijn klanten omgaan met zijn schoenen. 'Zo heb ik gemerkt dat wanneer een vrouw in de spiegel kijkt, ze zichzelf ziet. Ze kijkt naar haar lichaam, haar houding. Mannen kijken vooral naar de schoen en minder naar zichzelf.'

'Het is mijn taak om schoenen te verkopen die we niet nodig hebben. Ik bedoel, wie heeft er nu nog een paar zwarte schoenen nodig? Iedereen heeft vast een paar in haar kast staan. Het gaat om verlangen, niet over functionaliteit.' Nog een voorbeeld uit de praktijk: 'Een dame arriveerde op zwarte schoenen en was op zoek naar gekleurde, omdat ze al zo veel zwarte schoenen had. Een uur later vertrok ze met twee paar zwarte pumps. Ik merkte op: 'Ik dacht dat ik geen zwart wilde?' Ze zei: 'Klopt, maar ze zijn zo mooi dat ik ze niet kan weerstaan. Ik weet dat ik bevoorrecht ben. Ik heb geen dingen nodig. Maar ik wil ze. Mijn behoefte komt voort uit mijn verlangen.' Louboutin: 'En dat is nu precies de kern van mijn werk.'

'Er zijn verschillende soorten ontwerpers.' Vervolgt hij. 'Je hebt ontwerpers die trouw zijn aan hun visie zonder iemand anders erin te betrekken. En er zijn anderen die rekening houden met het feit dat ze voor anderen werken. Ik denk niet dat iemand creatiever is dan de ander. Het is een andere manier van designen. Ik ontwerp altijd met de vrouw in mijn gedachten. Dat is belangrijk. Voor mij.'

Het blijkt dat zelfs zijn fameuze 'bedschoen' een praktische oorsprong heeft. Op 17-jarige leeftijd werkte hij in de Folies Bergère. 'Pailletten naaien, dingen lijmen, koffie zetten, de liefdesbrieven aan de dansers afgeven en daar begon hij zaken als silhouet, houding en pasvorm te onderzoeken, zodat finesse gecombineerd kan worden met comfort.

'Die dansers zijn een soort van paradijsvogels. Ze vertelden me dat ze eigenlijk helemaal geen schoenen wilden dragen. Hun voeten moesten vloeiend overlopen in hun benen. Vandaar het verborgen platform, dat is, legt hij uit, een middel om maximale visuele hoogte met minimale booghoogte te leveren. We ontdekten nog twee andere Louboutin-signature looks: lage teendecolleté en nude leer. 'De benen van een showgirl bereken je van haar maillot tot de voorkant van hun schoenen. Als ze naakt zijn, lijken de benen nog langer. Met dat gegeven ben ik gaan ontwerpen.'

Toch bestaat er geen groter verschil tussen pumps en zijn andere grotere liefde, of beter: obsessie. Flats. Ja, schoenen zonder enige hakhoogte weet hij ook een hartslag te geven. Het zijn de mid-hakken waar hij niets mee kan. 'Mid-hakken...' Hij begint, pauzeert even en trekt een gezicht alsof ik hem zojuist een van die keibestratingen heb gepresenteerd waarin helaas de Franse hoofdstad nog steeds gespecialiseerd is en die - ik spreek uit ervaring - een behoorlijk verwoestende werking kunnen hebben op pumps.' Hij vervolgt: 'Ik kan moeilijk de functionaliteit doorbreken als ik een mid-hak ontwerp. Hoge hakken hebben een echt sterke esthetiek. Platte schoenen ook. Denk aan Brigitte Bardot in de jaren zestig. Je kon haar uittekenen op ballerina's en ze zag er fantastisch uit. Het ligt aan de houding van de persoon.'

De liefde voor flats komt voort uit het feit dat ze de eerste schoenen in zijn leven waren. Lang voordat zijn drie zussen kurken wedges droegen, kwamen de flats van zijn moeder. 'Mijn moeder kon je uittekenen in platte schoenen en broeken. Hoewel ik haar schoenen niet precies herinner. Er zijn maar heel weinig foto's van mijn moeder vanwege haar snelheid.'

Snelheid? 'Ja. Ik herinner haar schoenen aan de snelheid. Ik kan me helemaal voorstellen welke schoenen iemand draagt door de manier waarop ze bewegen. En toch, als ik iemand hoor aankomen, is het een beetje een spel voor mij. Ik hoor het geluid en ik denk: 'Oké, ze draagt hakken, of 'ze draagt flats.' Dan kan ik zeggen of het een laars is, of een schoen en wat voor soort zool het heeft.'

Het is duidelijk. Hier spreekt een man met een obsessie. Al zou Louboutin naar eigen zeggen net zo gelukkig zijn geweest als tuinarchitect, of nog liever artiest! Choreograaf of scenarioschrijver... Dat lijkt hem wel wat! 'Als ik een geweldige artiest zie, voel ik me gelukkig, maar ook heel verdrietig en ik realiseer me dat dit komt omdat ik dit mis. Niet om een zanger te zijn, want ik zing als een... CASS-E-ROLE. En ik zou de slechtste acteur zijn geweest. Ik zat in drie films en ik was slecht, slechter, slechtst. Maar ik kan tappen. Er zijn beelden op YouTube om het te bewijzen. En ik heb een trapeze.'

Waar Louboutin nog nooit belangstelling voor heeft gehad, is het ontwerpen van kleding. Hij kreeg ooit de kans om te ontwerpen voor een groot merk. 'Het was verschrikkelijk. Ik was woedend. Ik heb hem echt beledigd. Ik dacht 'Wat?! Wat?! Wat en waarom?! Ik voelde me nadien zo slecht. Maar ik heb geen passie voor... Waarom?' 'Je wordt gedragen door je schoenen,' terwijl je gewoon je kleren draagt.'

Hij vervolgt: 'Schoenen veranderen mensen, met andere woorden, je kan een showgirl zijn, of een kerkganger. En dat in een handomdraai. Er is iets wat me altijd aan het lachen maakt. Wanneer ik vriendinnen spreek en ze hoor zeggen: 'Ik struikelde op straat over... Ik verdraaide mijn enkel...' En ik vraag: 'Wat voor soort schoenen droeg je?' En het antwoord is altijd plat. Want als je platte schoenen draagt, vergeet je je schoenen, zoals je gaat lopen. In schoenen met een hak ben je bewust, wat betekent dat je waarschijnlijk niet struikelt.'

De jaren dat Louboutin aan de macht is, zijn perfect samengevallen met de opkomst van wat alleen kan worden omschreven als een wereldwijde schoen-fetisj. Schoeisel is geen *add-on* maar een winstgevend fenomeen geworden, zelfs bij modehuizen waar de focus ergens anders ligt. 'Mode is zo standaard geworden, zo gestandaardiseerd, dat het de

details zijn die het verschil maken', zegt Louboutin. 'Niemand heeft een probleem met een T-shirt van Zara, jeans van waar dan ook. Uiteindelijk gaat het erom hoe je er fysiek uitziet, en de afwerkingsonderdelen. Je weet wel, de sieraden, maar eerst de schoenen.'

Geen wonder dat Louboutin immens succes heeft gehad, met de wereldwijde vastgoedportefeuille en de beroemde vrienden om het te bewijzen. Toch is het nooit over iets anders dan de schoenen gegaan, benadrukt hij. 'Ik was niet van plan om een bedrijf op te bouwen. Ik wilde gewoon mooie schoenen voor meisjes maken. Ik ben nog steeds dezelfde.' Het merk dat hij in 1991 heeft opgericht, is wel nogal veranderd. Vorig jaar was de Britse omzet alleen al ruim 52 miljoen pond

Het klinkt als een film: de jongen die als arbeider is opgegroeid, de zoon van een meubelmaker en die flat-dragende huisvrouw? 'De rollen zijn organisch verplaatst. Dus ik heb kunnen verwerken wat er met mij is gebeurd. Als je met veel liefde opgevoed bent, is het niet problematisch. Mijn ouders waren arbeiders, maar ze misten nooit iets. Ze waren nooit jaloers of probeerden iets te zijn wat ze niet waren. Ik ben nooit opgevoed met: 'We hebben nooit geld. We zouden het beter doen als we geld hebben. Ze waren tevreden.'

Louboutin kreeg veel vrijheid. Zo zag hij het Folies Bergère-theater terwijl hij nog een tiener was. Vijf jaar daarvoor stond zijn liefhebbende moeder hem toe om samen te wonen met een schoolvriend. Louboutin: 'Ze vertrouwde haar kinderen echt. Ik ben daardoor erg verantwoordelijk en voorzichtig geworden. Ik wist altijd wanneer ik moest stoppen. Ik kon drugs gebruiken, maar ik stopte eigenlijk meteen omdat ik er mee van werd.'

Zijn belangrijkste invloeden? 'Ik heb altijd gedacht dat je op een bepaalde manier door de zon werd beïnvloed, niet door de maan. Ik schreef mijn persoonlijkheid, mijn invloeden, altijd toe aan mijn moeder, maar ik nam veel van mijn vader over. De aandacht voor detail bijvoorbeeld. Mijn moeder was erg chaotisch. Ze was altijd vrolijk en met een grote glimlach. Mijn vader was niet somber, maar wel erg verlegen. Hij was heel nauwkeurig en in zichzelf gekeerd. Hij kon ook uren objecten bestuderen, dat ik heb ook van hem. Schoenliefhebbers over de hele wereld mogen hem daar dankbaar voor zijn!' ■



BACK TO BASICS:

DE ROOTS VAN DE MODEKLASSIEKERS

September is de maand van vernieuwing in de mode. Alle nieuwe trends spoelen binnen. Ook al is er veel nieuws in fashion, toch is het altijd goed om even terug naar de roots te gaan. In je kast moet je een aantal basisklassiekers hebben zoals een black dress, een mooi wit hemd en een trenchcoat. Tijd om *back to basics* te gaan en te kijken onder welke huizen deze *classics* zijn geboren.

DOOR: ZOË CNAEPKENS

LITTLE BLACK DRESS

Het meest iconische kledingstuk in de filmgeschiedenis moet toch wel de *little black dress* van Givenchy zijn die Audrey Hepburn draagt in *Breakfast At Tiffany's*. De jurk kreeg een iconische status na deze film en werd de absolute musthave in elke klerkast. Vergis je echter niet, want dit jurkje werd niet door Hubert De Givenchy gelanceerd maar door Coco Chanel.

Al in 1926 pronkte een van haar ontwerpen in de Amerikaanse Vogue en het jurkje werd beschreven als een soort uniform van vrouwen met goede smaak. Haar timing was perfect want na de grote depressie waren vrouwen op zoek naar iets simpels en betaalbaars om te dragen. Een andere bekende designer, Christian Dior, kwam na de oorlog met een *little black dress* die een echte *keeper* zou worden. Volle rokken en een strakke taille gaven het jurkje een meer sexy look.

Sindsdien heeft de jurk al alle vormen onder de zon gezien en hebben alle celebs al weleens een little black dress-moment gehad. Van Princess Diana tot de Kardashians. Als je dus één jurk in je kast moet hebben, is het wel een little black dress, want perfect voor elke gelegenheid en flatterend voor elk figuur.

LE SMOKING

De hashtag *metoo* is ondertussen een echt fenomeen geworden en ook in de jaren zestig was er al een heuse revolutie bezig voor vrouwen, maar dan in de mode. Lang was het voor de vrouw een absolute *faux pas* om iets anders te dragen dan jurken en rokken. Denk maar aan de film *Stepford Wives* waar iedereen dezelfde lange kleedjes aan heeft. Broeken waren uit den boze, vrouwen werden zelfs uit bepaalde restaurants en hotels gegooid als ze die droegen.

Yves Saint Laurent creëerde nog meer commotie door het allereerste kostuum voor vrouwen te laten debuten in 1966. Net als broeken was ook een *tuxedo* voor vrouwen *not done*. De beroemde socialite, Nan Kempner, werd zelfs van een restaurant in New York geweigerd omdat een kostuum dragen even erg zou zijn als opdagen in een badpak. Het ontwerp van Saint Laurent droeg je dus niet zonder enig risico en dat was juist waarom het zo populair werd. Le Smoking stond symbool voor gedurfdheid, gelijkheid en vooral een ongeziene soort vrouwelijkheid.



TALKING TRENCH

In de Lage Landen zijn we allemaal ondertussen wel gewend aan het wisselvallige weer. Een flinke portie regen kan soms uit het niets uit de hemel storten, dus een regenjas is hier echt wel essentieel. De meest bekende en ongetwijfeld ook de meest stijlvolle variant daarvan is de trenchcoat van Burberry.

Origineel werd de trench ontworpen voor een veel heviger storm: de Eerste Wereldoorlog. Hij werd gedragen door officieren in het leger, omdat de kaki kleur en de lichte stof ideaal waren. Het duurde na de oorlog niet lang voor de jas een echt statement item werd.

De lange jas met epauletten en riempjes kreeg vanaf de jaren twintig het geruite patroon waarvoor het merk nu zo bekend staat. Om het iconisch stuk te creëren gaan er, al sinds het begin, wel honderd verschillende processen aan vooraf. Het duurt dan ook gemiddeld drie weken om een Burberry-trenchcoat te maken.

Vandaag heeft de beige jas een heel leger aan sterren achter zich die er allemaal in gespot werden. Van filmsterren tot artiesten tot royalty, Burberry is overal geliefd. Vandaag heeft het Brits merk al geprobeerd nieuwe twists te geven aan de staple jas. Zo hebben ze een geruite versie gemaakt in pvc, sexy maar toch elegant tegelijk. Tijd voor een upgrade in je kast?

BIRKIN BABY

De tas der tassen is rechthoekig, groot en omringd door een riempje, je raadt het al, we praten over de Birkin-bag van Hermès. Deze handtas werd gemaakt door haar iconische naam, want actrice en zangeres Jane Birkin was de inspiratie. Ze zat in de jaren tachtig per toeval op een vlucht naast Jean-Louis Dumas, de CEO van Hermès. Toen alle spullen uit haar handtas vielen. Omdat ze kapot was, zei de CEO dat ze er één nodig had met vakjes. Birkin antwoordde 'Als Hermès



er zo één zou maken, zou ik ze hebben.' De actrice maakte een schets van het ontwerp op een kotszakje tijdens diezelfde vlucht en de rest is geschiedenis.

De Birkin was niet meteen een hit, het was pas in de jaren negentig dat de tas haar it-bag status verwierf. Nog eens dertig jaar later is de tas niet meer weg te denken uit het straatbeeld. Door de lange productietijd, één tas duurt zo'n twintig uur om te maken, zijn de Birkins uiterst exclusief. Er zijn er slechts zo'n 200.000 in omloop en je vindt dan ook vintage exemplaren die voor waanzinnig hoge bedragen verkocht worden.

INVESTEER!

Dus wanneer jij jouw nieuwe herfst/winter-garderobe gaat samenstellen, ren dan niet direct naar de welbekende ketens, maar investeer in een modeklassieker. Mocht het jouw portemonnee te buiten gaan, durf dan de wondere wereld van de vintage schatten in te duiken en ga voor een goede thriftshopessie! ■

HET GEZICHT ACHTER BURBERRY: RICCARDO TISCI

Wie denkt aan een trenchcoat, denkt meteen aan Burberry. Het iconische merk, dat opgericht werd door Thomas Burberry, staat al jaren bekend voor zijn beige jas en ruitjesprint. Hij heeft naast de beroemde print ook een waterdichte stof uitgevonden waar hij een patent op kreeg. Ondertussen is het modehuis een van de grootste in de industrie en heeft het door de jaren heen veel verandering doorstaan. Dat is vandaag niet anders, want de nieuwe designer Riccardo Tisci is van plan het over een hele nieuwe boeg te gooien.

DOOR: ZOË CNAEPKENS



HIGHNOBIETY ©



Op 12 maart gaf Christopher Bailey de fakkel door aan nieuwe ontwerper Riccardo Tisci. Bailey werd in mei 2001 de nieuwe artistiek directeur en zorgde voor veel veranderingen binnen het merk. Hij was een pionier op het vlak van digitalisering in de mode, want hij was de eerste designer die zijn kledij online deelde voor de stuks op de catwalk verschenen. Volgens de ontwerper zelf draait het merk evenveel rond social media als rond fashion. Met de komst van nieuw talent Riccardo Tisci wordt dat niet anders.

Tisci, geboren in Italië, studeerde mode aan de Central Saint Martins Academy in Londen. Hij zette zijn eerste stappen in de mode bij onder andere Puma en een groot modebedrijf, genaamd Ruffo Research, dat verschillende kleinere merken helpt lanceren. Later trok hij een tijdje naar India om er te werken aan zijn eigen ontwerpen. Na het debuut van zijn persoonlijke collectie voor fall winter 2005 op de Milaan Fashionweek ging alles snel. Hij werd meteen erna gekozen als de nieuwe designer voor Givenchy. Zijn elegante en romantische stijl was een perfecte match met het merk. Tijdens zijn carrière bij het Franse merk heeft hij voor onder andere Madonna, Beyoncé en Rihanna ontwerpen mogen maken.

Voor Tisci had het merk een andere identiteit, maar de Italiaan bracht daar verandering in. Zijn formule voor succes onder Givenchy was simpel: alle ontwerpen zijn gemaakt voor vrouwen met ballen. Hij neemt traditionele vrouwelijke items en brengt ze op een vernieuwende manier. Girl power is dan ook een thema dat terugkomt in al zijn designs. Hij gaf een nieuwe betekenis aan romantiek in de mode door kruisen en doodskoppen in zijn ontwerpen te steken. Dat bezorgde hem niet alleen veel fans bij Givenchy, maar ook op zijn eigen

social media. Met zo'n 1,8 miljoen volgers is hij helemaal mee met de digitalisering en dat trekt hij door bij Burberry.

Tisci postte deze maand op de Instagram-pagina van het merk al foto's van een nieuwe monogramprint en het nieuwe logo dat Burberry vanaf nu zal gebruiken. Een echte teaser om alle fashionista's al warm te maken voor zijn allereerste collectie bij het Britse merk. Het was sinds 1999 dat het merk nog een nieuw logo lanceerde toen het de S van Burberry's liet vallen. Nu kiest de designer voor een simpel moderner, strakker lettertype.

De monogramprint die Tisci creëerde, is geïnspireerd op ontwerpen van Burberry uit 1908 die hij ontdekte in de archieven. De letters TB, naar oprichter Thomas Burberry, vormen een mooie patroon in een kleurenschema van rood, beige en wit. Zowel het logo als de print werd gemaakt in samenwerking met Peter Saville, een grafisch designer die ook Calvin Klein mee vernieuwde.

Riccardo Tisci neemt het roer over na een laatste spetterende regenboog gekleurde collectie van Christopher Bailey. Tisci gaat het alvast over een hele andere boeg gooien. Voor zijn spring/summer2019 collectie gaat hij terug naar de roots van Burberry en brengt hij traditionele stuks die het merk typeren. Denk aan de trench, de iconische ruiten print en de Schotse kilt. Hij lanceert in december ook een capsule-collectie in samenwerking met topontwerpster Vivienne Westwood. Ze gaan samen een nieuwe puntwist geven aan stukken uit oude collecties. De foto's die Tisci deelde op Instagram, zijn alvast veelbelovend, nu is het alleen nog uitkijken naar zijn eerste show deze maand! ■

VINTAGE VOORLIEFDE:

DE 5 BESTE SHOPADRESSEN WERELDWIJD

Waar tweedehands shoppen vroeger een absolute *no-go* was, heeft het vandaag de dag een heel andere betekenis gekregen! Vandaag is iets vintage in je kast hebben hot en trending want, goed voor het milieu, want: duurzaam én uiterst origineel. Er is iets spannends aan het zoeken naar de perfecte old school Chanel-tas of die Hermès-sjaal die je al zo lang op het oog had. Start je zoektocht online, in eigen land of ga verdere modewalhallas verkennen, want dit zijn de beste vintage winkels wereldwijd.

DOOR: ZOË CNAEPKENS

ANTWERPEN: LABELLOV

Als je 24/7 vintage wilt kunnen shoppen, moet je bij Labellov zijn. Deze webshop is een echte pionier in België en verkoopt al jaren de mooiste designer schatten. Je kan hier naar hartelust online winkelen en sinds kort hebben ze ook een boetiek in Antwerpen. Wil je dus even een kijkje nemen voor je in het echt de Chanel-boybag van je dromen koopt, ben je hier aan het goede adres. Dit jaar starten ze ook een echte vintage voyage en openen ze in verschillende Essentiel winkels een pop-op shop. Iets met twee vliegen in één klap slaan?



Adres: Verlatstraat 15, 2000 Antwerpen



PARIS: THANX GOD I'M A VIP

De Instagram-foto's zouden evengoed een campagne van Gucci kunnen zijn, want vintage shop Thanx God I'm A VIP is veel meer dan een winkel. In 1994 lanceerde eigenares Sylvie Chateigner haar allereerste boetiek met unieke stuks in de Montorgueil-buurt in Parijs. Al snel wordt de winkel een echt concept en waagt Sylvie zich ook aan het nachtleven door party's te organiseren. De combinatie van fashion en het nachtleven werd dan ook een groot succes. Deze winkel is dan ook een absolute *mustvisit* als je originele koopjes wilt doen én achteraf een stapje in de wereld wilt zetten.

Adres: 12 Rue de Lancry, Parijs 75010, Frankrijk



NEW YORK: WGACA (WHAT GOES AROUND COMES AROUND)

In New York shop je in de woorden van Justin Timberlake bij What Goes Around Comes Around of WGACA. Deze shop werd in 1993 door Seth Weisser en Gerard Maione, een koppel dat door jaren te reizen vintage schatten van over de hele wereld verzamelde. WGACA is een echte pionier op het vlak van vintage winkelen, want ze hebben de grootste vintage Chanel-collectie en een groot aanbod van andere merken. Daarnaast hebben ze ook minder klassieke items zoals rock tees en vintage Levi's jeans. Niet in New York? Geen zorgen, want ze hebben ook winkels in LA, Miami en de Hamptons.

Adres: 351 West Broadway New York, NY 10013



AMSTERDAM: L'ÉTOILE DE SAINT HONORÉ

Toen de eigenaars van L'Étoile Saint Honoré hun juwelenwinkel begonnen in 1997, was er nog geen sprake van vintage. Ze maakten hun stuks met zeldzame edelstenen uit de Dominicaanse Republiek en reisden dan ook heel wat naar de tropische bestemming. Onderweg scoorden ze prachtige tweedehands tassen die ze in hun juwelenwinkel verkochten. Enkele jaren later starten ze hun eerste vintage winkel met allerlei designer accessoires. Shop hier een trendy monogram vintage tas van Fendi of leef je uit met de Louis Vuitton-collectie. Wil je vanuit je zetel shoppen? Dat kan ook, want buiten hun drie boetieks hebben ze ook een webshop!

Adres: Reestraat 24, 1016 DN Amsterdam

KOPENHAGEN: TIME'S UP VINTAGE

Kopenhagen staat bekend om de minimalistische kledingstijl, ook wel de scandistijl genoemd. Bij Time's Up Vintage kan je dan ook de perfecte accessoires shoppen om je outfit een extra touch te geven of helemaal losgaan op de kledij. De eigenaar Jesper Richardy reist de hele wereld rond om schatten te vinden voor zijn boetiek. Deze winkel staat dan ook bekend bij stylisten en designers, want je shopt er de grootste merken zoals Chanel, Saint Laurent en Valentino. Tijd om in de Deense hoofdstad wat inspiratie te gaan doen, niet?

Adres: Krystalgade 4, DK-1172 Kopenhagen



KLEERKAST ESSENTIALS

ITEMS DIE JE IN JE GARDEROBE MOET HEBBEN

Als je nog nooit van een capsule wardrobe gehoord hebt, moet je dringend je research doen, want dit is de perfecte basis voor alles wat je nodig hebt in je kleerkast. De term werd in de jaren zeventig uitgevonden door Susie Faux, de eigenares van een Londense boetiek genaamd Wardrobe. Het principe is eenvoudig: je garderobe is beperkt tot zeven kledingstukken die je aanvult met seizoensgebonden items. Donna Karan bracht als eerste een eigen capsulecollectie op de markt, maar toch is het minimalistisch leven niet voor iedereen weggelegd. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je van die lijst niet de beste basis kan onthouden. Daarom sommen wij voor jou de klassieke musthaves op die elke vrouw moet hebben.

DOOR: ZOË CNAEPKENS

BLAZER POWER

De gangbare outfit voor de meeste vrouwen is toch wel een jeans en een T-shirt, want laten we eerlijk zijn, dat zit toch zo gemakkelijk. Dat kan er echter al snel te casual uitzien. De perfecte manier om je look eleganter te maken is door een blazer aan te doen. Vanaf het moment dat je dit jasje aantrekt, krijg je een instant zelfverzekerd gevoel. Het is empowering om een typisch mannelijk kledingstuk ook te kunnen dragen. Draag het op kantoor om meteen het glazen plafond in stijl te doorbreken. Kies voor de klassieke blauwe variant liefst met gouden knoopjes à la Balmain.

SEXY IN WIT

Of het nu is om aan te trekken als je pas uit bed komt na een passionele nacht met je man of om aan te doen naar het werk, een wit hemd werkt altijd. Het geeft *instant sexyness* en is werkelijk met alles te combineren. Draag een kokerrok en stiletto's erbij, want die look is altijd in. Doe het hemd op kantoor aan voor een professionele look of gewoon casual in je vrije tijd. Ga tijdens het shoppen voor een katoenen variant, want dat is veel duurzamer. Een iets hoger prijskaartje levert je langer plezier op in dit geval.



DENIM FOR DAYS

Deze is immers niet meer weg te denken uit het straatbeeld, dus een goede jeans hebben is echt wel cruciaal. Het meest klassieke model is de straight variant in een donkerblauwe washing. Die ziet er super classy uit en met een paar hakken eronder kan je hem ook op kantoor dragen. Hoewel hij lang strakker dan strak moest zitten, breidt alles vandaag uit. Hou je liever van wat strakker, kies dan voor een skinny jeans. Wil je echt het klassieke model behouden, dan ga je voor een straight fit of een bootcut model.

HIGH HEELS, HIGHER STANDARDS

Geen enkele vrouw haar kast is compleet zonder een paar goede hakken. Denk aan de echte klassiekers en ga voor een paar stiletto's. De punt geeft je voet een elegante look en je hebt meteen een extra beetje lengte. Dit paar hakken kan je heel de dag aanhouden van je werk naar je date toe, al is dat vaak niet zonder pijnlijke gevolgen. Een paar teenslippers in je tas hebben is dan ook broodnodig voor de weg naar huis.

CLASSY CURVES

De definitie van sexy is een *pencil dress*, want deze jurk omhelst mooi al je curves. Door de strakke taille en de nauwsluitende rok is dit een goed item voor elk figuur. Je ziet er meteen uit als een echte retro *bombshell* uit de jaren vijftig. Op feestjes zal je met dit item echt alle aandacht stelen van zowel mannen als vrouwen. Dit is dan ook een echte must in je kast. Kies voor een zwart alternatief als je de jurk met alles wilt kunnen dragen of ga voor een felle kleur.

PARELS ZIJN EEN GIRLS' BEST FRIEND

Het was Marilyn Monroe die ooit zong 'Diamonds are a girls' best friend' maar het was Audrey Hepburn die in *Breakfast at Tiffany's* de meest iconische ketting droeg: de parelketting. Parelkettingen zijn eeuwenlang in de mode en blijven een van de meest klassieke accessoires die een vrouw in haar juwelendoos kan hebben. Chanel werkt al jaren met het kostbare juweel voor haar oorbellen, kettingen en zelfs kleren. Parels geven je outfit een instant elegante touch waardoor je er zelfs met een jeans en T-shirt classy uitziet.

INSTANT DIVA-GEHALTE

Je kan nooit te veel zonnebrillen hebben, maar als je echt één soort moet kopen, is het toch een grote, zwarte zonnebril. Het geeft je echte sterallures, want je kan ongestoord mensen kijken door de donkere zwarte glazen. Elke outfit ziet er beter uit als je een zonnebril op hebt dus zon of niet, je zal je ogen beschermen. Heb je een rond gezicht, dan kies je best voor een cateye model, dat geeft ook nog eens een echte vintage look! Heb je meer een vierkantig gezicht? Draag dan een klassiek groot en rond model, dat zal je sterke gezichtslijnen verzachten. ■



DE REÏNCARNATIE VAN DE FASHION CLASSIC

Vandaag moet je in fashion jezelf constant heruitvinden om te overleven. Jarelang in dezelfde kledingstukken rondlopen is absoluut *not done*, want inmiddels heeft iedereen het al gezien. Een iconisch stuk is nog steeds een goede investering, maar net als wij zelf moeten ook merken zichzelf heruitvinden. De populairste designerontwerpen hebben door de jaren al een echte evolutie doorstaan.

DOOR: ZOË CNAEPKENS



Mode was vroeger iets waar elke vrouw smachtend op zat te wachten. Kleren werden gemaakt bij de kleermaker, moesten vaak nog aangepast worden en hadden weken nodig voor je eindelijk je jurk in handen kreeg. Ontwerpers spendeerden maanden aan hun collecties zonder dat er ook maar één preview van gegeven kon worden.

Fast forward naar vandaag en we leven we in een volledig andere maatschappij waar alles in snel tempo gebeurt. Kleding wordt in een mum van tijd geproduceerd en ligt binnen de kortste keren al in de winkels. De runway shows, vroeger alleen in de winter en in de zomer, zijn ondertussen al meer dan verdriedubbeld. Er is constant iets nieuws, want naast de gewone tweejaarlijkse shows ook nog prefall, resort en cruisecollecties. Met oude designs een half jaar doen kan niet meer, want de consument zit hongerig te wachten op het volgende.

Die drastische veranderingen in het modelandschap zijn begonnen met een van de grootste evoluties in jaren: de digitalisering. Het internet zette, net als voor vele andere sectoren, deuren open die daarvoor nooit mogelijk waren. Online shoppen ontstond, social media kwamen op en mode werd wat het daarvoor nooit was: toegankelijk.

SEE NOW BUY NOW

Vandaag kan je alles krijgen waar je wil, wanneer je wil. We zijn een echte *see now, buy now*-generatie geworden en het liefst zouden we alles rechtstreeks van de catwalk plukken. Omdat we alle nieuwe collecties meteen op live-streams van influencers kunnen bekijken willen we alles asap in onze kast hebben. Bloggers zitten front-row en delen hun favoriete items à la minute met hun volgers. Deze snelle communicatie en levering zetten niet alleen druk op de postman, maar vooral op ontwerpers die constant met vernieuwende ideeën moeten komen.

Ondanks dat de klassiekers als de Chanel-boybag en de Burberry-trenchcoat het altijd reuze goed zullen blijven doen, moeten ontwerpers toch met iets nieuws op de proppen komen. Hoe drastisch ze dat doen verschilt van merk tot merk en designer tot designer. Populair bij alle designers is inspiratie uit het verleden halen en klassiekers in een modern jasje steken.

Zoals Coco Chanel ooit zei: *'Fashion passes, style remains.'* Haar iconisch *little black jacket*, vierkantig in model met een zijden voering, is een tijdloos jasje uit de jaren vijftig dat tot op de dag van vandaag nog gedragen kan worden. Karl Lagerfeld besloot er bij zijn overname een moderne twist aan te geven. Hij brengt sinds 1982 elke collectie een nieuwe variant van het iconisch stuk. Als ode lanceerde hij in 2012 een tentoonstelling en gelijknamig boek waarin het kledingstuk in een nieuw jasje werd gestoken. Onder andere celebrities als Sarah Jessica Parker, Vanessa Paradis en Anna Wintour straalden elk met hun persoonlijke stijlen in het boek.

Het heruitvinden van een klassiek item moet in fashion ook vaak tijdgebonden en persoonlijk zijn. Dat wist Christopher Bailey, de voormalige ontwerper van Burberry, maar al te goed met zijn laatste Autumn wintercollectie voor 2018/2019. Wie Burberry zegt, denkt automatisch aan de beige, rode en zwarte ruitenprint waar iedereen zo van houdt. Die werd voor deze winter geüpgraded naar een tie-dye regenboog gekleurde variant. In de collectie genaamd 'about the past, present and future' reflecteert de ontwerper op zijn leven en focust hij zijn geaardheid. Regenboogvlaggen kleurden zijn kledingstukken en waren een ware revolutie binnen Burberry. Hij zei zijn carrière bij het Britse merk dan ook vaarwel in stijl.



TERUG IN DE TIJD

Niet alleen de iconische Burberry-print heeft al vele varianten gekend, Dior en Fendi hebben onlangs ook oude klassiekers een boost gegeven. De monogramtas, die ooit in combinatie met een juicy couture trainingspak om Paris Hilton's arm hing, is helemaal terug van weggeweest. De Fendibaguettebag kreeg een moderne make-over en is nu weer trending. De tas, die letterlijk naar een stokbrood vernoemd werd omdat je het ook onder je arm kon dragen, was de eerste it-tas. Hij werd ontworpen door Silvia Venturini Fendi in 1997, maar is vandaag door diezelfde ontwerpster iets pluiziger gemaakt.

Een klassieker vernieuwen kan zo simpel zijn als de stof of het metaalwerk veranderen. Het punt ervan is om het ontwerp weer nieuw leven in te blazen en het te moderniseren. Of je dat nu doet door er een statement mee te maken of kleine details aan te passen, verandering is cruciaal. ■

LUXEMERKEN HET GEHEIM TOT NONSTOP SUCCES

First impressions zijn enorm belangrijk en die maak je als eerste door hoe je eruit ziet. Wat je draagt, zegt enorm veel over wie je bent als persoon. Daarom is het belangrijk dat je kleren perfect passen bij je karakter en dat is ook luxemerken niet ontgaan. Met een prachtige designertas aan je arm straalt je power en klasse uit. De luxemodemerken kennen tot op de dag van vandaag al jaren een blijvend succes. Ze hebben de gouden formule ontdekt om hun ontwerpen te kunnen blijven verkopen, zelfs in tijden van crisis. Wat is nu juist het geheim van klappers als Gucci en Chanel?

DOOR: ZOË CNAEPKENS



Zoals designer Hubert de Givenchy ooit zei: 'Luxury is in each detail.' Luxemodemerken kennen al jarenlang groot succes door de aandacht waarmee ze tijd besteden aan alle kleine details. Van de tasje tot de vloeren tot zelfs de kledij van het personeel, het winkelen is bij designers een echte ervaring en dat begint al wanneer je een filiaal binnenwandelt.

MEER DAN EXCLUSIEF

Bij het binnengaan van een Chanel-winkel, word je meteen omarmd door een warm gevoel van luxe. Het prachtige tapijt op de vloer, de luxieuze verpakkingen en verkoopters die je overstelpen met aandacht in alle talen van de wereld, laten ze je voor een tijdje weer net dat extra tikkeltje specialer voelen. Je wandelt er buiten met je peperdure aankoop, verpakt in hét papieren tasje, wat opzichzelf al een aanwinst is, met een voldaan gevoel. Dat voel je nooit als je bij een high streetmerk koopt waar alles snel moet gaan, er een echte stormloop is en in plastic tasje komt. Bij luxewinkels komt niet zomaar iedereen, je bezoek daar is echt iets exclusiefs.

De exclusiviteit van de merken is niet de enige factor tot succes, ook het shockelement is belangrijk. Gucci is hier een echte kei in geworden met de komst van designer Alessandro Michele. De Italiaanse designer is niet bang om zijn collecties op een niet zo gewone manier te tonen. Een operatiekwartier als achtergrond, replica's van de hoofden van de modellen en minidraakjes als accessoires, je bedenkt het zo gek niet of Michele deed het.

MAAK EEN STATEMENT

Dat shockelement gaat hand in hand met weten wat er speelt online. Influencers delen tegenwoordig razendsnel beelden van de laatste shows. Maria Grazia Chiuri wist dat maar al te goed toen ze haar 'we should all be feminists' T-shirts ontwierp. De feministische beweging die Chiuri met haar collectie in gang zette, weerspiegelde alles waar jonge vrouwen vandaag mee bezig zijn. De T-shirts veroorzaakten een echte storm online en ze waren niet meer weg te denken van de sociale media. Iedereen moest en zou het Dior T-shirt hebben. Sociale media spelen vandaag een enorm grote rol in het blijvend succes, want ze bereiken via die apps ook de millennialgeneratie.



MILLENNIAL MODE

Millennials zijn vandaag niet alleen actiever online maar ze denken ook meer na over duurzaamheid. Die generatie wil aan de opwarming van de aarde, iets wat grote politici vaak koud laat, iets doen. Ze gaan op alle vlakken bewuster leven: geen plastic zakjes meer in de supermarkt, geen vuil achterlaten op de grond en geen onnodige aankopen doen. Ze zijn niet meer geïnteresseerd in wegwerpproducten maar willen echt investeren in stuks die lang meegaan. Waar vroeger *fast fashion* merken als H&M echte toppers waren bij millennials, zijn het vandaag de luxemerken die het voortouw nemen. Designermode is nog aantrekkelijker, want het geeft instant status én laat zien dat ze bezig zijn met een investering. Het gaat nu meer om kwaliteit dan om kwantiteit.

Daar spelen de merken slim op in door meer small leather goods te maken. Accessoires als portefeuilles, riemen en kaarthouders zijn allemaal net dat ietsje betaalbaarder en dus perfect voor de jongere generatie. Elke jonge vrouw heeft zoete dromen van de dag dat ze de nieuwste Dior- of Balenciaga-handtas kunnen kopen, maar ze hebben dat budget nog niet. Een portefeuille van hetzelfde merk is als een soort voorproefje dat hen net een stapje dichterbij hun droomtas brengt. Het geeft ze die designerstatus zonder dat ze al hun spaargeld op moeten doen.

IT-BAG INVESTERING

Dat wil niet zeggen dat de tassen en kledij het minder goed doen. Vandaag weten alle vrouwen inmiddels dat een designertas een betere investering is dan een auto. Een Chanel-tas kostte in 1955 slechts 195 euro en is vandaag al met een schokkende 70 procent gestegen. Vandaag betaal je al zo'n 4.900 euro voor het klassieke model. Voor die It-tassen staan vrouwen en mannen in rijen aan te schuiven om ze te kunnen bemachtigen. Onder andere voor de beroemde Birkin Bag, een van de meest begeerde tassen, staan vaak lange rijen mensen te wachten om een exemplaar te kunnen bemachtigen. Het gaat zelfs zo ver dat er mensen worden ingehuurd om te gaan aanschuiven, die dan achteraf zelf beloond worden met een handtas voor zichzelf.

Zoals Carrie Bradshaw zei in *Sex And The City*: 'I like my money right where I can see it, hanging in my closet.' Designeritems blijven nog steeds een zekere waarde behouden die andere merken nooit zullen kunnen krijgen. Door het dragen van Louboutins krijgen vrouwen al een instant boost voor het zelfvertrouwen. Dat is precies waarom luxemerken succesvol zullen blijven: ze geven je het gevoel dat je de wereld aankan en dat maakt het de investering dubbel en dwars waard! ■

'I LIKE MY MONEY RIGHT WHERE I CAN SEE IT, HANGING IN MY CLOSET'



Cruise Plus

THE ULTIMATE CRUISE EXPERIENCE



Begeleide luxe Cruise naar Alaska

Van en naar Vancouver

13 mei 2019 / 14 dagen

Seven Seas Mariner *****

Regent Seven Seas Cruises

Deluxe Veranda Suite vanaf

€ 4.995 pp (incl. vluchten, transfers & hotelovernachting)

Inbegrepen:

- + Cruise in Ultra all-inclusive: alle dranken (incl. fijne wijnen en champagnes), fooien, internet, specialiteitenrestaurants & 24u/24 room service
- + Inclusief vluchten, transfers
- + 3 luxueuze hotelovernachtingen voor de cruise in Vancouver
- + Onbeperkte keuze uit 55 gratis excursies
- + Cruise Plus begeleiding vanaf een minimaal aantal deelnemers



* Gepubliceerde prijs geldig voor cruise in ultra all-inclusive, op basis van dubbele bezetting in een Deluxe Veranda Suite (op basis van beschikbaarheid). Concierge Suite vanaf € 5.535 pp - Penthouse Suite vanaf € 6.815 pp (prijs incl. vluchten)

EXCLUSIEVE aanbieding via Cruise Plus

www.cruiseplus.be - info@cruiseplus.be - 03 780 76 60

Antwerpen - Brasschaat - Deinze - Dilbeek - Keerbergen - Lanaken - Lochristi - Oostende - Oudenaarde - Sint-Niklaas - Tervuren - Vilvoorde

MUST

SEE - DO - HAVE - READ - LISTEN

DOOR: ZOE CNAEPKENS EN
ESMÉE BERKELAAR

LEKKER VEGAN!

Als we spreken over dé klassieke witte sneaker, dan kan het haast niet anders dan dat je aan de Adidas Stan Smith denkt. Stella McCartney is dierenrechtactiviste *pur sang* en komt met het veganistische antwoord op de witte tennisschoen. Ze kwam op het idee toen ze jaren geleden een vegan paar van Adidas ontving: 'Enkele jaren geleden kreeg ik een speciaal paar vegetarische Stan Smiths van mijn man en Adidas. Het werd me meteen duidelijk dat je eigenlijk het verschil niet zag tussen een echt leren paar en het paar in nepleer. Ik begon na te denken over hoeveel dierenlevens gered konden worden als Stan Smith en Adidas vegan leer en-lijm zouden gebruiken.' Klassiekers moet je niet teveel aanpassen, zo vond ook Stella. Het groen maakt plaats voor bordeaux en marineblauw en de Stan Smiths krijgen ook het logo van Stella. De stipjes aan de zijkant veranderen in sterretjes, de signature van de ontwerpster. Half september liggen ze in de winkel voor EUR 250. Rennen dus! [adidas.com](https://www.adidas.com)



HOLD YOUR FIRE

Riccardo Tisci maakte al bekend dat zijn show op 17 september bontvrij zal zijn, maar er is meer goed en duurzaam nieuws vanuit het Engelse merk. Het gaat menig mens aan het hart, maar het niet zo goed bewaarde geheim van de meeste modehuizen is dat de onverkochte stuks verbrand worden. Au! Toen er bekend werd dat Burberry vorig jaar voor ongeveer 31,7 miljoen euro aan kleding, accessoires en cosmetica heeft vernietigd, konden ze rekenen op protesten van milieuvrijwilligers. Het merk maakt nu bekend dat ze producten gaan hergebruiken, doneren, recyclen of repareren. Ook aan leerafval wordt gedacht; doordat ze een samenwerking aangaan met Elvis en Kresse kunnen ze de komende vijf jaar maar liefst 120 ton aan leerafval omzetten in andere producten. *Good job B!* [burberry.com](https://www.burberry.com)

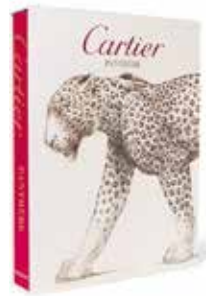
PERLES VAN VERLANGEN

Ze zeggen altijd dat diamanten je beste vriendin zijn, maar daar denken ze bij Dior heel anders over. Alles draait daar om parels. Met hun nieuwe Perles de Désir juwelencollectie staat alles in het kader van de iconische parel, die een belangrijk onderdeel uitmaakt van hun heritage. Natuurlijk zijn klassiekers er om een upgrade te krijgen en dat doet Dior door parels te bezetten met behulp van speelse bedels. Sterren, klavertjes en bijen brengen het klassieke parelmoer helemaal tot leven. Een mooie parelketting of ring zijn de perfecte accessoires om elke look er elegant en modern te laten uitzien! [Dior.com](https://www.dior.com)



EYE OF THE TIGER

De panter is het symbool van schoonheid en kracht en is al sinds jaar en dag hét symbool van Cartier. De Panthere de Cartier is een van de best verkopende horloges van het juwelenhuis. De panter zag het levenslicht in 1914 en door toedoen van Jeanne Toussaint, die van 1933 tot en met 1970 met de modescepter zwaaide keerde het prachtige dier terug. De juwelendirecteur kreeg de liefkozende naam panter toebedeeld, vanwege haar elegantie en zelfvertrouwen. De panter keert terug in diverse designs, maar onze favoriet is natuurlijk de panterring, het ultieme statussymbool als je het ons vraagt. Of dit prachtige koffietafelboek natuurlijk. Een musthave in jouw interieur. [Net-a-porter.com](https://www.net-a-porter.com)



FASHION FOR GOOD EXPERIENCE

Binnenkort zal een bezoekje aan Amsterdam niet meer hetzelfde zijn, want naast de klassieke musea heeft de stad er een modetopper bij. Fashion For Good Experience, een nieuw museum over duurzame mode, opent er namelijk vanaf 5 oktober haar deuren. De perfecte gelegenheid om, voor dat je jezelf helemaal uitleeft in de winkelstraten, even wat kennis op te doen over innovatie in de mode-industrie. Tijd om even stil te staan bij het feit dat je weer een bontjas koopt of bij een fast-fashion keten shopt. Hier leer je de ins en outs van duurzaam shoppen en je kan meteen je kennis in de praktijk toepassen. Naast het museum vind je namelijk een conceptstore waar je verschillende duurzame merken zoals Ecoalf en Kings of Indigo shopt! [fashionforgood.com](https://www.fashionforgood.com)



A

Audrey Hepburn stierf 25 jaar geleden aan de gevolgen van kanker. Zij was een gevierd Britse actrice en tijdloos stijl-icoon tijdens de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw. Weetje: ze sprak vloeiend Nederlands, omdat haar moeder Nederlandse was.

B

Burberry, het klassieke Engelse merk werkt samen met Gosha Rubchinskiy, een Russische ontwerper die voor een aantal sportmerken ontwierp. De bekende ruit komt in heel zijn collectie terug en ook de befaamde trenchcoats mogen niet ontbreken.

C

Bij Chanel denken we niet alleen aan haute couture, maar ook aan cosmetica, parfum, sieraden en horloges. Wist je dat Chanel oorspronkelijk haar reputatie te danken had aan hoeden? Coco Chanel was naaister en begon een carrière als hoedenmaakster.

D

Het dameshemd blijft elk jaar populair. De kleuren, het model en de stoffen veranderen naargelang de mode, maar de echte klassieker blijft de witte blouse met lange mouwen.

E

'Elegance is when the inside is as beautiful as the outside' - Coco Chanel.

F

Fashion Trade Event in Amsterdam op 20 en 21 januari 2019 is een groots mode-evenement met modeshows, winkels, lezingen, muziek, enz...

G

Wist je dat er een Gucci museum bestaat in Italië? Het museum vind je in Firenze in het paleis Palazzo della Mercanzia. Het museum bestaat uit maar liefst drie verdiepingen.

H

Hoge hakken, het blijft supervrouwelijk. Een zwarte pump mag in de schoenenkast niet ontbreken. De hakhoogte hangt af van de gelegenheid of ben je eerder fan van de sleehak? Christian Louboutin is het meesterbrein achter het weer modern maken van de stiletto's in de jaren negentig. Wist je dat zijn handelsmerk is ontstaan doordat hij een zool rood had geverfd met nagellak?

I

Iedereen zou de mascara Noir Interdit van Givenchy in haar beautycase moeten hebben. Het borsteltje kan negentig graden draaien en zorgt ervoor dat je in no time je wimpers kleurt.

ABC

J

Jackie Kennedy en Grace Kelly, twee stijl-iconen van de jaren vijftig. Zij waren een voorbeeld voor de goed geklede vrouw. Wist je dat de Kelly-bag van Hermès vernoemd is naar Grace Kelly?

K

Karl Lagerfeld, Duitse modeontwerper, kunstenaar en fotograaf met de eeuwige zonnebril en paardenstaart, wie kent hem niet? Hij combineert tijdloze klassiekers met een modern, rock-chic uiterlijk. Weetje: Lagerfeld fotografeert sinds 1987 zijn eigen reclamecampagnes voor Chanel, Fendi en voor zijn eigen label, Karl Lagerfeld.

L

De little black dress, is een simpele, korte zwarte jurk, die bij elke gelegenheid kan gedragen worden. Onmisbaar in elke kleerkast. Audrey Hepburn maakte de jurk iconisch door de black Givenchy dress te dragen in de openingscène van de film 'Breakfast at Tiffany's'.

M

Het mantelpakje keert elk seizoen terug. Donkere of felle kleuren, korte rok of toch liever iets langer, alles kan. Met de nodige accessoires erbij en aangepaste schoenen wordt het zowel sexy of stijlvol gedragen.

N

Koningin Paola, koningin Mathilde en koningin Máxima zijn fan van het Belgische modehuis Natan. Edouard Vermeulen werd met zijn modehuis in 2000 benoemd tot Belgisch hofleverancier.

O

Modehuis Hermès staat bekend om de Kelly- en Birkin-bags. Hermès ontving in 1994 een 'verpakking Oscar' voor de oranje verpakkingendozen.

P

Een van de meest verkochte parfums ter wereld is N°5 van Chanel. Het is op de markt gebracht in 1921. Wist je dat het nummer 5 het geluksgetal was van Coco Chanel?

Q

Quartz kwaliteitsuurwerken van Armani Exchange hebben een roestvrije kast en metalen band. Verkrijgbaar in de kleuren roségoud, zilver of goud, soms afgewerkt met kristallen.

R

Rode lippenstift is een fashion statement dat nooit uit de mode is. Marilyn Monroe werd er groot door en het is bewezen dat de rode kleur de aandacht van mannen langer vasthoudt.

S

Shoppen doen we in Milaan, in de Via Monte Napoleone. In deze winkelstraat vind je alle luxemerken bij elkaar zoals Prada, Dior, Louis Vuitton en Versace... Met wat geluk spot je zelfs een beroemdheid.

T

The English Hatter, is gespecialiseerd in klassieke Engelse herenmode. De winkels zijn gevestigd in Nederland, maar er is ook een webshop. De eerste winkel werd in 1935 in het centrum van Amsterdam geopend.

U

Unisex kledij was vroeger een taboe. Kleren die gedragen kunnen worden door mannen en vrouwen? Not done. Vrouwen en mannen kochten aparte kledij, maar dat is vandaag de dag voorgoed voorbij. Het is toegestaan en zelfs hip om te paraderen in unisex. Vrouwen vinden het bijvoorbeeld ook fijn om in hemdjes en ruime sweaters rond te lopen.

V

Donatella Versace is bevriend met heel wat celebrities, onder wie: Lady Gaga en Madonna. Lady Gaga heeft zelfs een lied, Donatella, geschreven over de ontwerpster op haar album *Artpop*.

W

'What you wear is how you present yourself to the world, especially today, when human contacts are so quick. Fashion is instant language' - Miuccia Prada.

X

De collaborations tussen ontwerpers, kunstenaars en fashionmerken zijn niet meer weg te denken uit de hedendaagse fashionwereld. Louis Vuitton X Kanye West was ongetwijfeld een onvergetelijke unieke samenwerking. Maar ook Balmain X H&M en Alexander Wang X Adidas waren een groot succes. Leuk vooruitzicht: Fendi X Fila collaboration komt uit in FW18!

Y

Het beautyproduct Touche Éclat is dé bestseller van het Franse modehuis, Yves Saint Laurent. De gouden pen is een absolute musthave voor make-uplovers.

Z

Een zwoele blik krijg je met smokey eyes. Probeer eens een andere kleur dan zwart met grijs. Gebruik voor een feestje bijvoorbeeld zwart met koper of brons.

#002

**LET'S TALK ABOUT
ARTY LIFESTYLE**

'I paint flowers, so they will not die'

- Frida Kahlo

VAN BACH TOT TSJAIKOVSKI: DE MOOISTE MUZIEK COMPOSITIES Ooit

We zijn in 1600. De allereerste opera ooit, Dafne, wordt opgevoerd door Jacopo Peri. In diezelfde periode wordt ook de naam ‘klassieke muziek’ geplakt op de traditionele, vaak Westers kerkelijke muziek. Gedurende de volgende eeuwen zullen er nog duizenden operaparels en klassieke composities volgen. Genieën worden geboren en flaters worden met geheven hoofd aanvaard. Deze musici hebben hun stempel gedrukt op de opera en klassieke muziek die we nu kennen. Lees dit met een streepje klassieke muziek op de achtergrond om volledig de geschiedenis in te duiken waarin de mooiste en bekendste composities geschreven werden.

DOOR: DITTE VAN DONINCK

De vierhonderdjarige geschiedenis van de opera zoals we die vandaag de dag kennen, vindt haar oorsprong in een vergissing. Of tenminste een verkeerde veronderstelling. Aan het einde van de zestiende eeuw wilde een groep Florentijnse intellectuelen het klassieke drama uit de Oudheid opnieuw samenstellen. Volgens Aristoteles was drama de imitatie van het leven dat opgesmukt werd met muziek en melodieën. Daarom dachten de Florentijnen uit de Renaissance dat een klassiek drama volledig gezongen was. Een foute veronderstelling die leidde tot een nieuwe vorm van cultuur die eeuwen later nog altijd mee gaat. Jacopo Peri was de allereerste componist die in 1600 de Florentijnse ideeën in praktijk omzette met het Griekse drama Dafne. Jammer genoeg is die opera grotendeels verloren gegaan. Zo vormt Euridice de eerste opera die bewaard is gebleven, maar bijna nooit werd opgevoerd. Daarvoor moeten we bij Monteverdi zijn. Een naam die bij velen bekend in de oren klinkt. Monteverdi is de grondlegger van de opera zoals we die nu kennen. Hij had het vermogen om muziek op die manier te gebruiken dat het de emotionele lading van het theatermoment verhoogde. Hij koos voor menselijke personages en niet meer voor mythische figuren om zo opera's dichterbij de mens te brengen. Opera kwam los van zijn origine en werd gezien als ontspanning voor het publiek. Uiteindelijk, in 1637, ging in Venetië het allereerste operahuis open, Teatro Tron. Er opende zich een nieuwe wereld waardoor deze muzikale genieën hun stempel konden drukken op onze muziekgeschiedenis.

JOHANN SEBASTIAN BACH (1685 - 1750)

Zelfs wanneer je geen fluit van klassieke muziek begrijpt, doet de naam Bach bij iedereen wel een belletje rinkelen. Johann Sebastian Bach is een van de beroemdste barokcomponisten uit de geschiedenis van de klassieke muziek. De Duitse componist, organist, klavecïnist, we zijn er nog niet, violist, muziekpedagoog en dirigent, hé hé wat een boterham, wordt beschouwd als de componist die het invloedrijkst is geweest op de toekomstige klassieke muziek. Zijn inventieve melodieën, harmonieën

en ritmes werden een inspiratiebron voor vele andere componisten.

In de Duitse steden waar Bach werkte, stond hij als musicus in hoog aanzien. Geregeld vroegen rijke amateurklavecïnisten hem of hij voor hen een ‘gemakkelijk’ klavierstuk kon schrijven. ‘Ik zal zien wat ik kan doen’, antwoordde Bach dan. Hij koos allicht voor een eenvoudig thema, maar hoe hard hij ook zijn best deed het ‘gemakkelijk’ te houden, mislukte elke poging daartoe. Eenmaal Bach aan de slag ging, ging hij zo op in zijn muziek dat hij tijdens het spelen en componeren weer zoveel moois en belangwekkends vond om te verwerken in de compositie. Zijn opdrachtgevers beklaagden zich er geregeld over dat hij weer een te moeilijk muziekstuk had geschreven voor hen. Bach glimlachte dan en zei: ‘Met wat ijverig studeren, kan het geen probleem zijn. U heeft vijf net zo’n gezonde vingers aan uw handen als ik.’

De Matthäus-Passion was een van die ‘gemakkelijke stukken’ en is wellicht een van Bachs bekendste composities. Geboortedatum van het barokke meesterwerk: 15 april, Goede Vrijdag, 1729, al zeggen sommigen 11 april 1727, ook een Goede Vrijdag. Heerlijk, die mysterie. Het drie uur durende stuk, je moet er dus rust voor in je kont hebben wanneer je gaat luisteren, vertelt het verhaal van de lijdensweg en de dood van Jezus en wordt elk jaar rond Pasen weer opgevoerd. Bach zelf speelde het stuk slechts vier keer in zijn leven. Na zijn dood in 1750 stierf ook zijn muziek. Hoewel de Matthäus-Passion nu door velen wordt gezien als het prachtigste muziekstuk op aarde, was dat na Bachs dood heel anders. Zijn geweldige en overrompelende stukken gingen samen met hem de vergetelheid in. Pas honderd jaar na zijn dood herontdekte componist Felix Mendelssohn de vergane parels en liet ze uitvoeren in 1829 in Berlijn voor een uitzinnig publiek. Sindsdien is de Matthäus-Passion niet meer weg te denken uit onze cultuur. Wat maakt dat deze compositie zo overweldigend is, is de verhalende muziek. De toonschilderingen, motieven waarbij de muziek heel erg lijkt op de letterlijke tekst die gezongen wordt, sleuren je mee doorheen

leed en verdriet en laten je niet meer los. In het stuk ‘Sind Blitze, Sind Donner’ hoor je duidelijk de bliksem en de donder waarmee ons verteld wordt dat iedereen boos is op Judas omwille van zijn verraad. Heel het stuk door hoor je ook liefelijke violen elke keer Jezus aan het woord is. Wanneer Jezus voor het laatst spreekt, vallen die violen weg, daarmee wilde Bach aantonen dat Jezus echt door ie-de-reen verlaten is. De architectonische constructie van de Matthäus-Passion geeft diepte aan de emoties. Daarom overtreft Bach vele andere componisten die aan de oppervlakte van het gevoel bleven steken. Zowel je hoofd als je hart wordt tegelijk geraakt.

GIOVANNI BATTISTA PERGOLESI (1710-1736)

Terwijl Bach genoot van een immens succes tijdens zijn levensjaren, moest Pergolesi zwoegen om een greintje respect te vergaren van zijn publiek. Veel tijd om faam te verkrijgen had hij, jammer genoeg niet, want op 26-jarige leeftijd werd hij plots uit het leven gerukt. Tal van historici en musicologen proberen tot op de dag van vandaag vat te krijgen op het mysterie dat Giovanni Battista Pergolesi heet. Niemand lijkt greep te hebben op het jong gestorven muzikale genie van wie de muziek na zijn tragische dood tot de verbeelding sprak. Zijn Stabat Mater werd zijn beroemdste stuk. Tig componisten verklankten het middeleeuws gedicht over moeder Maria die moet toezien bij de marteling en de dood van haar zoon, Jezus, maar nog nooit is iemand erin geslaagd het op dezelfde innemende en doordringende manier te brengen als Pergolesi dat deed. Pergolesi schreef Stabat Mater voor de monniken van het Napolitaanse klooster Confraternità dei Cavalieri di San Luigi di Palazzo bij wie hij zijn laatste dagen doorbracht. Hij schreef over zijn Stabat Mater: ‘Ze betaalden me er tien ducaten voor, hoewel het niet meer waard is dan tien bajocchi.’ De bajocchi is een honderdste van een ducaat. Hoewel Pergolesi dus zelf vond dat zijn Stabat Mater niets waard was, noemde de beroemde Franse filosoof en componist, Jean-Jacques Rousseau, het eerste duet uit Pergolesi's Stabat Mater ‘het meest volmaakte en ontroerende wat ooit uit de pen van een componist vloeide’.

Pergolesi had een clichébestaan. Hij was totaal niet beroemd wanneer hij nog in leven was. Bij de première van zijn opera L'Olimpiade in Rome werd hij zelfs bekogeld met sinaasappels. Dat Pergolesi in zijn tijd niet bekend was, blijkt uit zijn stoffelijk overschot dat teruggevonden werd in een massagraf. Pas veertig jaar later verscheen de eerste biografie over hem en steeg zijn populariteit immens. In de zes jaar dat hij zelf stukken componeerde, maakte hij slechts 36 composities. Na zijn dood werden sommige van zijn stukken zo populair dat onbekende muziek door muziekuitgevers onder Pergolesi's naam werd uitgegeven omdat het een goed verdienmodel bleek. Plots had hij zozegd meer dan driehonderd composities op zijn naam staan. Het leidde tot een flinke mythevorming rond de mens en de componist Pergolesi. Hij werd de meest vervalste componist uit de muziekgeschiedenis.

Kort na het voltooien van zijn Stabat Mater overleed Pergolesi aan tuberculose. Niet alleen rond het leven van Pergolesi hangt mysterie, ook naar de betekenis van de Stabat Mater is het raden. Momenteel wordt het gezien als een mantra, een muziekstuk dat gebruikt wordt voor de persoonlijke meditatie om zo dichterbij God te staan. Over het korte leven van Pergolesi is weinig geweten, de verbeelding ging met hem aan de haal. Maar dat hij een geweldig componist was, bewijzen zijn Stabat Mater en verontachtzaamde serieuze opera's.



WOLFGANG AMADEUS MOZART (1756-1791)

En toen werd een genie geboren. Hoewel zijn collega-componisten zeker niet moeten onderdoen voor Mozart, wordt hij toch gezien als het grootste muzikale genie dat ooit geleefd heeft. Met zijn 41 symfonieën, 27 pianoconcerten, 23 strijkkwartetten en de niet te onderschatten zeven rijpe, avondvullende opera's die Mozart in zijn korte leven schreef, is hij zowat de hardst werkende componist uit de geschiedenis. Op zijn vijfde gaf hij zijn eerste concert en toen Mozart twaalf jaar was, had hij al drie opera's geschreven. In zijn laatste hectische levensjaren componeerde hij Die Zauberflöte, een opera die heel erg verschilt van zijn andere opera's. De grootste verwezenlijking van Mozart is zijn instinctieve vermenselijking van de operapersonages, zelfs zijn slechteriken leven en ademen en vragen onze sympathie.

30 september 1791. Het sprookjesspel, Die Zauberflöte, gaat in première en weerspiegelt de omstandigheden waarin Mozart het schreef. Mozart wist toen nog niet dat het zijn laatste opera ooit ging zijn. Zijn schoonmoeder was de inspiratiebron voor de koningin van de nacht toen zij voor de zoveelste keer tegen hem uit viel en hem zei wat een nietsnut hij was. Die hoge tonen van de aria Der Hölle Rache die iedereen naar de keel grijpen en door merg en been gaan, hebben we dus aan die onuitstaanbare schoonmoeder te danken. Af en toe zie ze dan toch voor iets goed. Je zou het niet zeggen, maar Die Zauberflöte werd in alle haast geschreven voor een primitief voorstadtheater. Mozart wist toen nog niet op wat voor succes zijn ‘simpele’ opera zou uitdraaien. Die Zauberflöte lijkt een luchtige opera met een gemakkelijke tekst, maar er is een diepere ondergrond: tussen de regels van de opera ontdek je idealen van liefde, broederschap en vrijmetselaarssymboliek. Twee maanden na de première stierf Mozart.

GIUSEPPE FORTUNINO FRANCESCO VERDI (1813-1901)

Verdi ziet en toont de wereld zoals hij is in zijn opera's: hard, onbarmhartig en realistisch. Dat Verdi tot op de dag van vandaag, enkel overtroffen door Mozart, de podia domineert, heeft niet alleen te maken met de onvergankelijke dramatisch-muzikale kwaliteit van zijn werken, maar ook met zijn diep verlangen naar grote gevoelens. De opera's van de Italiaanse organist, pianist, maar bovenal componist waren tijdens zijn levensjaren heel geliefd en zijn dat nog steeds.

We zijn in 1853 en zitten in het Teatro La Fenice in Venetië. Verdi gaat in première met La Traviata. Het verhaal van een prostituee, Violetta, die een gepassioneerde, verboden verhouding krijgt met de jonge dichter Alfredo. Zijn vader keurt de relatie af en verplicht Violetta zijn zoon te verlaten. Ze pikt haar oude leven weer op, maar wordt geveld door tuberculose en sterft, berooid en uitgeput in de armen van haar vorige geliefde. La Traviata is, samen met Rigoletto en Il Trovatore, de bekendste opera die Verdi ooit schreef. Na de dood van zijn eerste vrouw ging Verdi samenwonen met zangeres Giuseppina Strepponi. Omdat het zo vlak na de dood van zijn vrouw was, werd hij daarom hevig bekritiseerd. In die periode zag Verdi in Parijs een opvoering van La Dame aux Camélias. Het conflict tussen oprechte liefde en hypocrisie weerspiegelde als geen ander de situatie van zijn eigen leven wat hem inspireerde tot het componeren van zijn La Traviata.

De wereldbekende opera is een voorbeeld van het door Frankrijk beïnvloedde romantisch realisme waarmee Verdi de morele tolerantie van zijn landgenoten wilde testen. Nationalisme was een onderwerp dat, nauwelijks verscholen, wel vaker terugkeerde in Verdi's opera's. In 2016 werd La Traviata in Duitsland zelfs uitgeroepen tot mooiste opera aller tijden. Geloof het of niet, maar de eerste soirees van La Traviata waren een fiasco. In Londen werden bij de eerste opvoering geen ondertitels voorzien omdat die aanstootgevend zouden kunnen zijn, niemand verstond dus eigenlijk waar de opera over ging.



PJOTR ILJITSJ TSJAIKOVSKI (1840-1893)

Melancholiek, homoseksueel en fatalistisch. Er zijn slechts drie woorden nodig om Tsjaikovski en zijn werk bloot te leggen. Drie woorden die in de Russische Sovjet-Unie veracht werden, maar toch werd Tsjaikovski's muziek gezien als het voorbeeld van goede Russische muziek. We kennen hem vooral voor zijn meeslepende balletmuziek als Het Zwanenmeer en De Notenkraker. Maar er zat ook een danser in Tsjaikovski. Hij imiteerde namelijk graag dansers en heeft ooit samen met Camille Saint-Saëns uit meligheid een zelfgefrabiceerd schertsballet opgevoerd in een van de verlaten conservatoriumzalen in Sint-Petersburg. Toch lag Tsjaikovski's kracht meer achter de piano dan ervoor.

Tsjaikovski componeerde in totaal zes symfonieën, de zesde en laatste, bijgenaamd Pathétique, wordt universeel gezien als een meesterwerk, een hoogtepunt in de muziekgeschiedenis. *'Ik geef je mijn erewoord dat ik nooit in mijn leven zo tevreden was, zo trots en zo gelukkig in het besef dat ik een goed werk heb geschreven'*, zei Tsjaikovski tegen zijn uitgever toen hij zijn Zesde Symfonie aan hem overhandigde. Een paar maanden na die woorden stierf hij. Hoogstwaarschijnlijk werd hij de dood ingedreven door de weerstand waarop zijn homoseksualiteit stuitte en de vijandige reacties die hij onverwacht op zijn Zesde Symfonie kreeg. In het eerste deel van zijn meesterwerk gebruikt hij uiterst dynamische contrasten die een gevoel van innerlijke strijd opwekken. Het tweede deel is dan weer heel spookachtig en in het derde deel wordt iedere triomf weer de kop ingedrukt. Het werk eindigt in wanhoop en negen dagen na de première overlijdt Tsjaikovski. Was de Zesde Symfonie een muzikale afscheidsbrief en pleegde Tsjaikovski uiteindelijk zelfmoord? Werd zijn onderdrukte homoseksualiteit hem te veel? Rond zijn dood hangen heel veel vragen. Wat we wel weten is dat Tsjaikovski's muziek direct tot je ziel spreekt en je meesleurt doorheen een zee van emoties.

GEORGES BIZET (1838-1875)

Parijs 1875. Het is woensdag 3 maart, Bizet staat klaar in het Théâtre Opéra-Comique om in première te gaan met zijn laatste nieuwe opera, Carmen. Een dramatische liefdesgeschiedenis van een Spaanse zigeunerin. De opera werd al eens uitgesteld uit angst dat het thema over verraad en moord choquerend zou overkomen en dat gebeurde ook. Het publiek jowde Bizet na de voorstelling uit en liep vol ongenoegen naar buiten. Bizet, die ervan overtuigd was dat zijn opera een mislukking was, stierf drie maanden na de première. De teleurstelling bracht hem in een depressie wat hem uiteindelijk door een hartaanval fataal werd. Zijn eerste opera Les Pêcheurs de Perles was een flop, met Carmen wilde hij zich wreken en laten zien dat hij echt wel opera's kon schrijven. Maar de repetities verliepen moeizaam, de partituur moest voortdurend gewijzigd worden en het orkest was er heilig van overtuigd dat de muziek onspeelbaar was. De 48 voorstellingen die gepland stonden, waren nooit uitverkocht. Pas vier maanden na zijn dood, pikte Ernest Guiraud de opera op en ging hij in première in Wenen. Kort daarna volgden in snel tempo andere grootsteden als Boedapest en Sint-Petersburg. Bizet zou nooit weten hoe succesvol zijn opera uiteindelijk werd. Niet alleen de opera Carmen werd een immens succes, ook de Habanera, de eerste aria van de titelrol, is uitgegroeid tot een van de bekendste uit het hele operarepertoire.

Negen jaar was Bizet toen hij 'ontdekt' werd. Het Conservatoire National Supérieure de Musique was zo onder de indruk van het wonderkind dat het afzag van zijn leeftijdsregel en Bizet een plaats aanbood aan het conservatorium. Bizet stierf toen hij nauwelijks 36 jaar was. Tijdens zijn korte leven kent hij heel wat rampen en ontgoochelingen, vernietigt hij zelfs talloze partituren en laat hij allerlei projecten varen. Jammer, want wie weet wat voor prachtige composities heeft hij op die manier verloren laten gaan. ■

DE MOOISTE THEATERS

De premières van die overweldigende klassieke composities en opera's gingen niet in het eerste het beste theater door. Bij zo'n parels van composities hoort pracht en praal om ze volledig tot hun recht te laten komen. Opera's en klassieke muziek waren in hun beginjaren en tot ver daarna enkel toegankelijk voor de adel en de rijke burgerij. Ook zij moesten ontvangen worden in een oogverblindend decor. Gelukkig is dat door de jaren heen veranderd en is nu iedereen meer dan welkom. Ook sommige operagebouwen ondergaan eens een verandering en worden in een modern jasje gestoken.

DOOR: DITTE VAN DONINCK

MARKGRAFELIJK OPERAGEBOUW BAYREUTH IN DUITSLAND

Geen enkel operahuis ter wereld representeert beter de culturele samenwerking tussen de Fransen en de Italianen als het Markgrafelijk Operagebouw Bayreuth in Duitsland. Zowel Italië als Frankrijk heeft heel veel invloed gehad op elkaars opera's en ook in het Markgrafelijk Operagebouw bewijzen ze wat voor moois er uit een samenwerking kan groeien. Het ontwerp is van de Franse architect Joseph Saint-Pierre, het interieur in laatbarok is van Italiaanse architect en theateringenieur Giuseppe Galli da Bibiena. Het operahuis werd in zijn beginjaren voornamelijk in de zomer gebruikt omdat de stookkosten en de verlichting met kaarsen een enorm hoog prijskaartje hadden in de winter. Enkel en alleen al de kaarsen voor de verlichting tijdens een voorstelling waren duurder dan de gages van de artiesten en muzikanten. In juli 2012 is het gebouw opgenomen in de UNESCO Werelderfgoedlijst.



STATENTHEATER IN PRAAG

We zijn in 1781. Een woensdagavond in februari. Graaf Nostic krijgt plots het ingenieuze idee om een groots theater te bouwen in classicistische stijl in zijn geboortestad Praag. Op die manier wil hij de charmes van de stad benadrukken. Al snel starten de bouwwerken en nog geen twee jaar later staat het Statentheater te pronken op de Fruitmarkt in de Oude Stad van Praag. Voor de officiële opening vraagt Graaf Nostic aan Lessing om zijn versie van de tragedie Emilia Galotti te brengen. Het wordt een opening om 'u' tegen te zeggen. Over de stormloop van 18e eeuwse jurken, smokings en onbetaalbare juwelen wordt nog maanden nagepraat. Het Praagse Statentheater is een van de mooiste historische gebouwen in Europa en is het enige in zijn soort dat nog overleefd is. Mozart nam het gebouw mee de muziekgeschiedenis in door het te gebruiken voor de premières van zijn La Clemenza Di Tito en Don Giovanni. Vandaag de dag kan je nog altijd terecht in het Statentheater voor de mooiste opera's, concerten, balletten en toneelstukken.



HARBIN OPERA HOUSE IN CHINA

In het ijzige Chinese landschap rijst zomaar uit de grond een prachtige buitenaardse aanwezigheid. Het operahuis in Harbin lijkt wel een sneeuwheuvel die boven het vlakke landschap uitsteekt. Bij de winterse -30°C staat het operahuis tussen de vrieskou, de ijss vissers en wolfhonden in schril contrast met zijn omgeving. Het adembenemend mooie gebouw is ontworpen door MAD Architects. Ze trekken het woord mad duidelijk door in hun architectuur. De rondingen van het operahuis stoppen niet en zijn op de meeste plaatsen afgewerkt met hout wat voor een huiselijke, warme sfeer zorgt.



TEATRO LA FENICE IN VENETIË

Een vergeten kaars zorgt er in 1774 voor dat het San Benedetto theater, na meer dan veertig jaar het belangrijkste operatheater van Venetië te zijn, tot op de grond afbrandt. Zodra het theater weer opgebouwd was, barstte er een hevige ruzie uit tussen de grondeigenaars, de familie Venier, en het bedrijf dat het theater runde. Daarop besloot het bedrijf gewoon een eigen theater te starten als wraak op de familie Venier. Op Hemelvaartdag, 16 mei 1792, zag La Fenice het licht. De naam die feniks betekent, was een beetje een ongelukkig gekozen naam aangezien het theater tot twee keer toe door brand verwoest werd. Maar net zoals een echte feniks verrees het elke keer weer in volle glorie uit zijn as. Al snel kreeg het theater een grote naam in Europa. Rossini voerde er twee producties uit en Bellini liet twee van zijn opera's er in première gaan. Ook Verdi kreeg een sterke band met het theater en ging er met Rigoletto en La Traviata in première. Een mooiere palmares kan je niet hebben als operahuis. Het theater groeide uit een van de belangrijkste ter wereld en is nog altijd een geliefde plaats voor operafans.

STAATSOPERA IN WENEN

Geen enkel ander operahuis heeft zo'n goed gevulde geschiedenis als de Staatsopera in Wenen. We gaan terug in de tijd, naar 1861 om precies te zijn. In dat jaar startten architecten August Sicard von Sicardsburg en Edward van der Nüll de bouw van het beste operahuis ter wereld. Maar nog voor de opening krijgt het gebouw hevige kritiek omdat het zijn monumentale werking niet liet zien. Het gebouw leek optisch te zinken en werd daarom 'verzonken schip' genoemd. Door alle kritiek geraakt architect Van der Nüll in een zware depressie waarna hij zelfmoord pleegt. Nog geen tien weken later sterft ook Von Sicardsburg aan tuberculose, geen van beiden maken de opening van hun prachtige operahuis mee.

me. Toch werd het een opening die nog jaren herinnerd zal worden want niemand minder dan Wolfgang Amadeus Mozart opende in 1869 de Staatsopera met zijn opera Don Giovanni. Iets minder dan een eeuw gaat de mastodont van een gebouw mee, maar dan breekt de Tweede Wereldoorlog uit. Door een fout van de Amerikanen, die hoogstwaarschijnlijk prut in hun ogen hadden en het gebouw voor iets anders aanzagen, werd bijna de volledige Staatsopera plat gebombardeerd. De zaal en het toneel brandden volledig af. Met een architectenwedstrijd, die gewonnen werd door Erich Boltenstern, bouwde Wenen zijn Staatsopera weer op. De oorspronkelijke stijl behielden ze met een touch van de jaren vijftig. De feestelijke heropening van de Staatsopera op 15 mei 1955 is voor vele Oostenrijkers het begin van de nieuwe Tweede Republiek Oostenrijk. ■



BIJZONDERE ARCHITECTEN

Wie op citytrip nog nooit een foto trok van, of poserend voor, een monumentaal gebouw is nog nooit echt op citytrip geweest. Die architecturale kunstwerken pakken zo goed op foto dat het niet opvalt dat jouw haar in de war ligt na een hele dag citytrippen. Aan wie we dat te danken hebben? Wel, aan deze fantastisch creatieve architecten die hun fantasie de vrije loop lieten in tal van gebouwen. Gebouwen die menig toerist graag eens op de gevoelige plaat vastlegt.

DOOR: DITTE VAN DONINCK

LUDWIG MIES VAN DER ROHE

Zonder de Duits-Amerikaanse architect en meubelontwerper zou de architectuur in grootsteden er heel anders uitgezien hebben, namelijk plat. Ludwig Mies Van der Rohe is de geestelijke vader van de standaard wolkenkrabber, een torenhoog gebouw volledig bestaande uit glas. Zijn bouwstijl kenmerkt zich door strakke lijnen en het consequente gebruik van staal en glas. Wat door Mies begon als een simpele glazen blok, werd in de latere architectuur vrijer en kreeg modernere constructies. Als meubelontwerper designde hij in samenwerking met Lilly Reich een aantal bekende stoelen, waaronder de welgekende Barcelona-stoel. Een stoel die de dag van tegenwoordig zeer begeerd is in tal van moderne interieurs.



NORMAN ROBERT FOSTER

Camp Nou in Barcelona en de Millennium Bridge en 30 St Mary Axe in Londen doen bij velen waarschijnlijk wel een belletje rinkelen. De wereldberoemde gebouwen zijn allemaal ontworpen door de hand van Norman Robert Foster. Of moeten we Lord Foster zeggen? Want sinds 1999 is hij officieel een voor het leven benoemde edelman met zitting in het Britse Hogerhuis. Ook de luchthaven van Hongkong, het World Port Center in Rotterdam en de Heart Tower in New York mag hij met trots tot zijn ontwerpen rekenen. Wist je trouwens dat hij ooit voor Antwerpen een enkeldeksbrug ontwierp voor de Oosterweelverbinding? Die is jammer genoeg niet geaccepteerd omdat Antwerpen liever een dubbeldeksbrug wilde. De Britse architect heeft dus al een serieuze waaier aan architecturale parels waar we zeker en vast al mee op de foto staan.



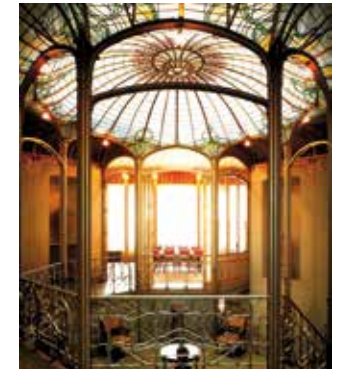
JORN OBERG UTZON

Jorn wie? Zijn ontwerpen zijn waarschijnlijk bekender dan hijzelf. Sydney Opera House klinkt je wel bekend in de oren, niet? Met het ontwerpen van dit grandioze gebouw aan de haven van Sydney, maakte de Deense architect in een klap naam binnen de architectenwereld. Jorn won in 1955 een georganiseerde architectuurwedstrijd met ontwerpen zoals niemand anders dan hij dat kon, zonder meetlat of rekenmachine, gewoon uit de losse pols. 52 jaar later werd het Sydney Opera House opgenomen op de UNESCO Werelderfgoedlijst, daarmee was Jorn nog maar de tweede architect van wie een gebouw nog tijdens zijn leven aan de lijst werd toegevoegd. Een jaar later overleed hij.



VICTOR HORTA

Een man die in deze lijst absoluut niet mag ontbreken. Ooit stond hij nog op de briefjes van 2.000 Belgische Frank. Belgisch architect Victor Horta mag zich een van de belangrijkste vertegenwoordigers van de Art Nouveau noemen. Horta liep als jonge kerel stage bij de hofarchitect van Leopold III, Alphonse Balat, en ontwierp samen met hem de Koninklijke Serres van Laken. Het werd zijn eerste complex bouwwerk van glas en staal. Zijn ontwerpen in en rond Brussel, zoals het Horta huis en het Brusselse Centraal Station, zijn zijn bekendste werken. Met vier gebouwen die op de UNESCO Werelderfgoedlijst staan, is Horta een van de belangrijkste Belgische architecten ooit.



FRANK GEHRY

De Canadees-Amerikaanse architect Frank Gehry is een van de grootste architecten van dit moment. Hij kan zich moeiteloos in het rijtje van visionairs plaatsen. Het indrukwekkende Dansende Huis in Tsjechië en het Guggenheim Museum in Bilbao, dat verrees op een voormalig haventerrein, mag hij dan ook trots tot de zijne benoemen. Zijn deconstructieve stijl zorgt voor een chaotisch ogende en onsaamhangende architectuur en dat is net wat Gehry zo bijzonder maakt. Net als zijn collega architect, Ludwig Mies Van der Rohe, ontwerpt Gehry ook meubels, waaronder kartonnen stoelen.



ZAHA HADID

De enige vrouwelijk architect die het schopte tot een van de bekendste architecten in de wereld. Hoekige meetkundige vlakken tuimelen over elkaar heen in de architectuur van de Iraakse Zaha Hadid. Langzaam veranderden die scherpe lijnen in gladde objecten en gebouwen met ronde welvingen. Hadids deconstructivistische architectuur leverde haar bij verschillende internationale prijsvragen de hoogste score op. Jammer genoeg bleven al die gebouwen ongebouwd. Het leverde haar wel bekendheid op binnen het architectenmilieu waardoor ze in 1988 kon meedoen aan de tentoonstelling Deconstructivist Architecture in het New Yorkse MoMa. Hadid ontwierp onder andere het Chanel-paviljoen in Central Park in New York. Ook in België heeft Hadid haar stempel gezet. Het nieuwe Antwerpse Havenhuis, waar menig Antwerpenaar een haat-liefdeverhouding mee heeft, komt van haar hand. Na haar dood in 2016 kreeg Hadid zelfs een plein in Antwerpen dat naar haar vernoemd werd. In 2004 haalde ze als eerste vrouwelijke architect de Pritzker Prize.



IEOH MING PEI

Je kwam wellicht ooit al op de binnenplaats van het Louvre in Parijs waar tal van toeristen staan te poseren voor de pronkende glazen piramides. Die toeristische trekpleister heeft Parijs te danken aan de Chinees-Amerikaanse architect Ieoh Ming Pei. Pei wordt gezien als een van de meest toonaangevende architecten van de 20ste eeuw. Zijn inspiratie voor zijn gebouwen haalde hij bij het glaswerk van Ludwig Mies Van der Rohe. Naast de piramides bij het Louvre ontwierp Pei ook de Kennedy Library, de west wing van het Museum of Fine Arts in Boston en het Fragrant Hill Hotel in China. Het huis waarin Pei opgroeide, is onderdeel van de klassieke tuinen van Suzhou, die sinds 1997 op de werelderfgoedlijst staan. Ook Pei heeft een mooie palmares aan prijzen die hij doorheen zijn carrière won, zoals de Pritzker Prize. Zelfs nu hij de 90 gepasseerd is, heeft Pei nog altijd een actief werkschema. Hij heeft nog projecten lopen in New York, LA, India en Australië. Wat een man! ■



DUA LIPA X JAGUAR

Maandag 3 september 2018, een dag die de geschiedenis in zal gaan als de dag waarbij niet alleen de nieuwe volledig elektrische I-PACE auto van Jaguar werd gelanceerd, maar ook als het moment dat een nieuwe muzikale technologie zijn eerste stapjes zet in de wereld. De samenwerking tussen Jaguar en Dua Lipa brengt ons een revolutionaire manier van muziek maken.

DOOR: DITTE VAN DONINCK

Jaguar is al meer dan tachtig jaar een vast begrip in de autowereld met zijn elegante designs en prestatiegerichte visie. Tijd voor vernieuwing en verjonging, dachten ze bij Jaguar, en dat leverde een baanbrekende samenwerking met Dua Lipa op en de heerlijke, volledig elektrische I-PACE. Het Dua Lipa-project gaf het startschot voor een Europees programma om de PACE-familie van Jaguar te promoten. Dat gebeurde met een exclusief evenement met een Dua Lipa-concert in Amsterdam. Een concert dat we niet snel zullen vergeten. Het evenement kreeg de naam 'The PACE: Season 1', wat ons doet uitkijken naar mogelijke volgende seizoenen. *Spoiler alert:* 'The PACE: Season 2' staat al gepland voor zomer 2019!

MAKE YOUR OWN MIX

Zoals gezegd, zag een volledig nieuwe manier van muziek maken het levenslicht op 3 september en het is waanzinnig! De Jaguar PACE maakt op basis van jouw rijstijl een remix van de nieuwe track 'Want To' van Dua Lipa. Hoezo? Eerst en vooral werd zo ook

Dua Lipa's remix van 'Want To' de wereld ingeschoten. Dua Lipa maakte een ritje met de Jaguar I-PACE en die remixte haar song, een remix die ook op Dua Lipa's nieuwste album komt te staan. Jaguar creëerde een software in elk van zijn auto's die alle data van jouw rijhandelingen opslaat. Die data worden achteraf omgezet in een remix van 'Want To'. Wij konden het eerst ook niet geloven. De samenwerking van muziek en technologie is het jongste voorbeeld van hoe Jaguar een hechtere band wil creëren tussen zijn wagen en de bestuurder.

Connected Car engineer, Matt Peirce, legt het even voor je uit: 'Alle PACE-modellen van Jaguar beschikken over duizenden intelligente sensoren die stuk voor stuk reageren op de bestuurder, zijn rijstijl en zijn omgeving, om de rijervaring te personaliseren en de zintuigen te prikkelen. Door tijdens elke rit gegevens van binnen en buiten de auto te registreren, kunnen we de auto aan elke bestuurder aanpassen. Het zou ons niet verbazen dat dit type van muziektechnologie deel zal uitmaken

van de toekomst van Jaguar. Dat zou betekenen dat we op termijn met nog meer muzikartiesten zullen samenwerken om vergelijkbare tracks te creëren die kunnen inspelen op jouw manier van rijden.'

Niet enkel bestuurders van de Jaguar PACE kunnen de track remixen. Als jij ook je eigen unieke remix van 'Want To' wil, kan je gewoon de slimme software remix van Jaguar gebruiken. Je downloadt gewoon de remix app via remix.jointhespace.com en die maakt dan op basis van jouw Spotify-geschiedenis een remix van Dua Lipa's track. Wanneer je een Spotify-account heb, kan je ook zelf een ritme tikken op je smartphone. Er zijn meer dan een miljard remixen mogelijk, met verschillende sferen, tempo's en muziekstijlen, waaronder hiphop, orkestraal en drum-'n-bass.

Op de lancering van de track in Amsterdam zei Dua Lipa: 'Ik ben in de wolken met mijn samenwerking met Jaguar om de grenzen van muziek en technologie te verleggen voor mijn fans. Het is fantastisch dat iedereen zijn eigen, unieke versie van mijn single 'Want To' kan creëren op basis van de muziek waarnaar ze luisteren of de manier waarop ze met een Jaguar rijden. Dat de gegevens van mijn rit in de elektrische I-PACE de energie van mijn muziek kunnen wijzigen om een totaal nieuwe en ongelooflijke sound te creëren, is bijna niet te geloven.'

THE I-PACE

Het rijgevoel dat je in de Jaguar I-PACE krijgt, is onbeschrijfelijk en vind je in geen enkele andere wagen terug. De zachtheid waarmee de wagen optrekt, geeft je het gevoel alsof je door een wolk wordt gedragen. Doordat de wagen elektrisch en automatisch is, voel je geen constant draaiende motor en heb je geen last van schokken bij het schakelen. Wanneer je je niet comfortabel voelt bij de geluidloze auto, kan je voor je eigen comfort ervoor kiezen om een *motorsound* op te zetten in je wagen, zo heb je toch de indruk in een gewone wagen te zitten. Voor de snelheidsduivels: De elektrisch aangedreven prestatiegerichte SUV, die geen schadelijke emissies uitstoot, gaat op 4,8 seconden van 0 tot 100 km/u. Beeld je even in, je staat als eerste voor het rode licht, de weg voor je is volledig vrij, het licht springt op groen, het enige wat je moet doen, is dat 'gaspedaal' indrukken en volle gas vooruit rijden. Heerlijk, toch? Hou je wel aan de snelheidslimiet. Als je last hebt met je gps, omdat je altijd maar opzij moet kijken, dan is dat probleem in de Jaguar I-PACE ook opgelost. Voortaan zie je je gps ook verschijnen voor je onderaan op het raam. Zelf vonden we het ook een vreemde gedachte, maar wanneer je het met eigen ogen ziet en zelf aan dat stuur zit, blijkt het een fantastisch gemak te zijn.

Dit was voor ons de kers op de taart: De I-PACE is dan al milieuvriendelijk doordat hij elektrisch is, maar om de auto helemaal milieuvriendelijk te maken, koos Jaguar ervoor om zelfs het interieur van de wagen vegan te maken. Echt waar! De bekleding heeft dezelfde kwaliteit als echt leder, voelt ook aan als echt leder, maar er hebben geen dieren voor moeten lijden. Zelfs al ben je geen milieufanaat, de Jaguar I-PACE is een auto die iedereen op eender welk vlak kan bekoren. De musthave onder de auto's! ■



SOUTH AFRICAN SAFARI MEETS HUAWEI P20 PRO

Ben je gepassioneerd door fotografie, maar het beu om altijd die zware spiegelreflex camera's overal mee naartoe te sleuren? Dan is de nieuwe Huawei P20 Pro misschien wel iets voor jou. Wij stuurden amateurfotograaf Willem Bakker zes dagen op safari naar Zuid-Afrika met niets anders dan de smartphone voor de ultieme fotografietest. Hier lees je of het hem lukt om de Big Five in beeld te brengen.

DOOR: LAURA GEUDENS EN WILLEM BAKKER



'Je doet er 23 uur over om vanuit Amsterdam naar het prachtige Johannesburg in Zuid-Afrika te reizen, maar dat is het zeker waard. Eenmaal we geland zijn op de internationale luchthaven, zetten we onze trip naar Durban in een klein vliegtuigje verder. Daar worden we opgewacht door twee Landrovers die ons naar onze afgelegen private safarilodge brachten. Drie uur later checken we in in het Bayala Resort, een fantastische en luxe plek, gerund door *locals*. Als je in een van hun suites verblijft, voelt het alsof je in de wildernis slaapt.'

'Onderweg spotten we de eerste wilde dieren. Op zo'n moment zie je iedereen naar hun grote, zware camera's grijpen om foto's te nemen. Ik deed dat natuurlijk ook, maar met mijn smartphone. Eerst een beetje onwennig, omdat ik normaal ook een grote spiegelreflex tevoorschijn tover, maar al snel vol overgave. Wat de camera van de Huawei P20 Pro zo speciaal maakt, is dat het handige apparaat voorzien is van Leica-technologie. Daardoor is de kwaliteit van je foto's optimaal en kan je tot maar liefst vijf keer inzoomen. Dat laatste kwam zeker nog van pas. Ik zal het maar vast verklappen, hij kan dus prima tippen aan de grote camera's.'

LEEUWEN EN IMPALA'S

'We werden s'avonds verwelkomd met een traditionele Zuid-Afrikaanse barbecue of braai, zoals dat dan zo mooi heet in het Afrikaans. Een geslaagde eerste dag, dat is het minste wat je kan zeggen. Veel tijd om uit te slapen was er echter niet. De volgende dag om zes uur uit de veren, even snel het zwembad in, een *light breakfast* en off we went. Ooit al eens drie leeuwen gezien die een impala opeten? Ik wel, die eerste dag in de wildernis. Toevallig kregen we die avond ook impala geserveerd in onze lodge. Smaakt een beetje naar kalfsvlees. Wel de moeite waard om eens te proberen, mocht je de kans krijgen.'

UNIEKE ERVARING

'De volgende dag hadden we een doel. Een zwarte neushoorn vinden in een 30.000 hectare groot reservaat om zijn hoorn er preventief af te zagen. Dit moet een keer om de twee à drie jaar gebeuren. Jammer genoeg hebben de Zuid-Afrikaanse reservaten nog altijd veel last van stropers. Een kilo hoorn brengt momenteel een slordige 160.000 euro op op de zwarte markt. De verzamelde hoorns worden in een centraal depot bewaard en na verloop van tijd vernietigd. Kapitaalsvernietiging, zou je denken. Maar reservaten gaan uit van het principe dat ze de zwarte markt alleen maar in stand zouden houden, moesten ze de hoorns verkopen.'

'De *black rhino* is zeldzamer en agressiever dan alledaagse neushoorn en weegt zo'n tweeduizend kilo. Het middel dat ze gebruiken om deze kolos te verdoven, is tienduizend keer sterker dan morfine. Eens de rhino verdoofd op zijn zij ligt, wordt eerst een DND-test gedaan zodat ze hem de volgende keer gemakkelijker kunnen identificeren. Daarna wordt zijn hoorn eraf gezaagd met een cirkelzaag. Klinkt pijnlijk? Helemaal niet, je kan het het beste vergelijken met het knippen van je nagels. Even een injectie met een antistof en een minuut later staat het dier weer kiplekker op zijn poten. Ooit al eens de huid van een neushoorn gevoeld? Zo'n unieke ervaring maak ik waarschijnlijk nooit meer mee.'

LOKALE HELDEN

'Bayala betekent 'geef nooit op' in het Zuid-Afrikaans. Die benaming sluit mooi aan bij het werk dat het reservaat doet voor de local community. Het natuurgebied biedt onder andere tours aan om bezoekers kennis te laten maken met de cultuur en de tradities van de lokale bevolking. Wij deden dat ook. Even iets anders dan dieren fotograferen. We bezochten een lagere school in een dorpje net buiten het reservaat. Zestig kinderen krijgen er gezamenlijk les in een barakje. Sinds afgelopen december hebben ze er elektriciteit. Zowel jongens als meisjes zijn allemaal in schooluniform met kortgeschoren haar. De armsten onder hen moeten elke dag tien kilometer wandelen om op school te raken. Bayala helpt en ondersteunt dit lokale initiatief. Toen wij er foto's kwamen nemen, waren op dat moment een twintigtal jongetjes aan het voetballen met een lekke bal. Op dat moment besef je weer maar al te goed hoe bevoorrecht wij hier in Europa zijn.'



DE BIG FIVE

'De voorlaatste dag was het eindelijk zover. De enige van de Big Five die we nog niet gezien en gefotografeerd hadden tijdens een van onze gamedrives, waren olifanten. Andrew, onze hoofdruiter, zag in de verte wat gras bewegen. We reden er met onze jeep recht op af en plotseling kwam er met redelijk wat geraas een olifant uit de bush recht op ons af. In een reflex haalde ik meteen mijn Huawei P20 Pro boven om bewijsmateriaal vast te leggen. Dit zouden ze anders thuis nooit geloven. Door de Leica-technologie die in de toestellen verwerkt zit, is wat mij betreft deze Huawei de koploper onder de smartphones. De vele instelmogelijkheden maken een spiegelreflexcamera bijna overbodig.'



'Die avond kregen we een fantastisch slot-diner of boma dinner in het midden van het reservaat. Met een vuurkorf in het midden en feestverlichting rondom ons was het enorm gezellig. We zaten op een vrij open plek, maar overal stonden rangers op uitkijk om wilde dieren weg te houden. De volgende ochtend was er nog even tijd om te relaxen aan het zwembad, een boekje te lezen en te genieten. Om twee uur in de namiddag was het tijd om terug naar Amsterdam te reizen. Het slot van een week om nooit meer te vergeten.'

huawei.com ■

BE
TALKIES

ABONNEE AANBIEDING



NEEM NU EEN
ABONNEMENT OP
TALKIES MAGAZINE

voor € 20

(3 edities)

ABONNEE
WORDEN?

Ga naar www.talkiesmagazine.be
Of mail naar info@talkiesmagazine.be

Abonnementen gelden tot wederopzegging.
(Prijs)wijzigingen voorbehouden.

NOOD AAN EEN NIEUW INTERIEUR?

VIND WELKE STIJL BIJ JOU PAST!

Een nieuw seizoen vraagt om een nieuw interieur. Van barok tot pastorijstijl. Er is zo veel keuze. Maar voor welke stijl kies je? Welke stijl maakt van jouw huis een thuis? Deze interieurstijlen zijn tegenwoordig voor elke thuis een trend, de bal misslaan bestaat niet!

DOOR: DITTE VAN DONINCK



KALIMERA!

Elke ochtend met een vakantiegevoel opstaan? Het Griekse interieur leent zich daar perfect toe. De frisse kleuren laten je interieur nog even nazomeren, maar zijn ook in de winter sfeervol. Beige en blauwe accenten in combinatie met witte muren zijn een must in het Griekse interieur. Die accenten kan je leggen in decoratie aan je muren of in de kussens in je zetel. Ga voor een ecru of zacht blauwe zetel, zoals die van Piet Boon, waar je helemaal in kan wegkruipen. Laat de houten balken die in je plafond zitten, tevoorschijn komen om die extra Griekse touch te verkrijgen. Om de Griekse stijl door te trekken kan je ervoor kiezen zuilen in je interieur te verwerken. Bijvoorbeeld aan de deur in de gang wanneer je de woonkamer binnenkomt. De zuilen geven een luxueuze Griekse sfeer. Een steenreliëf in je muur of rond de deurlijst maken je interieur helemaal af. Zet zeker ook een mooie groen plant ergens in een hoek van de kamer en een rieten mand met dekentjes om het optimale Griekse effect te krijgen.



MOROCCO IS ALWAYS A GOOD IDEA

Diepe, warme kleuren als rood, geel en oranje in combinatie met houttinten en mozaïek. Allemaal een must voor een Marokkaanse sfeer in je interieur. De Madurai-zetel van Maison Du Monde is een *eyecatcher* in elk interieur in Marokkaanse sferen. Geen fan van zo veel kleur? Kies dan voor kleurrijke kussens in je zetel of op je stoelen. De Marokkaanse sfeer kan je doortrekken in je interieur met deze lage salonstoeltjes van de Objets Nomades collectie van Louis Vuitton. Leg onder je salontafel de Berber mat van Zara Home en zet op de salontafel een echte Marokkaanse theeset voor die extra *touch*. Natuurlijk is de Marokkaanse stijl niet alleen een bom van kleuren. Hout en bruin of zwart leder zijn zeker ook een musthave in je interieur. Zet bijvoorbeeld een kameleleideren poef naast je sofa waar je je voeten op kan laten rusten, je kat of gewoon een leuke dekentje over kan draperen. En wat dacht je van mozaïek in je douche of boven je lavabo? Levendige kleuren en een touch of gold geven die Marokkaanse draai aan je interieur. Kies ervoor om boven je tafel een echt Marokkaanse lamp te hangen met gekleurde glasraampjes in.



INDUSTRIAL LOOK

Een open, luchtige ruimte waar je in alle rust kan genieten van hier een daar een snuffe hightech. Het industriële interieur is de dag van vandaag niet meer weg te denken. De focus ligt er vooral op metaal, robuuste houten elementen en meestal ook een bakstenen muur. Het leuke aan deze stijl is dat er twee varianten zijn: de donkere, ruige vintage variant en lichte, strakke maar toch ook robuuste variant. Een zwarte smeedijzeren deur met grote ramen is een echte musthave in het industrieel interieur. Of wat dacht je van een Brooklyn vlinderstoel van Riverdale? Eentonige kleuren zijn een belangrijk element in het industrieel interieur. Wit, grijs, zwart en hout zijn dé elementen die jouw huiskamer de look en feel geven van de industriële stijl. Als extraatje kan je in je salon een koeienvel als tapijt gebruiken.





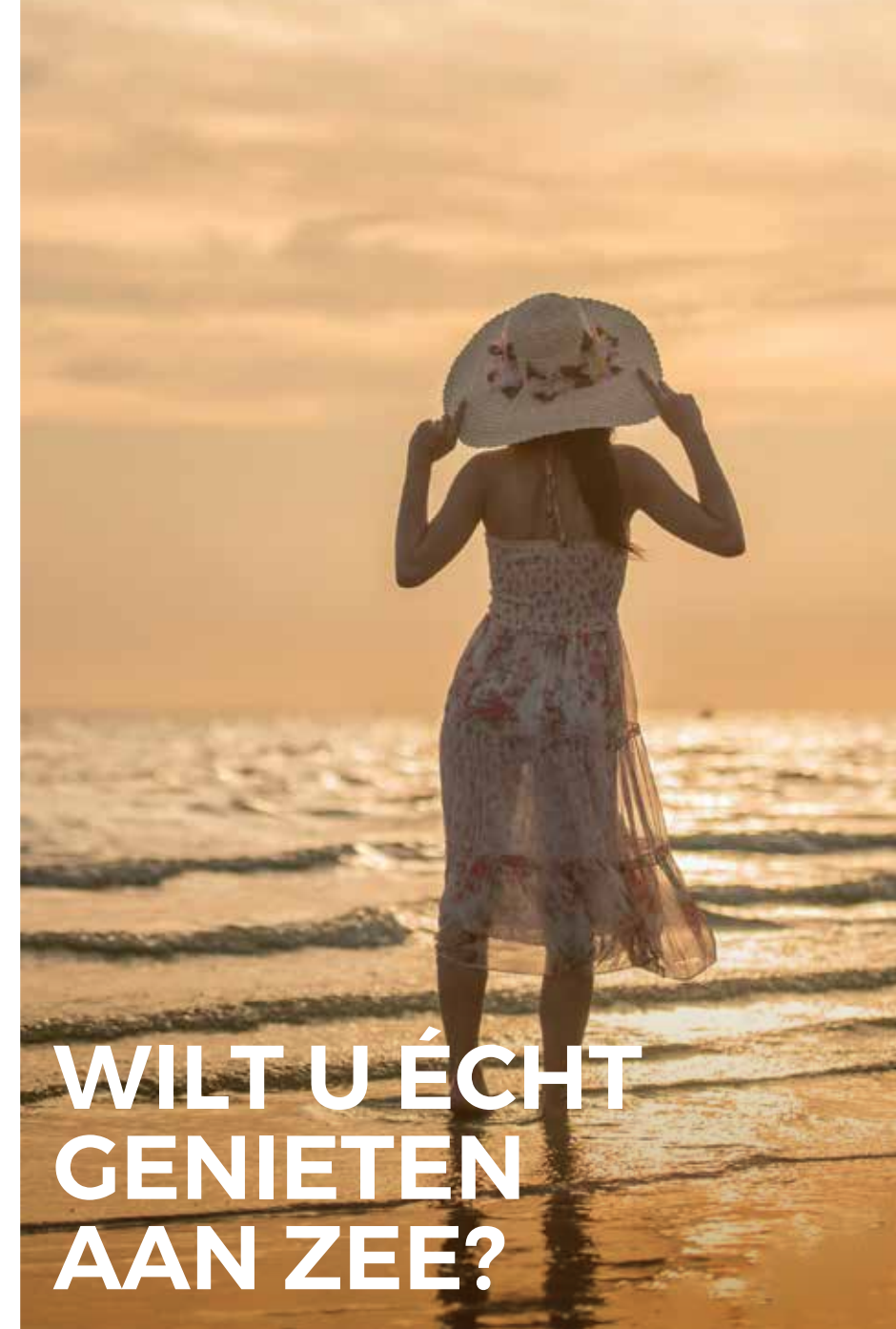
LOUIS WHO?

Louis XIV-stijl, of barok, staat bekend om zijn zware, maar elegante, donkere houten meubels in combinatie met veel kleur. De barok vindt zijn oorsprong in Italië, waar het woord barocco oorspronkelijk betekende dat iets op de een of andere manier verkeerd of onregelmatig was. Onder het absolutisme van zonnekoning Louis XIV in Frankrijk, beleefde de barok zijn hoogtepunt. Het kleurenspeel van de meubels, met hun opvallende prints, zorgt voor extra sfeer in het barok interieur. Ook barok behangpapier maakt weer zijn intrede. Kijk maar naar Graham&Brown die de authenticiteit van de barok verwerken in hun papier. De barokstijl vind je vooral terug in oude kastelen en landhuizen, maar heeft nu ook zijn weg gevonden naar de moderne huiskamer. Barok mag dan wel oud klinken, de nieuwe interieurcollecties van Gucci en Versace geven de interieurstijl een nieuwe *boost*. Wat dacht je van een donkere houten tafel omringd door de Gucci Wood Chair met GG bekleding? Dek de tafel met het La Scala Del Palazzo servies van Versace, het zit 'm in de details. Kies als finishing touch voor een opzichtige, kristallen kroonluchter.



LIKE A PRAYER

Pastorijwoningen kunnen we de dag van vandaag niet meer uit ons straatbeeld denken. Tien jaar geleden kende de stijl een immense populariteit die blijft aanhouden. De woningen stralen eenvoud uit, zijn landelijk en hebben een rustieke look. Open ruimtes en gezellige leefhoeken zijn een must in het pastorie-interieur. Hout en beige tinten zorgen voor eenheid. Kies voor een beige hoekbank, zoals de Célestin bank van Maison Du Monde, waar je heerlijk in kan wegdommelen naast je openhaard bij een *blockbuster*. Ook in een pastoriewoning is een dubbele smeedijzeren deur, met grote raampartijen, die uitkijkt op een luxueuze gang en van de eyecatchers in het pastorie-interieur. In die gang is een koninklijke trap met een matte lijststeen voor de *full* pastorie-look. ■



WILT U ÉCHT
GENIETEN
AAN ZEE?



Residentie Le Roulis

Zeedijk 3
De Panne
Agence Mulier: T. 058 42 12 39
Agence Mulier: T. 058 41 35 61



Zilt Residences (gebouw Duinen)

Nieuwpoortlaan 151-161
De Panne
Agence Mulier: T. 058 42 12 39
Agence Mulier: T. 058 41 35 61

Met 40 jaar ervaring op de teller realiseerde Real Houses tientallen succesvolle projecten, steeds met een focus op de Belgische kust. Stuk voor stuk bieden zij residenties met zicht op zee en kenmerken ze zich door een perfecte ligging, een hoge afwerkingsgraad en de relatie die ze met de koper opbouwen.

Het belangrijkste is dat de koper er gelukkig wordt en blijft. Ook voor een investeerder is dat belangrijk, omdat die voorwaarde prioritair is bij verhuur of latere doorverkoop.

Ontdek al onze projecten aan de Belgische kust: www.realhouses.be

BINNENKIJKEN BIJ PIETER PORTERS IN HOUSE OF PORTERS

In 'Binnenkijken bij...' gunnen inspirerende Belgen ons een blik in hun mooi gestileerde optrekjes. Deze editie geeft bestsellerauteur en decorateur Pieter Porters ons een exclusieve blik in de vernieuwde showroom van House of Porters. Pieter startte als bloemist en groeide uit tot een van de bekendste Belgische decorateurs.

DOOR: LAURA GEUDENS



Wat maakt dat jullie showroom is veranderd?

'In onze showroom en winkel laten we allemaal verschillende sferen en stijlen zien. Van landelijk en bruto tot eclectisch tot romantisch. Onze stijl is lichter en luchtiger geworden, omdat we mee willen gaan met de tijd zonder onze eigen feel te verliezen. Ook werken we meer met antiek. Toch willen we blijven staan voor een tijdloos interieur en volgen we absoluut geen trends. Mensen die zich laten leiden door trends, zijn niet mijn klanten.'

Vroeger was House of Porters een winkel, nu is het pand meer een showroom geworden. Voorheen verkochten we meeneemartikelen zoals zeepjes en cd's. Nu halen we vooral projecten binnen. Mensen komen hierbinnen en kijken rond. Ze vragen om een kleuradvies en voor je het goed en wel weet, haal je een heel project binnen.'

Wat is voor jou het belangrijkste als je zo'n nieuw project binnenhaalt?

'Voordat je het huis van iemand gaat inrichten, is het belangrijk dat je de klant eerst leert kennen en leert doorgronden, dat je weet wat zijn hobby's, passies en gevoeligheden zijn. Als je dat niet weet, kan je geen interieur voor hen creëren. Als het niet klikt tussen mij en een klant, zeg ik dat ook gewoon eerlijk. Als

we tegen een probleem aanlopen, probeer ik altijd samen met de klant een oplossing te vinden. Gordijnen laat ik bijvoorbeeld vanboven aan het plafond beginnen zodat de ramen hoger lijken. Ik beargumenteer altijd wat ik waarom doe.'

Wij zullen echter nooit onze stijl bij de klanten opdringen. Het interieur moet passen bij de architectuur van de woning. Dat is het allerbelangrijkste. Mensen komen hierbinnen en zeggen: zo'n hoge plafonds hebben we niet. Dan ga ik daar natuurlijk ook niet een luster in hangen. Je moet er als decorateur achter staan, maar de klant blijft altijd koning. Zij moeten namelijk leven in hun huis en er tevreden over zijn.'

Vanwaar die passie voor het ambachtelijke?

Oude meubels nieuw leven geven, vind ik geweldig. Wij nemen meubels over en doen restauraties voor klanten. Ik werk meer en meer met antiek. Dat is tegenwoordig goedkoper dan nieuwe stukken kopen. Ik heb iets tegen massaproductie en de wegwerpmaatschappij. Van items uit China word ik niet gelukkig. Met Indië werk ik wel vaak samen. Dat land staat echt nog in voor authentiek handwerk. Zo heb ik eens sierkussens besteld die met de hand bezet werden met metaaldraad. Over zo'n broderies kan ik echt flippen, haha.'



Is dat ook de reden dat je bent overgestapt van bloemstukken naar meubels, omdat dat iets is wat blijft?

‘Absoluut, ik had het moeilijk met die vergankelijkheid. Ik maakte iets moois en vier dagen later was het bloemstuk klaar voor de vuilbak. Daarom maakte ik rond de kerstperiode sfeeretalages in mijn bloemenwinkel. Meer en meer mensen kwamen binnen voor de meubels die ik gebruikte en niet voor de bloemen. Ze vroegen of ik bij hen thuis ook eens wilde komen kijken naar hun orangerie zodat m'n bloemen er beter inpaste. Voor ik het wist, was ik hun hele interieur aan het aanpassen. Die passie voor bloemstukken bleef, maar ik vond iets tijdloos en iets wat bleef in interieurinrichting.’

Hoe zou je je eigen stijl omschrijven?

‘Het pand van onze toonzaal is erg theateraal. Veel mensen denken daarom dat mijn stijl zo is. Dat is niet zo. Dit pand vraagt nu eenmaal om deze inrichting. Met de hoge plafonds lijkt het bijna op een kasteel. In een bungalow ga ik geen gigantische luster hangen hoor, haha. Je krijgt als het ware een etiket opgeplakt, terwijl ik op mijn Facebook laat zien dat ik zeker ook in andere stijlen woningen inricht.’

Ik ben een romantische ziel dus als je me zelf laat kiezen, richt ik liever een huis wat romantischer in. Maar een modern project kan je ook heel warm maken. Door met de juiste kleuren te werken, kom je al een heel eind.’

Hoe heb je je laten inspireren?

‘Alles geeft mij inspiratie. Of ik nu over straat wandel, op een rommelmarkt ben of in het buitenland op vakantie ben, ik word overal en altijd geïnspireerd. Het enige wat me niet inspireert, zijn mijn collega's. Daar kijk ik bewust niet naar. Ik koop ook geen vaktijdschriften, omdat ik bang ben dat ik me

ga laten leiden door trends. Als je geld uitgeeft aan je huis, moet dat rest van je leven kunnen meegaan. Natuurlijk neem ik aan dat je na tien jaar weer eens een ander kleurtje op je muren wil, maar de basis moet tijdloos zijn.’

Waar heb je een bloedhekel aan in een interieur?

‘Onderzetter onder glazen, daar kan ik absoluut niet tegen. Een tafel moet behandeld zijn zodat je erop kan morsen. Ik haat het als mensen slaaf zijn van hun interieur. Je durft bijna niet in zo'n huis te leven, omdat je bang bent dat je iets vuil zal maken. Mijn moeder had vroeger zo'n interieur. Omdat alles wit was, moest ik mijn schoenen uitdoen, overal onderzetter gebruiken... het leven moet *fun* zijn. Het grootste compliment dat mensen me kunnen geven, is dat ze onderuitgezakt in de zetel kunnen zitten zonder zich druk te hoeven maken of ze iets vuil maken. Daarom is de onderhoudsvriendelijkheid van onze stoffen zo belangrijk voor mij.’

Welk item zal je nooit wegdoen?

‘Er is zoveel aanbod in de wereld dat ik niet echt een favoriet stuk heb. Ik heb geleerd dat je er afscheid van moet kunnen nemen. Je kan altijd wel iets anders vinden en voor alles is er een klant. Het is ook zo dat als ik dan een speciaal stuk heb, ik het eerst even een tijdje in mijn eigen interieur zet, om er daarna weer afstand van te doen. Zo heb ik twee porseleinen bustes met een adelaarskop. Toen ik deze 25 jaar geleden kocht, heb ik er enorm veel moeite voor moeten doen. En onlangs heb ik ze verkocht aan een klant. Ik kon er na zoveel jaar ineens wel afstand van nemen. Ik heb er een leeuwin voor in de plaats gekocht.’

Toch zijn er enkele stukken waar een zekere emotionele waarde aanhangt, die ik nooit zou kunnen wegdoen. Zo heb ik ooit een bronzen beeld gekregen van een kunstenaar in Duitsland bij wie ik het interieur heb gedaan. Ik was zo ontroerd. Dat beeld heeft een prominente plaats gekregen en doe ik nooit weg. Mijn mama heeft zo ook iets met schelpen. Gedurende twee jaar heeft zij een collectie voor mij bijeengezocht. Die verkoop ik ook niet. Zo heb ik ook eens als klein jongetje een skelet van een geitenkopje opgegraven in onze tuin. Dat staat nu nog altijd in mijn interieur.’

Besteed je even veel aandacht aan je eigen inrichting als dat van je klanten?

‘Mijn eigen appartement is eclectisch ingericht. We hebben Aziatische en Franse invloeden gebruikt, aangevuld met design klassiekers uit de jaren zeventig en tachtig. Je moet samenhang zien te creëren door de manier waarop je de stukken plaatst. Dat maakt het zo moeilijk. Je wil namelijk niet dat het een allegaartje wordt. Ons appartement is de perfecte combinatie tussen mij en mijn vriend. Als ik alleen zou wonen, zou mijn huis vele klassieker ingericht zijn geweest.’

Nu staat mijn interieur mooi, maar dat is enkel en alleen omdat mijn vriend niet graag had dat meubelstukken steeds binnen en buiten gingen. Hij wilde een plekje voor ons twee hebben. Ervoor was mijn appartement nooit perfect en veranderde mijn interieur steeds. Bij mijn klanten ga ik tot het uiterste, dan moet het perfect zijn. Maar voor mezelf maak ik te weinig tijd vrij. Een schoenmaker loopt zelf met kapotte schoenen zeggen ze dan, en dat is echt zo.’ ■



EEN WERELD VOL KUNST

Ben je een kunstliefhebber en kan je er niet aan weerstaan een museum te bezoeken tijdens je vakantie? Dan heb je geluk, want er bestaan namelijk heel wat mustvisit kunstmusea die verspreid liggen over de hele wereld. Maar welke zijn nu écht de moeite? Welke moet je op reis zeker bezocht hebben? Talkies neemt je mee op kunstwereldreis!

DOOR: JOLIEN VAN SANDE



TATE GALLERY - ENGELAND

Ga je naar het Verenigd Koninkrijk? Prima keuze! Daar wacht namelijk Tate Gallery op jou. Het is een netwerk van vier musea in Engeland: Tate Britain, Tate Liverpool, Tate St Ives én Tate Modern. Als je fan bent van Britse kunst van 1500 tot op het heden, dan moet je in Tate Britain zijn. Liever internationale moderne en hedendaagse kunst? Dan is Tate Modern en Tate Liverpool wel iets voor jou. Tate Modern is een van de meest bezochte moderne en hedendaagse kunstgalerieën ter wereld. Het gebouw lijkt vanbuiten op een fabriek, maar binnenin word je verrast door een uitgebreide verzameling internationale moderne en hedendaagse kunstwerken. Vijf niveaus in het museum doen dienst als galerieruimte en de hoofdcollectie is verdeeld in maar liefst vier vleugels. De drie musea hebben gratis toegang! Tate St Ives bevat een iconische galerij mét een prachtig uitzicht op de Atlantische Oceaan. De toegang is gratis voor leden.

LOUVRE - PARIJS

Een van 's wereld grootste musea ligt in het hartje van Parijs en is befaamd vanwege de glazen piramide die bovengronds prijkt. Het museum bestaat uit drie vleugels: de Richelieu-vleugel, de Sully-vleugel en de Denon-vleugel. Het beroemdste stuk uit de gehele collectie van het museum is ongetwijfeld het schilderij de Mona Lisa, van Leonardo da Vinci. Maar ook Venus van Milo, De kroning van Napoleon van Jacques-Louis David en Het vlot van de Medusa van Théodore Géricault vind je in dit groots kunstmuseum terug. Wist je dat het Louvre 's werelds best bezochte museum is? Zeker de moeite om er minstens een halve dag in rond te kuieren. TIP: bezoek het museum 's avonds om drukte te vermijden.



CENTRE POMPIDOU - PARIJS

Niet alleen ligt het cultureel centrum in een gezellige wijk in de lichtstad, het biedt ook veel moderne kunst in een origineel jasje. Het museum bevindt zich in het centrum en staat bekend om een van de meest prestigieuze musea voor moderne kunst te zijn. De buitenkant van het gebouw is nogal opvallend en bestaat uit een chaos van pijpen en gekleurde buizen. Het gebouw is met opzet binnenstebuiten gekeerd door de architecten. De collectie van Centre Pompidou bestaat uit zo'n zestigduizend werken, van onder andere: schilderijen, sculpturen, films, boeken.... leuke tips: vanaf de bovenste verdieping heb je een prachtig uitzicht over Parijs en vlak naast het museum bevindt zich een vijver waarin allerlei kleurrijke kunstsculpturen staan!



EXTRA TIP: SAATCHI GALLERY - LONDEN

In hartje Londen, in een gezellig park, ligt de Londense Saatchi Gallery. Een tentoonstellingsruimte waar hedendaagse en beeldende kunst wordt getoond. Artiesten kunnen hier hun werken aan het grote publiek laten zien. Wanneer er welke tentoonstelling plaatsvindt, vind je terug op de website van de galerij. Zo is er vanaf eind september de tentoonstelling 'Black Mirror, Art as a Social Satire' te zien.



HAMBURGER BANHOF - BERLIJN

Wat voorheen bekend stond als een spoorwegstation in Berlijn, is nu een museum voor hedendaagse kunst. Het gebouw alleen al is de moeite om eens te gaan bekijken. Het is dan ook een echte aandachtstrekker en is dé ideale locatie voor een museum. Hier hangen grote namen als Warhol, Lichtenstein en Keith Haring tentoongesteld, naast de jongere generatie.

PICASSO MUSEUM - BARCELONA

Het museum is een van de drie musea die vernoemd is naar de Spaanse wereldberoemde kunstschilder, Pablo Picasso. Wat er te bewonderen valt? Heel wat belangrijke werken uit de jeugdperiode van Picasso. Van tekeningen op sigarendoosjes uit zijn jeugd, tot zijn eerste échte meesterwerken. Een groot deel van de werken zijn gemaakt tussen 1895 en 1904. Dat is de periode dat Picasso woonde én werkte in Barcelona. Leer de Spaanse kunstenaar van een heel andere kant kennen!



UFFIZI GALLERY - FIRENZE

Een van de oudste en belangrijkste kunstmusea ter wereld is gevestigd in het Palazzo degli Uffizi. Het paleis is gelegen naast de toeristische trekpleister Palazzo Vecchio. Het museum bevat een grote collectie aan schilder- en beeldhouwkunst. Grote namen als Leonardo da Vinci, Michelangelo, Botticelli, Rembrandt, Duccio en Filippo vind je hier terug!

MODERNA MUSEET - STOCKHOLM

Een museum gelegen op een eiland? Het is eens iets anders. Moderna Museet is gelegen op het eiland Skeppsholmen in Stockholm. Je vindt hier kunst afkomstig van 1900 tot op de dag van vandaag. Geniet hier van Zweedse en Scandinavische kunst, maar ook van internationale topwerken van onder andere Salvador Dali, Pablo Picasso, Meret Oppenheim, Robert Rauschenberg en Donald Judd. De collectie bevat ook heel wat fotografiestukken, tekeningen en beelden.



METROPOLITAN MUSEUM OF ART - NEW YORK

New York baby! Op reis naar de stad die nooit slaapt? Perfect! New York heeft namelijk twee indrukwekkend kunstmusea op zijn palmares staan. Het Metropolitan Museum of Art, ook wel 'The Met' genoemd, is daar één van en wordt aanschouwd als een van de grootste en belangrijkste kunstmusea ter wereld! Het is gelegen vlakbij Central Park in Manhattan. The Met heeft een collectie dat meer dan twee miljoen kunstwerken, schilderijen en beeldhouwwerken bevat, afkomstig van over de hele wereld.



MUSEUM OF MODERN ART (MOMA) - NEW YORK

Vlakbij het Metropolitan Museum of Art vind je, het MoMA. Het museum is gelegen in Manhattan en staat hoog aangeschreven als een must-visit museum voor moderne en hedendaagse kunst. MoMA bevat een grote collectie schilder- en beeldhouwkunst. Je kan hier genieten van heel wat schilderijen van bekende kunstschilders, waaronder: Vincent van Gogh, Piet Mondriaan, Claude Monet, Pablo Picasso, Andy Warhol en Salvador Dali. Foto's, films, tekeningen, prenten en boeken vind je ook in de collectie terug.

MOCA - LOS ANGELES

In LA vind je het museum voor hedendaagse Amerikaanse en Europese kunst, MOCA. Er zijn maar liefst drie vestigingen: MOCA Downtown, MOCA Geffen Contemporary en MOCA Pacific Design Center. De hoofdvestiging is MOCA Downtown. Hier kan je snuisteren tussen een collectie van zo'n 5000 werken van moderne en hedendaagse kunst vanaf het jaar 1940. Je ziet hier werken van kunstenaars zoals: Roy Lichtenstein, Robert Rauschenberg, Piet Mondriaan, Jean-Michel Basquiat, Willem de Kooning, Frank Stella, Robert Motherwell en nog zoveel meer!



SAN FRANCISCO MUSEUM OF MODERN ART - SAN FRANCISCO

We kennen allemaal de Golden Gate Bridge, maar er is ook een interessant museum van moderne kunst te verkennen in San Francisco. De collectie bevat ondermeer werken van Satomi Sakuma, Jackson Pollock, Paul Klee, Marcel Duchamp en Ansel Adams. Er vinden ook heel wat exposities plaats, zoals er nu, nog tot 28 oktober, een tentoonstelling van René Magritte plaatsvindt.



MUSEUM OF CONTEMPORARY ART (MOCA) - SHANGHAI

China heeft ook een must-visit museum voor hedendaagse kunst, namelijk in de stad Shanghai. MOCA ligt vlakbij andere toeristische trekpleisters, waaronder het Shanghai Grand Theatre en het Shanghai Museum. Het museum bestaat uit Chinese én internationale hedendaagse kunstwerken, van zowel bekende en jonge hedendaagse kunstenaars, als namen uit de modewereld. Op de derde verdieping van MOCA Shanghai, is er een restaurant met een dakterras en bar. Hier kan je ook kunstwerken bewonderen. ■



FRANQ

ANTWERP'S FINEST FRIENDLY HOTEL

Met de komst van hotel en restaurant FRANQ is Antwerpen een nieuw, luxueus boetiekhôtel en gastronomisch restaurant rijker. Gelegen op een steenworp van Onze-Lieve-Vrouwe Kathedraal en de Meir, verrast FRANQ u met een combinatie van historische charme en hedendaagse urban-chique.

Op zoek naar een bijzonder nachtje of weekendje weg? Of genieten van verfijnde Belgisch-Frans geïnspireerde keuken? FRANQ is de perfecte plek voor gasten die de stad willen verkennen tijdens een citytrip en na een hectische dag helemaal tot rust willen komen.



FRANQ
Kipdorp 10-12
2000 Antwerpen

0032 3 555 31 80
welcome@hotelfranq.com
www.hotelfranq.com

Instagram: hotelfranq
Facebook: Hotel FRANQ



MARC-O-GRAFIE ©

KING OF JEWELRY RODRIGO OTAZU

Succes lijkt een constante factor in het leven van Rodrigo Otazu, de van oorsprong Argentijnse sieradenontwerper die nu door het leven gaat als MR O. naar zijn gelijkname nieuwe merk. Zijn prachtige sieraden worden gedragen door onder anderen koningin Maxima, Lady Gaga, Kylie Minogue, Madonna, Jennifer Lopez en wijlen Aretha Franklin. De beroemde juwelengoeroe lijkt zich moeiteloos te bewegen in de showbizzwereld en begon zijn carrière dan ook als model bij Calvin Klein, maar sieraden hebben altijd een grote rol in zijn leven gespeeld. Wij ontmoeten Rodrigo in zijn prachtige Amsterdamse appartement een maand voor zijn vijftigste verjaardag en zijn benieuwd of het de ontwerper altijd zo voor de wind ging.

DOOR: ESMÉE BERKELAAR

Als jong meisje spaarde ik al mijn centjes van mijn bijbaantje op om een ketting van Rodrigo Otazu aan te kunnen schaffen. Ik weet nog goed dat het dan eindelijk zover was en ik mocht pronken met mijn *designerpiece*. Wat een geluk! Het was voor mij dan ook een fijn bericht dat ik in gesprek mocht met de juwelengoeroe. Na een aantal rondjes over de Amsterdamse grachten, -ik stond voor het verkeerde huisnummer- deed een heel vrolijke Rodrigo open. 'What took you so long?' Een tikje vernederlandst krijg ik drie zoenen. Het gaat goed met hem, en dat zie je! We lopen verder. 'Have we met before?', vraagt Rodrigo me en ik moet hem zeggen dat het niet zo is. Wanneer is nu eigenlijk het moment om te zeggen dat ik een enorme fangirl ben? Ik flap het eruit en ik krijg een *high five* van hem. 'Dat vind ik te gek om te horen!'

We gaan zitten in zijn grote leefkeuken en ik spiek een beetje rond. Het is duidelijk dat Rodrigo een kunstliefhebber is en zijn appartement straalt goede smaak en mode uit. Terwijl ik me installeer, bladert Rodrigo de vorige editie van Talkies door. Enthousiast bekijkt hij de beelden van Marc Lagrange. 'Wist je dat alle sieraden die hij gebruikt bij deze beelden van mij zijn? Ik ontmoette Marc op een feest. Hij was een geweldige man. Wat een tragisch verhaal en wat een verlies. We wisten van elkaar niet wie we waren en hij vertelde me wat voor werk hij maakte en liet me wat zien. Ik vond de beelden zo prachtig dat ik hem de volgende dag een grote zak met sieraden toestuurde om te gebruiken tijdens zijn shoots.' Zijn carrière is voor het overgrote deel te wijten aan hard werken. Heel hard werken. Vanaf een jonge leeftijd maakte Rodrigo al sieraden en verkocht deze. Zijn carrière maakte een grote sprong toen zijn sieraden op de cover van de Australische Vogue terecht kwamen. Hij ging de wereld over en settelde zich in 1997 in Amsterdam. 'Ik wilde altijd al graag naar Amsterdam. Waarom? Nou, daar wonen de mooiste mannen ter wereld! Ik hou van blonde mannen. Eigenlijk van typische *famerboys*, maar wel voorzien van een flinke dosis passie. Dat is erg moeilijk te vinden.'

Dat het internationale Amsterdam al snel de basis bleek om zijn bedrijf en leven te vestigen, was duidelijk. Door samenwerkingen met bekende couturiers als Christian Lacroix, Jean-Paul Gaultier, Viktor & Rolf zijn ook Nederlands ontwerpers Frans Molenaar en Mart Visser, werd hij snel een grote naam in de modewereld. Bekend en onbekend Nederland droegen zijn ontwerpen en hij werd vaak gespot op de rode loper. Hij verschijnt in televisieprogramma's en al snel wordt hij te vaak herkend op straat. Hij verhuisde naar New York, maar hield zijn Amsterdamse appartement aan. 'Ik hou van Amsterdam. Ik ben opgegroeid in Argentinië en wist al snel dat ik op jongens viel. In mijn tijd had je, zeker daar, geen rolmodellen. Mijn moeder heeft me altijd volledig geaccepteerd, maar voor mijn vader was dat een ander verhaal. Er heerst een machocultuur en het is een traditioneel land. Vrouwen zijn sterk en houden het gezin bij elkaar en mannen zorgen voor de kost en houden er vriendinnen op na. Alles wordt gedaan met passie. Ik had altijd het gevoel dat ik niet mezelf kon zijn. Homoseksualiteit werd niet zo geaccepteerd en ik wilde mezelf zijn. Natuurlijk hoor je te vaak over homogeweld, maar mensen beseffen niet half in wat voor liberaal en vrij land ze wonen, ik ken helaas ook de andere kant en weet daardoor wel waar ik over praat. Natuurlijk is het niet meer de tijd van de Roxy en de IT, maar mensen mogen wel iets meer dankbaar zijn voor de mogelijkheden die ze in Nederland hebben. New York is fantastisch, maar het is veel anoniemer en het is moeilijker om vriendschappen op te bouwen.'

Hard werken en 'op het juiste moment, op de juiste plaats zijn' is wat Rodrigo bracht waar hij nu is. Op de vraag hoe zijn samenwerking met Lady Gaga tot stand kwam zei hij: 'Ik kwam de styliste van Lady Gaga tegen op een borrel en had een goede klik. De volgende dag trok ik alles uit de kast en presenteerde ik mijn juwelen. Toen ik de foto's ontdekte en zag dat ze mijn sieraden droeg bij haar vleesjurk, was ik natuurlijk *over the moon!* Hierna kwam de echte samenwerking tot stand en ontwierp ik ook haar sieraden voor de Super Bowl.' Of hij ook


een vriendschappelijke band met sterren als Lady Gaga heeft zegt hij: 'Het is als met een normale kantoorbaan. Met de ene collega bouw je een vriendschap op en met de ander niet. Ik vind het erg belangrijk dat de mensen met wie ik werk mij inspireren, dus ik heb met de meesten wel een speciale band.' Rodrigo is lieveling van de groten der aarde en hij werkt dan ook graag samen met celebs. 'Beyoncé wilde een tiara voor Blue Ivy. Ik maak dan een schets over hoe ik denk dat het eruit moet zien en dan komen we samen tot het beste ontwerp. In het geval van Madonna was het een heel ander geval. Ik werd gebeld met de mededeling dat ik iets voor haar moest ontwerpen en dat het binnen twee weken af moest zijn. Dan laat je alles vallen, want ja, het is MADONNA!'

Ook Disney heeft hem gevonden. 'Ze volgden mijn werk al tien jaar. Ze vroegen me om een cosmeticalijn te maken voor kinderen van 8 tot en met 14. In eerste instantie was ik niet heel enthousiast, maar we hadden een klik en toen ik aan mijn nichtje dacht, die altijd graag met lippenstift speelt en rondloopt op de hoge hakken van haar moeder, bleef de inspiratie maar komen. Drie uur later hadden ze de eerste ontwerpen binnen. Met excuses dat ik niet direct enthousiast was. De collectie zal begin volgend jaar in de winkels liggen. Lag het buiten mijn comfortzone? Nee, ik design ook meubelen, ik hou van ontwerpen.'

Volgende maand wordt hij 50. Of hij het eng vindt? 'Nee zeker niet, ik ben blij met waar ik sta in het leven. Elke leeftijd heeft zijn charme en ik voel me ook helemaal geen 50. Het is maar een nummer, maar wel een hoog nummer natuurlijk, haha! Zijn belangrijkste levensles? 'Never trust anyone!' Boze tongen zullen beweren dat hij dit zegt in verband met de slepende rechtszaak over zijn merknaam die maar geen einde schijnt te kennen. Omdat de rechtszaak nog steeds speelt, mag en kan hij hier niks over zeggen. Niks is echter minder waar! 'Ik bedoel hiermee dat je altijd moet uitgaan van je eigen kracht. Geloof in

jezelf en laat je niet van de wijs brengen door andere mensen.' De sieraden van Rodrigo kenmerken zich door de edgy look. Hij maakt graag gebruik van goud en diamanten. Zijn juwelen zijn opvallend en altijd onmiskenbaar 'typisch MR O'. Groots, Vogue-ish, meeslepend en met passie gemaakt. Hij laat zich inspireren door vrouwen. 'Wanneer ik een vrouw zie, neem ik haar volledig in me op. Ik kijk naar hoe ze zich beweegt, wat ze draagt, wat voor sieraden ze draagt en hoe haar haardracht is. Ik wil vrouwen laten stralen. Juwelen maken het leven een stukje mooier doordat je een sparkle met je mee draagt. Een mooi sieraad mag best opvallen, zolang het maar goed bij je past.'

Zoals gezegd gaat het goed met Rodrigo. 'Ik ben gezegend met waar ik sta in het leven. Ik ben blij en dankbaar dat ik mag doen wat ik doe. Hij heeft geen specifieke samenwerking waar hij het meest trots op is. 'Ik leg overal mijn passie in en ik ben blij dat ik met zo veel inspirerende mensen mag werken'. Zijn bedrijf is tegenwoordig gevestigd in New York en het is ook daar waar zijn nieuwe merk MR O tot stand kwam. Hij lijkt daarmee weer een beetje terug te gaan naar zijn roots. Als we hem spreken, komt hij net terug uit Miami waar hij de laatste hand legt aan MR. O, zijn nieuwste collectie. 'Ik wilde het eens helemaal anders doen. Ik werk normaal gesproken altijd met diamanten. Voor deze collectie gebruikte ik sterling zilver, parels, onyx en andere aardse producten. Of deze collectie ook meer down to earth is? Haha, nee. Ik laat me ook niet beperken door een bepaald beeld in gedachten te nemen. Ik laat mijn creativiteit de vrije loop, maar ik had wel een bepaalde vrouw in gedachten: de vrouw met een gezin, die het belangrijk vindt om er goed uit te zien. Met een druk leven. Die houdt van het internationale leven in bijvoorbeeld San Francisco, Mykonos, St. Tropez... Maar wat het exact kenmerkt, tja, hoe beschrijf je de kinderen van wie je houdt'

 [Realrodrigootazu](#)



MARC-O-GRAFIE ©

'IK WERD GEBELD MET DE MEDEDELING DAT IK IETS VOOR HAAR MOEST ONTWERPEN EN DAT HET BINNEN TWEE WEKEN AF MOEST ZIJN. DAN LAAT JE ALLES VALLen, WANT JA, HET IS MADONNA!'



MUST

SEE - DO - HAVE - READ - LISTEN

DOOR: DITTE VAN DONINCK

CATWALK COUCHES

Het Deense designmerk Sofacompany lanceert de hartverwarmende 'Color Me Happy: *catwalk couches*'-reeks in lijn met de hotste fashiontrends. Heerlijk om deze herfst in te cocoonen. Voor de selectie bestsellers, gehuld in een gloednieuw, warm kleurengamma, haalde het bedrijf zijn inspiratie bij Pompeï en bij de kleurrijke huizen van de rijke Romeinen die in de stad woonden. De 'Color Me Happy'-collectie krijgt zeven nieuwe tinten erbij deze herfst waarmee je in *no time* een gezellige ruimte creëert. Perfect om tot rust te komen dit najaar. Toeval of niet? Oker, terracotta en saliegroen zijn dé catwalkkleuren dit seizoen. Niet alleen je outfits zijn een trend, met deze zetels is ook je interieur catwalkproof. Toe aan een nieuwe zetel? Kijk dan zeker eens op de website van Sofacompany!



DESIGN OP JE MUREN

Niet alleen je zetel is dit jaar catwalkproof. De ontwerpers van Arte reisden dit seizoen oostwaarts om inspiratie te zoeken voor hun nieuwste design muurbekleding, bij de trend van de chinoiserie. En jawel, ook zij vertaalden de catwalktrend die zo hot is deze herfst naar een trend voor je interieur. Het resultaat werd een mix van weelderige prints en Oosterse esthetiek in een luxueuze hedendaagse interpretatie. De muurbekleding heeft twee dessins, Lotus en Crane. Lotus werd een ontdekkingsreis door de Oosterse landschappen, Crane beeldt de schoonheid van kraanvogels in hun natuurlijke habitat af. Vind meer info op arte-international.com



RETRO REVIVAL

Retro is weer helemaal terug dit seizoen. Niet alleen in je meubels, maar ook in je decoratie. Smuk je interieur een beetje op met wat gezellige retro kussens van Furnified. De donkergroen en okergele kleuren brengen extra warmte en sfeer in je stekje. De kussens hebben een linnen stofje dat heel zacht aanvoelt wanneer jij je er in duffelt. furnified.com

AYTM

Bij al die warme aardekleuren past goud als geen andere kleur. Gouden design decoratie is dan ook een must om deze herfst in je interieur te zetten. Wij gingen voor de Curva magazinehouder van de Deense design brand AYTM. De tijdloze meubels van AYTM zijn gesofisticeerd en elegant met de focus op hoge kwaliteit en oog voor detail. Zelfs met het zachte kleurenpalet is een meubel van AYTM een echte eyecatcher in jouw interieur. Extra leuk aan de Curva magazinehouder is dat je er al je Talkies Magazines stijlvol in kan opbergen. Meer van AYTM vind je op aytm.dk



TERRINART

Het is altijd leuk wanneer je een persoonlijke touch aan je interieur kan toevoegen. Een beetje art waar jij helemaal weg van bent, kan al veel wonderen doen. Peter Terrin maakt de mooiste schilderijen die zowel in een landelijk als strak interieur passen. Kunst is voor hem even vitaal als ademen of eten, een noodzakelijke brandstof. Dit prachtige schilderij in pointillistische stijl is een echte musthave voor die persoonlijke touch. Bekijk zeker ook zijn andere werken op terrinarart.com



A

Abstracte schilderkunst, daar werd de Nederlandse kunstschilder Piet Mondriaan mee beroemd. Iedereen kent zijn composities in rode, gele en blauwe kleurvlakken.

B

BAD, Belgium Art and Design, is een event in het congrescentrum ICC te Gent over Belgische kunst en design. De volgende editie vindt plaats tussen 15-17 februari 2019.

C

Chinees beeldend kunstenaar en activist, Ai Weiwei, is wereldberoemd. Zijn kunstwerken zijn zowel controversieel als origineel.

D

Het Design Museum Gent vertelt over de geschiedenis van design, de impact op ons leven ervan en de rol van design in de toekomst.

E

De Egyptenaren eerden hun goden en farao's met tempels en piramiden. De zuilen en muren binnen werden met heilige tekens en hiërogliefen bezet. De piramide van Cheops is de grootste ter wereld.

F

Fotografie, het blijft fascineren. Meestal wordt eerst de foto bekend en beroemd, daarna pas de fotograaf. We denken hierbij bijvoorbeeld aan The Afghan Girl van Steve McCurry in National Geographic.

G

Glaskunst is onderdeel van de beeldende kunsten. De bekendste werken zijn uiteraard de schitterende glasramen die terug te vinden zijn in kerken en kathedralen.

H

In de hedendaagse kunst is vooral de bodyart heel populair. Bodypaint, tattooages, piercings, implantaten, alles kan en alles mag.

I

Impressionistische kunstschilders Claude Monet en Édouard Manet worden vaak door elkaar gehaald. Verschil: Manet neigt meer richting het realisme door het gebruik van heldere kleurvlakken. Hij houdt van warme aardedinten en zwart. Monet houdt van de kleuren blauw en groen. Zie je dus een landschap? Dan is Monet een goede gok.

ABC

J

Het Nederlands brein achter het schilderij 'Meisje met de parel' (1665-1667) is Johannes Vermeer. Momenteel is het meesterwerk in het bezit van het Mauritshuis in Den Haag.

K

Ook katten hebben hun designwinkel! In PurrFect Design te Antwerpen krijg je persoonlijk advies over speeltjes of meubeltjes voor uw kat. Het uitgebreide assortiment is zowel functioneel als kwalitatief en een echte aanwinst in uw interieur. Bekijk alvast het aanbod online.

L

Een lange naam voor Pablo Picasso: Pablo Diego José Francisco de Paula Juan Nepomuceno María de los Remedios Cipriano de la Santísima Trinidad Ruiz y Picasso.

M

De Modeacademie in Antwerpen, onder leiding van Walter Van Beirendonck, levert elk jaar echte kunstwerken af tijdens het eindejaarsdefilé. Wist je dat Walter Van Beirendonck nog een aantal huishoudelijke producten van Ikea heeft voorzien van zijn design?

N

Een relatief nieuwe kunstvorm: net.art. Dit is een internetkunstbeweging.

O

Oscar Wilde was een Ierse schrijver, die leefde in de 19e eeuw. Hij werd in Engeland veroordeeld tot twee jaar dwangarbeid omdat hij openlijk uitkwam voor zijn homoseksualiteit.

P

Peter Paul Rubens zijn stadsresidentie aan de Wapper in Antwerpen is sinds 1946 ingericht als Stedelijk Museum. Het bevat een hoogstaande collectie van zijn werken, eveneens van zijn leerlingen en tijdgenoten.

Q

Quote: 'Er zijn schilders die de zon in een gele vlek veranderen, maar er zijn anderen die, dankzij hun kunst en intelligentie, een gele vlek in de zon veranderen.' - Pablo Picasso

R

De Frans impressionistische beeldhouwer Auguste Rodin, is vooral bekend vanwege zijn bronzen beeldhouwwerk 'De Denker' (Le Penseur).

S

Scandinavisch design kenmerkt zich door zijn eenvoud en functionaliteit. Het strakke staat centraal samen met de zachte houtsoorten en heldere kleuren.

T

Het Terracottaleger is een archeologische vondst van meer dan 8.000 terracottafiguren in China. De beelden werden gebakken en zijn daardoor nog in goede staat teruggevonden. Ze behoren bij het graf van keizer Qin Shi Huangdi en zijn UNESCO-werelderfgoed.

U

Universele kunstenaars zijn kunstenaars die verschillende disciplines beoefenen, bijvoorbeeld: schilderkunst, literatuur, anatomie, natuurverschijnselen, bouwkunst, beeldhouwkunst... Denk onder anderen aan Leonardo da Vinci en Michelangelo.

V

Vincent van Gogh was ongetwijfeld een van de beroemdste Nederlandse kunstenaars. Culturele tip: bezoek het Van Gogh museum in Amsterdam.

W

Waterverf of aquarelverf wordt gebruikt op dik aquarelpapier. Het kenmerk van de verf is dat ze transparant is. Een bekend waterverfschilder is Antoon van Dijk.

X

Xylografie of houtsnij kunst is een techniek waarbij men groeven of stukjes wegsnijdt met een soort beiteltje in zacht hout. Daarna wordt er inkt over gerold en kan de tekening gedrukt worden op papier. De uitgekerfde delen blijven wit.

Y

Yìshù betekent 'kunst' in het Chinees.

Z

Zonnebloemen is een serie stillevens van Van Gogh. Er bestaan drie schilderijen met vijftien zonnebloemen in een vaas en twee met twaalf zonnebloemen. De eenvoud en de tinten geel maakten de zonnebloemen beroemd.

#003

**LET'S TALK ABOUT
MEDICAL & HEATH**

'Good health and good sense are two of life's greatest blessings'

- Publilius Syrus

KAAT BOLLEN:

‘WE ZOUDEN EVENVEEL TIJD MOETEN INVESTEREN IN ONZE SEKSUELE CONDITIE ALS IN ONZE SPORTIEVE CONDITIE’

Seks is gezond, dat klinkt als muziek in de oren! Je ontspant ervan, je maakt van dode momenten de meest spannende momenten en onze levenskwaliteit verbetert er intussen alleen maar van. Maar wat maakt nu dat seks zo gezond is? En kan te veel seks ook schadelijk zijn? Kaat Bollen is seksuologe en psychologe. Ze schreef ondertussen al vier boeken en regisseerde de pornofilm, vrouwvriendelijke porno, A Girls Getaway. Niemand die een beter antwoord kan bieden op die vragen dan zij.

DOOR: DITTE VAN DONINCK



Onderzoek na onderzoek wijst uit dat seks goed is voor je gezondheid. Wat maakt dan precies dat seks zo goed is?

‘Wat uit heel veel onderzoeken blijkt, is dat seks heel belangrijk is voor onze levenskwaliteit. Wanneer je levenskwaliteit goed is, heeft dat automatisch ook effect op je gezondheid. Mensen die een goed seksleven hebben, zijn gelukkiger in hun relatie, dat is logisch. Maar, ze zijn ook beter gehumeurd. Bijvoorbeeld, als je seks hebt gehad, ben je de dag erna veel beter gezind dan wanneer je geen seks gehad hebt. Alleen al voor ons welbevinden is seks heel belangrijk. Ze zeggen dat een goed seksleven maar vijf procent van je relationeel geluk uitmaakt, maar wanneer je een slecht seksleven hebt, gaat je relationele tevredenheid met tachtig procent achteruit. Je hoort heel vaak dat mensen burn-outs krijgen van hun werk, maar dat kan je ook krijgen van een slechte relatie. Een goed seksleven doet de relationele stress verminderen wat bijdraagt tot een goede relatie en dus de kans op een relationele burn-out doet verkleinen. Daarom is het enorm belangrijk om genoeg aandacht te besteden aan je seksleven. Uiteraard gaat ons lichaam tijdens de seks ook allerlei stoffen vrijgeven zoals endorfine, testosteron, adrenaline enzovoort, en dat zijn allemaal stoffen die ervoor zorgen dat we ons beter gaan voelen, zoals ik al zei, maar ook dat we ons meer verbonden voelen met onze partner, wat ook een heel belangrijk aspect is. Er zijn ook veel concrete voordelen. Mannen die vaak genoeg klaarkomen, dus een aantal keer per week, die hebben een lager risico op prostaatkanker. Dus er zijn duidelijke gezondheidsvoordelen verbonden aan het hebben van seks. Seks is natuurlijk ook de perfecte manier om te ontspannen. Minder stress is dan weer beter voor je hart.’

Vooral vrouwen hebben moeite met een orgasme krijgen tijdens de seks. Is seks ook gezond als je geen orgasme krijgt?

‘Ja, zeker! Orgasmes zijn eigenlijk de kers op de taart, maar seks zonder orgasmes en zelfs seks zonder penetratie is ook gewoon heel gezond. Het huid-op-huid-contact alleen al maakt dat je lichaam stoffen aanmaakt als adrenaline en endorfine waardoor je ook weer die verbondenheid krijgt met je partner.’

Is te veel seks dan schadelijk?

‘Nee, eigenlijk niet. Er zijn natuurlijk grenzen, maar zolang je het goed aan kan, is het helemaal niet ongezond. Zowel bij mannen als bij vrouwen is het net goed om regelmatig seks te hebben voor hun levenskracht en vitaliteit. Er zijn wel bewegingen die ervan uit gaan dat mannen niet veel seks mogen hebben, omdat klaarkomen en masturberen een slechte invloed hebben op hun gezondheid of vitaliteit, maar eigenlijk klopt dat helemaal niet, daar is ook geen bewijs voor. Dus, zolang er geen verslavend aspect aan de seks zit, waarmee ik bedoel dat je werk eronder lijdt, dat je echt vijf keer per dag of meer zelfs moet seks hebben en je daarom ontslagen wordt, is er geen enkel probleem. Zolang je er controle over hebt en het kan combineren met de andere belangrijke dingen des levens, is het absoluut niet ongezond.’

Seks is ook goed voor de conditie, wordt weleens gezegd. Kunnen we sporten vervangen door seks?

‘Niet helemaal. Sporten is ook heel belangrijk, maar we zouden er wel goed aan doen om onze seksuele conditie even goed te bewaken als onze sportieve conditie. Veel mensen maken tijd om te gaan sporten, ze plannen dat ook echt in, ze zoeken er soms zelfs een babysit voor om toch maar te kunnen gaan sporten, maar dat doen we niet voor ons seksleven. Ik denk niet dat we sport kunnen vervangen door seks, maar ik denk wel dat als we evenveel tijd zouden investeren in ons seksleven als in onze sport dat dat ook onze gezondheid op verschillende vlakken goed zou doen.’

Zijn er standjes die de gezondheid ten goede doen?

‘Ik denk niet dat er echt standjes zijn die beduidend gezonder zijn dan andere. Natuurlijk is het wel zo dat hoe actiever je bent tijdens de seks, hoe meer calorieën je gaat verbranden. Vooral als vrouw is het toch belangrijk om actief mee te doen en niet gewoon daar te liggen. Er moet beweging in zitten van beide kanten, niet alleen van de man of van de vrouw.’

Je hebt onlangs een nieuw seksspeeltje op de markt gebracht, de DailyKaat? Wat voor iets is het precies?

‘Het is een seksspeeltje dat je echt samen met je partner kan gebruiken. Je ziet vaak seksspeeltjes die je samen kan gebruiken, bijvoorbeeld een vibrator voor de vrouw of een masturbator voor de man. Meestal werken die dan maar bij een van de twee, waardoor maar een van de twee een orgasme krijgt en de andere er gewoon bij zit zonder er veel aan te hebben. De DailyKaat is een speeltje waarbij zowel man als vrouw samen gestimuleerd worden. Bij de vrouw worden de clitoris en de schaamlippen gestimuleerd, bij de man de penis, want het speeltje wordt tijdens de seks gebruikt en zit rond de penis. Ik heb het speeltje ontworpen omdat er op de dag van vandaag nog altijd een hele grote orgasmekloof is. Mannen komen nog altijd meer klaar dan vrouwen, wat jammer is, ook als we naar de seksuele gezondheid kijken. Door penetratie alleen komt tachtig procent van de vrouwen niet klaar, zij hebben echt de stimulatie van de clitoris nodig. Dan is het natuurlijk ideaal als je zo’n speeltje kan gebruiken om ook tijdens de seks clitoraal gestimuleerd te worden. Want tegenwoordig is er zoveel op de markt. Heel veel goede speeltjes, maar ook veel slechte. Het is jammer dat wanneer mensen overtuigd zijn om eens een seksspeeltje te kopen, want dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend, ze dan een slecht speeltje te pakken hebben. Daarom heb ik die selectie gemaakt op mijn webshop waar je onder andere mijn speeltje kan vinden, maar ook nog vele andere die ik aanraad.’

Kaat Bollen heeft als seksuologe ook een groepspraktijk, De Meiboom, waar ze wekelijks koppels en individuen met seksuele problemen helpt om hun seksleven back on track te krijgen. Voor info en afspraken kan je haar altijd contacteren via www.de-meiboom.be.

KAATS KEUZE

TOP 3 SEKSSPEELTJES VOLGENS KAAT BOLLEN

1. De DailyKaat

Het nieuwe seksspeeltje dat Kaat zelf ontwierp en op de markt bracht, stimuleert tijdens de vrijpartij zowel de clitoris als de penis. Samen klaarkomen is niet langer een droom!

2. De U-vibe

De U-vibe is ook een speeltje om echt samen te gebruiken. Het hoefijzervormige speeltje wordt met een kant ingebracht in de vagina en de andere kant stimuleert de clitoris. Wanneer de man glijmiddel gebruikt, kan hij zelfs zijn vrouw penetreren terwijl ze het speeltje in heeft. Win-winsituatie!

3. Massagekaars

De massagekaars is het perfecte speeltje voor beginners. Je laat de kaars een kwartiertje branden, een kwartiertje dat je kan gebruiken om al wat voorspel te doen, na dat kwartiertje is de kaars veranderd in warme massage olie om elkaar lekker te kunnen verwennen. Een heel leuk laagdrempelig speeltje om te starten met het gebruiken van seksspeeltjes. ■



ZO VAL JE ALS EEN BLOK IN SLAAP

10 TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Voor je gaat slapen, lig je nog uren wakker. Hoeveel schaapjes je ook telt, je geraakt niet in slaap. Vaak lig je nog uren te piekeren over dingen die je nog in orde moet maken, heb je stress of kan je gewoonweg de slaap niet vatten. Blijven wachten op het zandmannetje is als wachten op godot: komen zal hij niet. Herkenbaar? Pas dan deze tips toe. Er zitten er vast en zeker een paar tussen die voor jou helpen.

DOOR: DITTE VAN DONINCK

1. Schrijf je gedachten op

Ook al lijkt het of je weer dat kind van 10 jaar bent dat nog een dagboek bijhoudt, je gedachten opschrijven helpt echt. Lig je te piekeren over die ontelbare dingen die je nog moet doen? Schrijf ze op in een boekje of maak een lijstje. Op die manier schrijf je je zorgen letterlijk van je af.

2. Sport niet meer in de drie uur voor je gaat slapen

Wanneer je sport, komt er een enorme hoeveelheid adrenaline vrij. Je voelt je er niet alleen kiplekker door, je bent ook nog eens klaarwakker. Zorg er dus voor dat je drie uur voor het slapen gaan niet meer aan sport doet. Zo kan de adrenaline afzwakken en komt je lichaam stilletjes aan in slaapmodus. Toch is het ook belangrijk om elke dag een halfuurtje te sporten om goed te kunnen slapen, maar dan wel drie uur op voorhand.

3. Niet meer eten (zelfs geen snacks) voor je gaat slapen

Dit is waarschijnlijk de meest gehate tip voor menig mens. Een zware maaltijd voor het slapengaan is absoluut geen goed idee, maar zelfs een snack is al te veel. Gelukkig zijn het enkel de snacks waar veel suikers in zitten, want die suikers geven je een energieboost die jou dan weer wakker houdt. Je kan nog wel gezellig in de zetel een avondsnoepje eten, maar kies dan voor iets waar weinig suikers in zitten, zoals een kommetje verse soep.

4. Regelmatig slaappatroon

Probeer tijdens de week elke avond op een vast tijdstip te gaan slapen. Zo krijgt je interne klok een vaste routine en geraak je gemakkelijker in slaap. Het beste zou zijn om dat patroon ook in het weekend aan te houden, maar hé, we mogen ook nog plezier maken. Dus feestjes in het weekend zijn absoluut toegelaten!

5. Vermijd alcohol

Nog een lekker slaapmutsje voor je naar bed gaat? Altijd leuk en je valt veel sneller in slaap. Helaas is dat lekker slapen maar van korte duur, want je slaapt veel minder diep waardoor je de volgende dag minder uitgeslapen bent.

6. Neem een warm bad

Daar zegt niemand nee tegen, toch? Neem ongeveer twee uur voor je gaat slapen een lekker warm bad. Wanneer je een warm bad neemt, stijgt je lichaamstemperatuur waardoor je lichaam daarna sneller afkoelt als je gaat slapen en je gemakkelijker in slaap valt en doorslaapt.

7. Geen beeldschermen meer

Een clichétip, maar het helpt echt. Zorg ervoor dat je minstens een uur voor je gaat slapen niet meer op je GSM bezig bent geweest of tv hebt gekeken, hoe moeilijk het ook is. Vervang de tijd die je spendeert aan die schermen door een boek te lezen of met je familie een gezelschapsspelletje te spelen. Laat je fantasie de vrije loop om die tijd in te vullen!

8. De slaapkamer is om te slapen

Zorg ervoor dat je alleen maar rustgevende en relaxerende dingen doet in de slaapkamer. Zo weet je lichaam onbewust dat het tijd is om rustig te worden, maakt het zich klaar om de nacht in te gaan en geraak je gemakkelijker in slaap. Natuurlijk mag je elkaar ook masseren en een stevige vrijpartij houden, dat ontspant immers ook, maar ga niet nog tv kijken of je werk doen in bed.

9. Zeg nee tegen slaapmiddelen

De gemakkelijkste manier om in slaap te vallen is slaappillen nemen. Het werkt snel en efficiënt en je slaapt diep. Jammer genoeg geraakt je lichaam daar na langdurig gebruik gewend aan, verliezen de pillen hun effect en heb je er steeds meer nodig om in slaap te vallen. Die afhankelijkheid is iets wat je absoluut wil vermijden, om dan nog maar te zwijgen over de bijwerkingen. Je kan beter het probleem van het slecht slapen zelf aanpakken door erover te praten met iemand.

10. Draag geen knellende kleding

Of draag helemaal niets. Wanneer je lichaam in iets straks zit, kan het niet genoeg ontspannen waardoor je onrustig slaapt. Je broek kruipt bij de minste beweging omhoog en ook je T-shirt zit op plaatsen die je nacht niet aangenaam maken. Het beste is om gewoon naakt te slapen, maar als je dan toch graag iets om het lijf hebt, kies dan voor een loszittende pyjama of slaapshirt. ■



HOE EFFECTIEF IS ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE

Bewust omgaan met je gezondheid is niet meer weg te denken uit de samenleving. Immers, het is jouw meest kostbare goed. Levensstijl geneeskunde is dan ook het antwoord op deze 'trend'. Een ongezonde levensstijl kan meer schade aanrichten dan veel mensen zich kunnen bedenken. We hoeven je niet belerend uit te leggen dat roken slecht voor je is en je alcohol met mate moet nuttigen. Gezonde voeding en voldoende beweging horen ook bij dezelfde categorie 'open deuren intrappen', maar wist je ook dat een op de vijf doden wordt veroorzaakt door slechte voeding? En dat voeding een grote invloed heeft op onder andere diabetes, hoge bloeddruk en zelfs kanker? Des te meer reden om ons eens te verdiepen in leefstijl geneeskunde met in het bijzonder orthomoleculaire geneeskunde. We schuiven aan schuift aan bij LifeMedic, een initiatief van drs. John Midavaine, geneeskundig en orthomoleculair arts.

DOOR: ESMÉE BERKELAAR

Ortho wat? Alles op het gebied van gezondheid is vandaag de dag een hype. Mits we daarin niet doorslaan, is dat een heel gezonde ontwikkeling. Zo vindt ook John, voor wie orthomoleculaire geneeskunde overigens absoluut geen hype is. Na zijn studie geneeskunde en specialisatie sportgeneeskunde ondervond hij als voormalig topsporter die meedeed aan de Olympische Spelen, aan den lijve wat het belang van orthomoleculaire geneeskunde is en wat het voor de gezondheid kan betekenen. Als topsporter die minimaal zes dagen per week trainde, met regelmaat zelfs twee keer per dag en altijd het maximale uit zijn lichaam moest halen, merkte hij dat zijn lichaam iets extra's nodig had. Uiteraard heeft John altijd een gezonde levensstijl gehad. Maar dat alleen was niet genoeg. In Amerika ontmoette hij al dertig jaar geleden topsporters die goede resultaten behaalden door het gebruik van supplementen. Zijn interesse was gewekt en hij is zich gaan specialiseren.

Wat is orthomoleculaire geneeskunde?

'Eigenlijk is het een van de oudste vormen van geneeskunde. *Orthos* is Grieks voor gezond. Het is een alternatieve vorm van geneeskunde waarbij voeding het medicijn is. Deze uitleg klinkt misschien simpel, maar zoals uitgelegd is een gezonde levensstijl het beste cadeau dat jij jezelf kunt geven. Bij de orthomoleculaire- en levensstijl geneeskunde kijken we naar het lichaam in het geheel en kijken we naar de fysiologie van het lichaam en maken we gebruik van lichaamseigen stoffen.'

Neem ons eens mee in het proces...

'Ieder lichaam functioneert anders. Daarom is het voor mij heel belangrijk om de achtergrond te weten. Voordat mensen op een intake gesprek komen, stuur ik ze een uitgebreide vragenlijst toe. Met de antwoorden kan ik een beeld vormen van de situatie van de cliënt. Erg belangrijk, want zo kan ik zien met welke omgevingsfactoren ik rekening moet houden. Tijdens het intakegesprek behandel ik deze vragenlijst uitvoerig. Aanvullende bloedtesten zijn wellicht noodzakelijk om een goed beeld van iemand te krijgen. Deze aanvullende bloedtesten kan ik zelf doen. Ook eventuele bloedtesten die je niet bij de huisarts kan laten doen, omdat ze niet in het zorgpakket zitten, kunnen wij ook aanbieden. Daarna testen we de bloedwaarden, eerst globaal en aan de hand van die uitslagen kunnen we zien of verder specialistisch bloedonderzoek nodig is. Overigens kunnen we hele uitgebreide bloedtesten doen waarbij je al heel veel dingen kunt uitsluiten. Uiteindelijk stel ik een behandelplan voor, in samenwerking met de cliënt, waarbij het soms ook nodig dat we iemand verwijzen naar de reguliere geneeskunde. Life Medic heeft op dit moment een exclusieve samenwerking met een laboratorium dat een screening bloedtest heeft ontwikkeld, waarbij ze 40 verschillende soorten kanker in een vroeg stadium kunnen traceren. Zelfs wanneer je het nog niet op een MRI kunt zien. Ook geeft deze bloedtest aan voor mensen die kanker hebben gehad, of er nog actieve kankercellen in je lichaam aanwezig zijn.'



Sommige mensen consulteren mij met een heel duidelijk probleem, zoals een verkramping, rugpijn, of zelfs depressies. Andere mensen komen bij me met vermoeidheidsklachten en voor weer anderen ben ik het 'eindstation'. Mensen zijn soms wanhopig, voelen zich niet gehoord en hebben al veel medische wegen bewandeld. Er is dus eigenlijk geen standaard proces, want ook ieder lichaam is anders. Ik vind het wel heel belangrijk om te vermelden dat orthomoleculaire geneeskunde complementair is aan de reguliere geneeskunde. Ik wil dus altijd weten wat er al gedaan is, ik vraag om bloedonderzoeken, röntgenfoto's en MRI's, mocht dat nodig zijn. Omdat ik arts ben, weet ik hoe ik dit moet interpreteren en hoe ik samen kan werken met andere artsen. Een voorbeeld is dat antidepressiva een middel is dat voorgeschreven wordt aan mensen met een depressie. Een heftig middel met veel bijwerkingen en dat vaak snel werkt. Mensen die depressief zijn, maken over het algemeen te weinig serotonine aan. Dat is een lichaamseigen stof, die bepalend kan zijn voor je gemoedstoestand. In plaats van op chemische wijze het serotonine te verhogen (antidepressiva), kun je ook kijken welke stoffen er nodig zijn in het fysiologisch proces zodat je lichaam weer zelf serotonine aan gaat maken. Veel artsen hebben hier de kennis niet voor. Antidepressiva is een zwaar middel, zo zwaar dat je de medicatie geleidelijk moet afbouwen wanneer je ermee stopt, omdat het lichaam anders ontwenningverschijnselen krijgt. De supplementen die ik voorschrijf, wakkeren het lichaam aan om zelf die serotonine weer aan te gaan maken. Wat overigens niet wegneemt dat voor acute gevallen, zoals bij mensen die serieus nadenken over de dood, antidepressiva wel degelijk een middel kan zijn, omdat het nu eenmaal snel en effectief is.

Neem nu bijvoorbeeld een burn-out. Dit kan veroorzaakt worden door stress, maar wat veel minder bekend is, is de bijnieruitputting, wat dezelfde klachten kan veroorzaken,

waardoor soms de verkeerde diagnose wordt gesteld en waardoor er geen effectieve behandeling kan plaatsvinden.' John vervolgt: 'In principe is het proces als volgt: In feite komen mensen bij mij die zich fysiek niet in orde voelen. Dit kan zowel een medische als een fysiologische oorzaak hebben. Aan de hand van de informatie die ik verkrijg hetzij via bloedtesten, hetzij via medische dossiers bepaal ik het behandelingstraject. Bij voorkeur in samenwerking met de behandelend arts.'

Kun je ons een voorbeeld uit de praktijk geven?

'Een succesvolle zakenvrouw kwam bij mij terecht met uitvalsverschijnselen in haar gezicht. Ze had een zenuw-aandoening van haar oor naar keel (glossopharyngeus neuralgie). Rampzalig, want ze was een ondernemer, zij hield de zaak draaiende en mensen verbinden was een van de belangrijkste dingen die ze deed. Ze was al bij vier verschillende neurologen geweest en niemand kon haar helpen. Er was zelfs een neuroloog die haar wilden opereren zonder dat er duidelijk was, wat er nu precies aan de hand was. Hij wilde een zenuwbaan in haar gezicht uitschakelen. Ik ben haar gaan onderzoeken, met behulp van alle informatie die ik had en trok een andere conclusie. Ik heb haar in behandeling genomen en het bleek dat de verlamming of eigenlijk verkramping een andere oorzaak had. Door mijn behandeling en het gebruik van voedings supplementen is ze volledig hersteld.'

Wat vind je ervan dat orthomoleculaire geneeskunde een trend aan het worden is?

'Vooropgesteld dat ik erg blij ben dat mensen gezondere keuzes maken en bewuster in het leven staan, vind ik dat zeker een goede ontwikkeling. Waar je voor moet uitkijken, is dat er cursussen bestaan waarbij men zich orthomoleculair specialist mag noemen. Wanneer je geen medische achtergrond hebt, minimaal een hbo-studie verpleegkunde, brengt dit risico's met zich mee, omdat de medische kennis volledig mist. Je hebt wel te maken met het menselijk lichaam. Ik vind het persoonlijk heel erg belangrijk dat je je vertrouwen legt in het feit dat orthomoleculaire geneeskunde complementair is aan de reguliere geneeskunde. Zo zou ik nooit zeggen dat wanneer iemand ernstig ziek is, dat ik die kan genezen. Wat ik wel kan doen, is samen met de cliënt omgevingsfactoren analyseren en aanpakken om zo van toegevoegde waarde te kunnen zijn op de reguliere behandeling. Dit gaat altijd hand in hand met de behandelend specialist.'

Tot slot, wanneer maak je gebruik van orthomoleculaire geneeskunde?

'In principe voor iedereen die zich fysiek of psychisch niet goed voelt. Door het gebruik van natuurlijke middelen zetten we het lichaam aan om van binnenuit te genezen en/of sterker te worden. Zo behandel ik veel topsporters, vliegend personeel, zoals piloten en stewardessen, maar ook mensen met migraine, burn-outs of met klachten die geen duidelijke oorzaak hebben.'

Lifemedic.nl ■

DE HELE WERELD EEN BLAUWE ZONE?

Ooit gehoord van de *blue zones* op onze planeet? Ik tot voor kort ook niet. Op deze vijf unieke plaatsen leven de mensen gemiddeld twaalf jaar langer gezond dan eender waar op de wereld. Hoe kan dat? Wel, hun levensstijl is nét dat ietsje anders dan dat wij hier in België gewoon zijn. Lowie Van Doninck, doctorandus in de gezondheidszorg en levensstijl, specialiseerde zich de afgelopen jaren in deze materie. Hij geeft succesvolle presentaties en inspiratiesessies over de blauwe zones op congressen, maar ook gemeenten, GGD's, zorgorganisaties, bedrijven en ouderenverenigingen.

DOOR: LAURA GEUDENS

Vanwaar de fascinatie voor de blue zones?

'Twaalf jaar meer gezonde levensverwachting, dat is toch al wat. In ons land geven we ongeveer negentig procent van ons gezondheidsbudget uit in de laatste twee jaar van ons leven. En tachtig procent van de gezondheidsproblemen op latere leeftijd zijn te wijten aan levensstijl. In de vijf blauwe zones is dat aanzienlijk minder. Onderzoeker en journalist voor National Geographic Dan Bjodner praatte erover in een TED Talk die ik zag. En gezondheid is nu eenmaal iets wat iedereen aanbelangt.'

Waar bevinden zich deze beroemde blue zones?

'Dat is het eiland Okinawa ten zuidwesten van Japan, Ikaria; een eiland tussen Turkije en Griekenland, het noordoostelijke deel van Sardinië, het Nicoya-schiereiland in Costa Rica en het eiland Loma Linda ten westen van Californië.'

Wat maakt dat de mensen in deze gebieden langer leven?

'We kunnen op deze plekken negen levensstijlfactoren herkennen die maken dat de bevolking er langer gezond leeft. De belangrijkste en voor vele de meest verrassende van deze factoren is de sociale cohesie. Vrienden, kennissen en familie hangen er heel sterk aan elkaar. Iedereen doet alles voor iedereen. Zo hebben ze in Sardinië geen rusthuizen. Grootouders krijgen thuis mantelzorg. Uit onderzoek blijkt dat deze sociale samenhang enorm belangrijk is als je langer gezond wil blijven.'

Als je meer vrienden hebt, blijf je dus langer gezond?

'Inderdaad, ouderen die eenzaam zijn, worden sneller ziek. Het aantal eenzame mensen in onze maatschappij zal alleen maar oplopen naarmate de tijd vordert. We gaan daar echt iets aan moeten doen, want tegen eenzaamheid bestaat er jammer genoeg geen pil. Zo hebben we in Breda een project lopen dat 'Adopteer Een Oma heet.' We hebben een aantal ouderen leren skypen zodat de meeste met hun kleinkinderen konden skypen. De bejaarden die geen kleinkinderen hadden, brachten we in contact met lagere scholen.



Als de kinderen in de klas leerden over voeding, vertelde Marieke bijvoorbeeld over welke voeding zij in de Tweede Wereldoorlog at. De ouderen hadden het gevoel dat zij de kinderen aan het helpen waren en voelden zich terug betekenisvol.'

'Je betekenisvol' voelen is ook belangrijk. We testen dat aan de hand van tweehonderd bejaarden. De ene helft gaven we een hond om voor te zorgen. De andere helft werd onze controlegroep. Wat bleek? Een jaar later waren de mensen met een hond gemiddeld vier procent van hun gewicht verloren en voelden ze zich ook gelukkiger. Die hond had invloed op alle aspecten van hun gezondheid. Nu moesten ze wel twee keer per dag gaan wandelen. Zo kwamen ze andere mensen tegen en hadden ze meer sociaal contact. Als ze thuiskomen, is er een hond die hen begroet en hen nodig heeft.'

Welke levensstijlfactoren zijn nog belangrijk in de blue zones?

'De maatschappij zet er aan tot bewegen. Wij brengen bijna zeven uur per dag al zittend door. Uit recent onderzoek blijkt dat er een sterke relatie is tussen ongezond zijn en zitten. We zouden met z'n allen terug wat meer in beweging moeten komen. Als docent weet ik als geen ander hoe studenten urenlang moeten zitten. Daarom las ik om het uur tijdens mijn lessen even vijf tot tien minuten beweegpauze in. Een van mijn studentes gaf salsales en om het uur leerde zij de hele klas een pasje aan. In het begin was dat even wennen, maar nu vinden de studenten dat heerlijk.'

Maar voeding speelt waarschijnlijk ook een grote rol?

'Dat klopt, in de *blue zones* eten ze minder vet dan bij ons. Hun dieet is bijna volledig plantaardig. Volkoren granen, tofu en veel groenten en fruit vormen de basis van hun dieet. Ook eten ze veel vette vis, omdat die rijk is aan omega drie. Op Sardinië verbleef ik in een gezin waar ze altijd eerst vroegen welke groenten ik graag die avond at. Het verschil met ons voedingspatroon had niet groter kunnen zijn. Wij vragen namelijk altijd eerst welk vlees of welke vis we die avond zullen eten. Hun diner bestond altijd uit twee soorten groenten. In Sardinië staat je eten 's ochtends nog op het veld en 's avonds ligt het op je bord.

Eten is er ook altijd een sociaal gebeuren. Zij eten altijd samen. Wij doen aan *mindless eating*. Of we nu op de trein zitten of aan het werken zijn of achter onze computer zitten, wij eten overall. En dat is ook niet moeilijk te verklaren, want we worden overall verleid om te eten. Als je in het treinstation iets wil eten bijvoorbeeld, word je overspoeld door keuzes. En die keuzes zijn meestal verre van gezond.'

Is enkel voldoende bewegen en gezond eten genoeg?

'Gezondheid is veel meer dan alleen voeding en sport. Die sociale cohesie waar we het eerder al over hadden, is minstens even belangrijk. Zo ook ontstressen. Mensen in de *blue zones* staan relaxed in het leven. In Okinawa leven ze volgens het gezegde: wees blij als het regent, want als je niet blij bent, regent het ook. In elk van de vijf gebieden lassen ze een moment op de dag in waarin ze tot rust kunnen komen. Of dat nu mediteren, bidden of een *power nap* is, dat maakt niet uit. Zij trekken zich weinig aan van tijd. Zo heb ik eens twintig minuten staan wachten totdat een winkeltje terug openging in Sardinië. 15:00 of 15:20, het maakt daar allemaal niet zoveel uit. Dat relaxed omgaan met de tijd kennen wij niet meer.'

Ze bidden zeg je, zijn de meeste gebieden dan religieus?

'Uit onderzoek blijkt dat mensen die spiritueel zijn, langer leven. Maar je moet niet denken dat, als je morgen beslist om in God te geloven, je ook effectief langer gaat leven, haha. Zo werkt het niet. Mensen die in God geloven maken deel uit van een gemeenschap en voelen zich verbonden. Dat heeft onrechtstreeks invloed op hun gezondheid. Mensen die gelovig zijn, kunnen zaken ook makkelijker loslaten. Ze vragen God om vergiffenis en gaan verder met hun leven.

In Okinawa kunnen de mensen zaken makkelijker relativeren. We leven op een planeet en we zien een zon. Zo zijn er een miljard zonnen in ons



melkwegstelsel met daarbuiten nog zoveel meer. We zijn zo vaak met de waan van alle dag bezig dat we vergeten hoe klein en nietig we allemaal zijn. Overlaats was ik in Breda en zag ik tegen verschillende ramen bordjes kleven waarop stond: verboden fietsen te plaatsen. op een van deze stond: gelieve geen fietsen te plaatsen, maar als je het wel doet, vind ik het niet zo erg hoor. Dat is kunnen relativeren, haha.'

Wat kunnen wij doen om gezonder te leven?

'Als wij een blauwe zone willen worden, moeten we iets doen aan onze voedingsindustrie. Of ons toch al op z'n minst bewust worden van het feit dat we voor de gek worden gehouden. Albert Heijn verkoopt bijvoorbeeld een kwark waarop staat dat er nul procent vet in zit, terwijl er twee grote aardbeien op de voorkant staan. Als je op de achterkant kijkt, zie je dat er veertien procent suiker in zit en maar twee procent aardbeien concentraat. Je denkt dat je dan een gezonde keuze maakt, maar niets is minder waar. Zo zijn er tal van voorbeelden. Coca-Cola Light bijvoorbeeld. Op de verpakking staat: met natuurlijke ingrediënten gezoet. Dat is ook zo, maar wat ze er niet bij zeggen, is dat er nog eens zes extra klontjes gewone suiker bij inzitten.

De voedingsindustrie is er niet op gemaakt om gezond eten te verkopen, terwijl ze dat wel claimen. Vet en suiker kosten nu eenmaal niet veel. Dat is de reden waarom gezond eten duurder is dan ongezond eten. Een pizza kan je perfect helemaal gezond maken, maar dan kost die wel dubbel of driedubbel zoveel als een pizza die we nu eten. En daar zit nu net het probleem. Na de Tweede Wereldoorlog ging de helft van het gezinsbudget naar eten. Nu is dat nog maar vijftien procent. We willen liever andere luxeproducten kopen. Ik ben voorstander van een voedseltax waarbij we ongezond voedsel duurder maken om zo gezonder voedsel goedkoper kunnen maken.'

Denk je dat de blauwe zones zullen blijven bestaan?

'Nee, dat denk ik niet. Op Okinawa is er een Amerikaanse militaire basis. Zij introduceren er zo Coca-Cola en McDonald's. Jongeren kiezen liever voor het nieuwe hippe voedsel in plaats van de traditionele eetgewoonten. Ik merk wel op dat veel meer mensen bezig zijn met gezondheid. Sommigen zelf zo extreem dat ze er zelf ziek van worden. Orthorexie, heet dat. Gewoon niet overdrijven en nu en dan eens zondigen, dat is de boodschap. Probeer te genieten van eten en leer smaken appreciëren. En bovenal niet doemdenken. Wees blij als het regent, want als je niet blij bent, regent het ook!' ■



BIO BEAUTY

DE BESTE NATUURLIJKE COSMETICA

Vegan en bio is vandaag niet meer alleen voor de geitenwollensokken mensen van de wereld. Letten op wat je eet, koopt en draagt is nu hotter dan ooit. Bij het opstaan denk je meteen aan een gezond, organic ontbijt met sojayoghurt en veel fruit. Iedereen wilt natuurlijk gezonder leven, maar dat geldt nog niet voor alles! De cosmetica die we kopen zitten nog steeds vol chemicaliën die onze huid en ons haar beschadigen. Elke ochtend smeren we crèmes en serums op die meer kwaad doen dan goed. Tijd om even stil te staan bij wat je gebruikt en op zoek te gaan naar een routine *au naturel*.

DOOR: ZOË CNAEPKENS

GEZICHT

REINIGEN

Voor je iets opsmeert is het super belangrijk om je gelaat te reinigen. Start je beauty routine met een reinigingscrème met enzymen van Trilogy. Deze is age-proof want bij het reinigen zorgt hij ook voor een heldere huidtoon, verfijnde poriën en een gehydrateerd gezicht. De vrucht enzymen van papaja en ananas die erin zitten maken helemaal komaf met de oude dode huidcellen en onzuiverheden in je huid. Ook zoethout en moerbeï extracten gaan je poriën kleiner doen lijken.



HYDRATEREN

Wanneer je gezicht helemaal schoon is wordt het tijd om je huid te voeden. Er is niets beter om je dag te starten dan een goede hydraterende, herstellende crème. Grown Alchemist bracht een natuurlijk alternatief dat camellia en rozenbottelolie bevat. Daarin zitten stoffen die de hydratatie verbeteren en de huid verzorgen. Om de huid zacht te doen aanvoelen gebruiken ze Aloë Vera en voor een verbeterd uiterlijk zit er Jojoba olie in. Deze ingrediënten zullen je huid niet beschadigen en zijn dan ook geschikt voor wie een gevoelige huid heeft.



OP ROLLETJES

De tijd waarin je gewoon een crème opdeed en door kon gaan is al lang voorbij. Nu hoort er een hele routine bij het verwijderen van make-up en het reinigen van je huid. Daar horen allerlei apparaten en crèmes bij, nu ook de jade stone roller. De roller is exact wat je nodig hebt om je gezicht zelf te masseren. Gebruik hem in combinatie met het anti-aging serum om je gezicht te voeden, stimuleren en verzachten. Zo krijg je een diepgevoede, gladde en elastisch aanvoelende huid.



BASIS AANBRENGEN

De foundation voor alle goede make-up looks is een goede fond de teint en concealer. RMS beauty heeft een product gemaakt dat allebei doet waardoor je geen twee stappen moet doen. Het egaliseert je huid zonder je poriën te verstopten. RMS Beauty maakt alles met rauwe en organische ingrediënten, dus de hele lijn is vrij van chemicaliën en conserveringsmiddelen. Je kan je dus met een gerust hart helemaal glamoureuus opmaken want door de vitaminen, antioxidanten en enzymen hebben de producten een anti-aging effecten.



VOOR VOLUME

Zonder mascara is geen enkele look compleet want laten we eerlijk zijn, een beetje van deze vloeistof op je wimpers doet wonderen. Veel mascara's zijn echter niet goed voor je ogen want ze drogen je wimpers uit en doen je ogen ontsteken. Met de Sweet&safe mascara van Absolution zijn al die problemen van de baan. Door de bijenwas en abyssinian olie die erin zitten blijft je mascara goed zitten maar worden je wimpers ook gehydrateerd. Geen droge klonterig uitzijnde ogen meer, maar lange lashes die je een open blik geven.

GEZONDE GLOED

Er zijn verschillende manieren waarop je een natuurlijke gloed kan verkrijgen, dat is meestal niet met make-up. Vandaag hebben ze echter highlighter uitgevonden die je prachtig laten blinken maar die verstopten vaak je poriën. Het luminizer quad van RMS beauty doet dat niet want het is gemaakt met natuurlijke ingrediënten. In het palette zitten vier verschillende kleuren die je kan combineren of apart dragen voor de perfecte tint. Breng aan op je jukbeenderen, het puntje van je neus en op je cupidoboog.



HAAR

STOP SULFATEN

Wanneer je je haar wast kan een verkeerde shampoo heel wat schade aanrichten. We hebben er allemaal al eens uitgezien als een poedel door de slechte shampoo in hotelkamers. Bij het zoeken naar het juiste product voor je haar moet je altijd opletten dat die vrij is van twee ingrediënten: parabenen en sulfaten. Deze ontdoen je haar namelijk van de natuurlijke oliën die erin zitten waardoor je haar een woestijn wordt. De hydration shampoo van Rahua is de perfecte keuze want hij bevat oliën uit het amazonewoud die je haar versterken en een echte powerboost geven. De lekkere mango en passievrucht geur doet je helemaal wegdromen naar tropische oorden.



LESS IS MORE

Zoals de naam zelf al zegt geldt bij deze producten het motto Less Is More. Het merk maakt haar producten die biologisch, fairtrade en dierproefvrij zijn. Het werd opgericht door een dokter en haarstylist die samen nieuwe formules hebben gecreëerd die goed zijn voor het milieu én je huid. Ze hebben een serum gemaakt voor droog en beschadigd haar dat door de actieve plantenextracten je haar intensief verzorgt. Geen gedoe met conditioners of maskers meer want dit serum bevat alles.



LICHAAM

SMAKELIJK SCRUBBEN

Gemalen koffie, suiker en zeezout, het zouden ingrediënten kunnen zijn voor een nieuwe hippe latte maar niets is minder waar. Bodyblendz brengt al die producten samen en voegt er hydraterende oliën aan toe om een natuurlijke body scrub te maken. De perfecte remedie voor wie last heeft van cellulite, striae, acne en eczeem omdat de scrub de huid diep hydrateert en soepel maakt. Ideaal voor een pamper sessie tijdens het douchen.



MOISTURE MAGIE

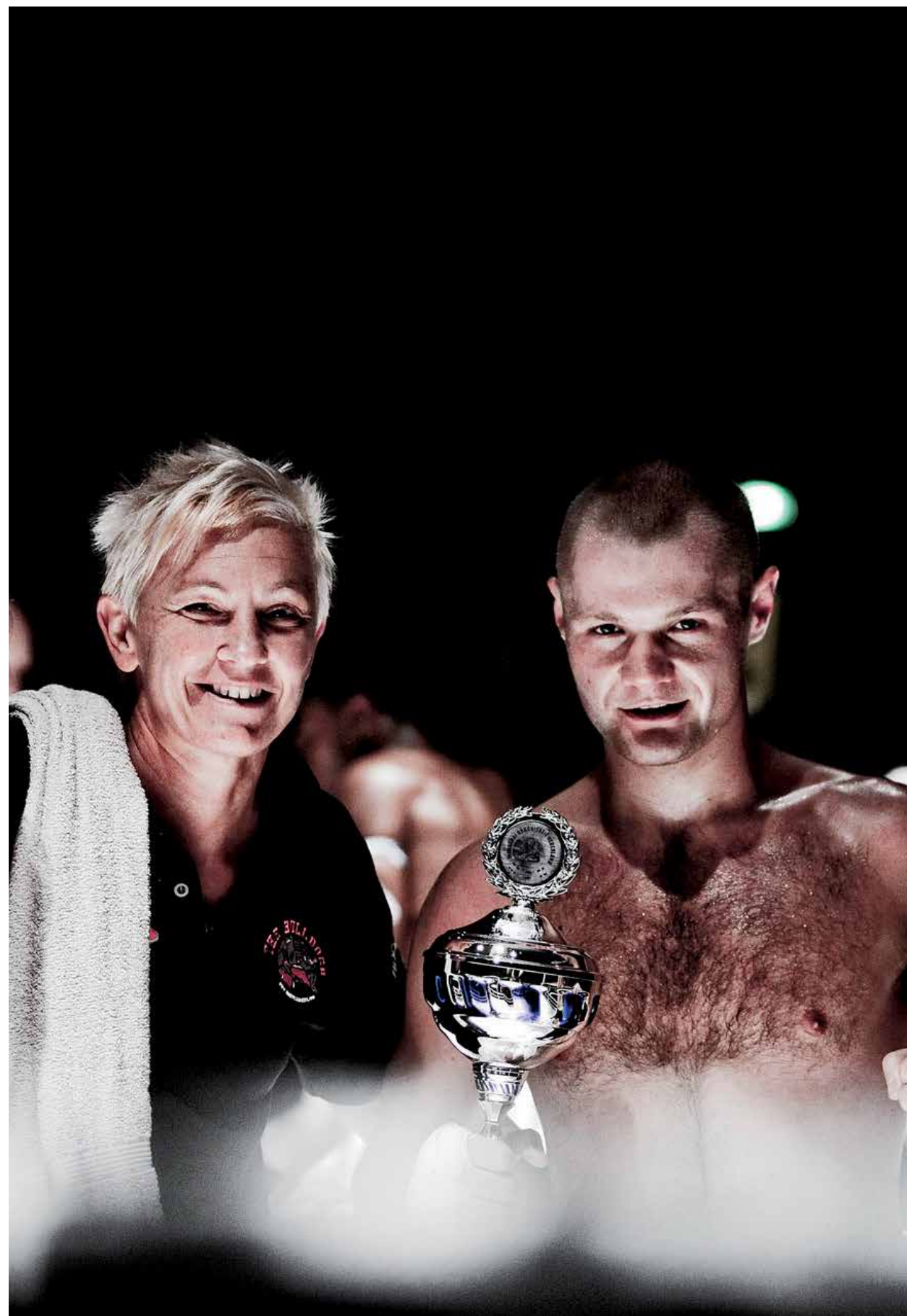
Na een goede scrub sessie is het altijd belangrijk om je huid weer wat vocht te geven. De balsem van Egyptian Magic is multifunctioneel en is dus een absoluut musthave product. Door de mix van vitaminen A, C, D, E en K gaat dit product je huid helemaal herstellen. Van insectenbeten tot eczeem tot een droge huid, deze crème kan je werkelijk voor alles gebruiken. Perfect dus om je gescrubde huid even te hydrateren.



SMEREN MAAR

Gewoonlijk dienen crèmes enkel voor je lichaam of gezicht maar FINE kwam met een deodorant crème op de markt. Geen sprays of rollers met chemische ingrediënten of aluminiumzout, maar gewoon pure biologische producten. Deze deo houdt je zweetgeur vrij, voedt je huid en waakt over je gezondheid. Je kan ze verkrijgen in een mooi potje of in een tube voor in je tas.





OPKOMENDE HYPE: BOKSEN ALS WORK-OUT

Boksen op topniveau en de bokscub Bulldogs opstarten en leiden? Powervrouw Daniëlla Somers (54) krijgt het voor elkaar. Boksen wordt vandaag de dag alsmaar populairder, ook bij vrouwen. Vanwaar komt deze hype? Is het de ideale work-out? Een ontmoeting met de Vlaamse bokskampioene.

DOOR: JOLIEN VAN SANDE

Hoe ben je in de bokswereld terechtgekomen?

'Ik ben er heel toevallig ingerold. Samen met mijn broer ben ik vierendertig jaar geleden, begonnen met thaiboksen. Ik wist totaal niet wat dat was en had geen idee waar ik precies aan begon. Ik was op zoek naar een sport die ik vrij vaak kon beoefenen en die combineerbaar was met mijn job in de horeca. Met een onregelmatig uurrooster was het belangrijk een flexibele sport te vinden en boksen kwam hiervoor in aanmerking. Ik dacht 'let's go', we gaan dat eens proberen. Of ik uit een sportieve familie kom? Niet speciaal, maar we zijn geen familie die alleen maar in de zetel hangt. Laat ons zeggen dat ik toch wel de gekste van de hoop ben.'

Is het altijd jouw kinderdroom geweest om bokser te worden?

'Absoluut niet. Het is allemaal super toevallig gebeurd. Ik ben altijd dol geweest op sport, dat wel. De goesting heeft er altijd ingezet. Ik ben al sportend geboren en ik ga ook al sportend deze wereld verlaten (lacht). Is het mijn droom geweest? Niet specifiek, maar ik wilde wel altijd al iets doen met sport.'

Heb je een boksidool of iemand naar wie je hard opkijkt?

'Ik was wel een grote fan van Mike Tyson. Hij was een enorme krak. Hij is wel erg overschaduwd door zijn privéleven, spijtig genoeg, maar als bokser? Wauw.'

Moest je geen bokser geweest zijn, wat zou je dan nu aan het doen zijn?

'Dat kan van alles zijn... Als we nog in de sportrichting kijken, dan zou ik misschien wel sportleerkracht geworden zijn op school. Wat mij ook ongelooflijk boeit, is psychologie. Dus wie weet, zou ik dan wel die kant zijn opgegaan. Totaal uiteenlopende dingen (lacht).'

Vanwaar het idee om een eigen bokscub te beginnen?

'Het is gekomen vanuit mijn passie om kennis door te geven. Ik wil anderen de goesting geven om te boksen. We zitten ondertussen al in het zesentwintigste levensjaar van de bokscub Bulldogs, daar ben ik ontzettend blij om. Waar de naam Bulldogs vandaan komt? De club moest zeker een stoere naam hebben, dus waarom geen stoere hond die ook lief is en niet agressief?'

Was het moeilijk om je op te werken in deze mannenwereld?

'Laat ons zeggen dat het opwerken zelf niet het grote probleem

is geweest, maar wel die erkenning. Een vrouw die zich waagt aan een mannsport, dat is een grotere strijd geweest buiten de ring dan in de ring.'

Je bent achtvoudig wereldkampioene geweest, mis je het competitieve?

'Afen toe begint het nog eens te kriebelen. Maar dat is het moment om terug even realistisch te zijn. Het is een zeer veeleisende sport, dus op een bepaald moment moet je echt zeggen 'ik stop, want ik kan niet meer verder'. Bij voetbal kan je nog beslissen om nog een paar jaar bij een of andere caféploeg te spelen, maar dat is geen optie bij ons. Het is ofwel de *real deal* ofwel niks. Maar het gemis? Dat zal altijd blijven. Ik haal gelukkig wel veel voldoening uit het lesgeven en het overdragen van mijn kennis. Moest het nu toch te hard kriebelen, dan doe ik hier nog wat vriendschappelijke oefengevechtjes met mijn mensen van de club.'





Hoe goed is boksen voor ons lichaam?

'Het wordt omschreven als dé ideale work-out sport en ik denk zeker dat het echt wel in de buurt komt. Als je recreatief bokst, hoef je niet veel problemen te verwachten. Als je professioneel bokst, hangt het ervan af hoe je met je lichaam omgaat. Je maakt het zo veilig als je zelf wil. Stoten incasseren hoort er gewoon bij. Dat is een noodzakelijk kwaad. Of dat gezond is? Waarschijnlijk niet. Maar koppen bij voetbal of diepzeeduiken bevat ook risico's. Je moet voor jezelf uitmaken hoe ver je erin wil gaan en hoe gek je wil doen.'

Waarom zouden vrouwen moeten beginnen met boksen?

'Puur omdat ze het leuk vinden. Het houdt je lichaam in *shape* en het is een individuele sport die je toch in groep kan beleven. Het is ideaal om je hoofd leeg te maken en om agressie te kanaliseren. Zwarte werkdag gehad? Dan kan je eens goed stoom aflaten. Je komt een pak relaxter naar buiten. Je haalt er zowel fysiek als mentaal veel voldoening uit.'

Merk je dat meer vrouwen zich wagen aan de sport?

'Zeker en vast. We deden laatst nog een telling en kwamen op zo'n honderdveertig dames die momenteel in onze club zitten. De sport stijgt duidelijk in populariteit. Hier zijn meerdere oorzaken voor. Zo zitten veel celebrities hier voor iets tussen en ook de media in het algemeen. Het wordt overal omschreven als 'de ideale work-out' en als vrouwen dan nadien de lichamen van modellen zien, dan denken ze sneller 'ik moet ook eens beginnen met boksen'. Programma's als *Boxing Stars*, waar ik coach in was, spelen ook wel een grote rol. Je bereikt er een hele nieuwe doelgroep mee. *You love it or you hate it*, maar er zullen

altijd mensen zijn die ernaar kijken en die overtuigd zijn om de sport ook eens te proberen.'

De sport is ook veel toegankelijker geworden dan vroeger. Vroeger was het echt een mannenbastion. Voor vrouwen was het een serieuze drempel om een mannenclub binnen te stappen en om te beginnen met boksen. Je moest hier sterk voor in je schoenen staan. Tegenwoordig is dit veel opener allemaal. Ik denk persoonlijk ook, dat het feit dat er een vrouw aan het hoofd staat in deze gym, drempelverlagend werkt.'

Wat zou je zeggen tegen vrouwen die nog twijfelen of ze wel zouden beginnen boksen?

'Gewoon eens komen proberen. Zelf ondervinden of het bij je past of niet. Het is een sport die voor iedereen toegankelijk is, ongeacht jouw ambitie. Begin je te boksen omwille van een fit lichaam of om je hoofd leeg te maken of om zelfs wereldkampioene te worden? Alles kan. Voor mij is het belangrijk dat iedereen gelukkig buiten komt. Je kan dat maar op één manier verkopen: kom naar de gym en kom proeven van een gratis proefles. Daar is niets mee verloren!'

Hoe zie jij je toekomst nog?

'Een kristallen bol heb ik jammer genoeg niet, maar ik weet dat wij goed bezig zijn met de club en dat de sport enorm aan het openbloeien is. Over een jaar of tien kom ik stilletjes aan mijn pensioengerechtigde leeftijd en dan is het wel de bedoeling dat ik ga afbouwen en de fakkel uiteindelijk doorgeef. Mijn grote droom? De perfecte opvolger vinden om de boel over te nemen. Iemand met evenveel gedrevenheid en passie om mijn werk verder te zetten. Een jacht in Miami is ook altijd wel welkom.' ■

FYTOWAT?

Iedereen heeft als kind de zin: eet zeker alle groentjes op je bord, gehoord. Als klein meisje at ik altijd braaf alle groentjes op mijn bord op. Ook werd er bij ons thuis op gehamerd minstens een stuk fruit per dag te eten. Maar wat doet dat nu net met je, al die groenten en fruit? Waarom zijn deze zo belangrijk? En wat zijn in godsnaam die fytonutriënten waar iedereen het tegenwoordig over heeft?

DOOR: LAURA GEUDENS

Eengezond voedingspatroon bestaat uit voldoende groenten en fruit. Dat weet iedereen. Toch weten niet veel mensen iets af van fytonutriënten. Om die reden kan het zeker geen kwaad om hierover wat vragen te beantwoorden. Waar vind je ze? Wat doen ze, en hoe belangrijk zijn ze precies?

WAT ZIJN FYTONUTRIËNTEN?

Fytonutriënten zijn letterlijk plantaardige voedingsstoffen: de naam is afgeleid van *phytos*, het Griekse woord voor 'plant'. Ze komen, zoals de naam al doet vermoeden, alleen voor in plantaardig voedsel. Planten maken deze stoffen aan omdat ze beschermende functies hebben. Ze voorkomen bijvoorbeeld dat de plant aangevallen wordt door insecten of beschermen tegen uv-straling van de zon. Verder bepalen ze vaak andere eigenschappen van de plant zoals de kleur of geur. Als wij ze opnemen in ons lichaam, kunnen ze ook daar allerlei gezondheidsvoordelen opleveren.

HEBBERN WE ZE ECHT NODIG?

Fytonutriënten zitten in de categorie van 'bioactieve stoffen', net als bijvoorbeeld cafeïne. Ze oefenen dus wel een invloed uit op de werking van ons lichaam, maar we hebben ze niet nodig om te kunnen functioneren. Om die reden kunnen we ze dus niet kwalificeren als vitamines of mineralen. Dat zijn namelijk de stoffen waar je lichaam niet zonder kan. Fytonutriënten zijn niet levensnoodzakelijk. Dat is de hoofdreden waarom veel mensen er nog nooit van gehoord hebben.

Het feit dat ze niet essentieel zijn, wil daarom niet zeggen dat we er geen voordeel aan hebben als we ze opeten. Een grotendeels plantaardig dieet levert veel benefits op voor je gezondheid. Mensen die vooral planten eten, leven langer, hebben minder last van hart- en vaatziekten en kanker en ze blijven mentaal ook scherper. Ook verlagen fytonutriënten cholesterol en brengen ze je hormoonbalans weer in evenwicht. We zetten de belangrijkste vier even voor je op een rijtje.

1. Carotenoïden

Van wortels eten, krijg je een beter zicht. Zo gek is deze uitspraak eigenlijk helemaal niet. Veel mensen kennen carotenoïden als kleurstof. Alle gele, oranje en rode fruit- en groentesoorten hebben die kleur namelijk dankzij deze fytonutriënt. Ze zijn dan ook enorm gezond: ze verbeteren je zicht en je immuunsysteem en verminderen het risico op kanker en hart- en vaatziekten.

2. Resveratrol

Deze stof komt in rode wijn voor. Ja, je hoort het goed. Dit is een van de belangrijkste redenen dat een glaasje per dag zo gezond kan zijn. Verder zit resveratrol ook in druiven, cacao, bosbessen en veenbessen. De stof werkt als een antioxidant en gaat daarmee bijvoorbeeld chronische ontstekingen tegen.

3. Ellaginezuur

Vooraf rode vruchten en walnoten zijn rijk aan ellaginezuur. Zeg waarwel tegen een hoge bloeddruk en het dichtslibben van je aderen.

4. Curcumine

Curcumine is een fytonutriënt die vooral in kurkuma zit. Het is niet zomaar dat het al eeuwen in India als medicijn gebruikt wordt. Daarnaast vermindert het de hoeveelheid cholesterol in je lichaam en helpt het om alzheimer te voorkomen. ■



PRIVÉKLINIEKEN

Aan de term **privékliniek** kleeft vaak een **hautaine zweem**. Uiteraard bestaan er klinieken die meer gemeen hebben met een **luxespa** dan met een **ziekenhuis**, maar niets is minder waar. Steeds vaker kiezen mensen voor een **behandeling in een privékliniek ten opzichte van een behandeling in het ziekenhuis**. Dat is niet zo vreemd, want in een **privékliniek krijg je vaak net dat stukje extra expertise dat je verlangt van een dokter die wellicht gaat snijden in jouw lijf**. De Doordat het gros van de klinieken gespecialiseerd is, voeren ze jouw **behandeling vaker uit dan een arts in het ziekenhuis en hebben ze dus meer ervaring**. Doorgaans is een **privékliniek kleiner en is er meer aandacht voor de patiënt**. Je hoeft je dus niet het **welbekende ‘nummer’ te voelen**. Je bent een mens! Daar gaan we uiteraard voor! Door de opkomende trend schieten de **privéklinieken als paddenstoelen uit de grond**. Maar waar vind je nu de beste **privéklinieken**? Wij helpen je een handje.

DOOR: ESMÉE BERKELAAR

Laten we eerlijk zijn. Naar de tandarts gaan is nooit een feest geweest en dat zal het ook nooit worden. Maar Kleinsman in Nederland en Duitsland weet precies hoe ze het leed dat tandarts heet, op een vakkundige manier in de kiem te smoren. Beeld je eens in: Iedereen die een stap binnen heeft gezet bij Kleinsmann, wil nooit meer anders behandeld worden dan op deze manier. Onze Brigitte kan het je bevestigen, je bent geen nummer en prefab is een verboden woord. Het lijkt in het niets op tandartspraktijken of privéklinieken die je hiervoor kende. Het begint al vóór binnenkomst. Je hoeft namelijk niet zelf op zoek te gaan naar een parkeerplaats. Daar heeft Kleinsman een valet service voor... De werkwijze is als volgt. Op het moment dat je binnenkomt, krijgt een klant eerst een kennismaking en intakegesprek, je hoeft dus zeker niet direct de stoel in. In dat gesprek bespreken ze de wensen van de klant en adviseren ze en leggen ze stap voor stap de behandeling uit. Daarna maakt Kleinsman een mondafdruk waarop ze een soort mal maken van hetgeen de klant daadwerkelijk in zijn of haar mond gaat krijgen. Die mal stellen ze net zo lang en zo vaak bij tot de klant helemaal tevreden is. Het fijne voor de klant is dat ze dus precies weten wat ze in de mond gaan plaatsen en ze daardoor nooit voor verrassingen komen te staan. Ook hebben ze speciale behandelingen voor mensen die angstig zijn. Zo biedt Kleinsman lachgas aan, algehele narcose, maar ook bijvoorbeeld acupunctuur.

GLOBAL CARE CLINIC

Wanneer je iets aan jezelf wil veranderen, kan dat best spannend zijn. Dat gecombineerd met het massale ziekenhuisgevoel is geen beste combinatie. Wanneer je geen nummer wil zijn, maar wel het veilige gevoel van een ziekhuis wil ervaren, is bij Global Care Clinic aan het juiste adres. De privékliniek in Zolder combineert het beste van de gezondheidszorg met de beste aankleding om het voor de patiënt zo comfortabel mogelijk te maken. Dr. Nelissen, de opererende arts staat erop om alle patiënten zelf te begeleiden bij zowel de intake, de behandeling of ingreep als de nazorg. Hoe vreemd is het eigenlijk dat dit vaak niet het geval is. De kliniek is sfeerol ingericht en

mocht je van ver komen, dan kun je ervoor kiezen om de dag na het consult geopereerd te worden. De Global Care Clinic is gespecialiseerd in borstvergrotingen en je kunt de ‘na-foto’ van jouw ingreep al zien vóór de ingreep. Door de 3D-simulator kun je een ruim scala aan protheses proberen om te zien welke prothese het beste bij jouw lichaam past. Ideaal voor wanneer je nog twijfel hebt over bijvoorbeeld formaat of vorm.

BERGMAN CLINICS

Bergman Clinics is met meer dan twintig locaties in Nederland al meer dan 25 jaar een begrip. Desondanks heb je nooit het idee dat je niet speciaal bent. Bergman Clinics heeft vele specialisaties zoals: gewrichten, huid, hart, cosmetisch en maag en darm, maar ze zijn echt dé *go-to*-kliniek als het gaat om oogoperaties. Jouw ogen zijn misschien wel jouw belangrijkste zintuig, dus die vertrouwd je enkel en alleen toe aan de besten van de klas. Zoek niet verder! Bergman zet de cliënt centraal en werkt met een focus op een beperkt aantal vakgebieden, zodat ze de meest specialistische zorg kunnen bieden. Terug naar de oogzorg. Bergman biedt verschillende technieken zoals Lasik, PRK en ook de nieuwe SMILE methode. Dat ze de beste van de klas zijn, bewijzen ze met het hoge cijfer van Zorgkaart Nederland, maar liefst een 8,6! De locaties zijn kleinschalig, chic, en de wachttijden zijn kort. Wanneer je dan eenmaal de knoop hebt doorgehakt, wil je snel geholpen worden toch?



HAIR SCIENCE INSTITUTE

Met locaties in Amsterdam, Maastricht, Dubai, Londen, Parijs en Jakarta kun je op meer dan 25 jaar expertise op het gebied van haartransplanties rekenen. Ze behandelen cliënten met de zelf ontwikkelde HSI-techniek, waarbij de meest natuurlijke resultaten kunnen worden behaald. Kaalheid komt bij mannen natuurlijk veel voor, maar bij vrouwen is het vaak nog een taboe. Volgens Hair Science Institute hoef je niet meer rond te lopen met kale plekken. Op de research- en developmentafdeling wordt veel onderzoek gedaan naar de laatste technieken en verbeteringen en artsen worden zelf opgeleid. De behandelingen zijn uiteraard niet altijd prettig en daarom wordt er gezorgd voor een sfeervolle omgeving en aankleding. Wanneer jouw partner last heeft van kaalheid, of misschien jijzelf wel, ga dan langs voor een consult. De Nederlandse volkszanger en lieveling Frans Bauer ging je al voor!

KURHAUS CADEMARIO

In Zwitserland klinkt vaak de uitspraak: *Jedem Tãli sein Spitãli*, wat vrij vertaald zoveel betekent als: ieder dalletje heeft een eigen ziekenhuisje. In Zwitserland kun je maar liefst 300 ziekenhuizen vinden, op 8 miljoen inwoners. Ter vergelijking, in België zijn dat er 122 op ruim 11,3 inwoners en in Nederland 315 ziekenhuizen op ruim 17 miljoen mensen. Veel ziekenhuizen zijn daarom al kleinschalig, maar dat wil niet zeggen dat de zorg vergelijkbaar is met die van een privékliniek. In tegenstelling. Zwitserland kampt met een groot tekort aan artsen en werven dus met regelmaat in Nederland en België. Grote kans dus dat je gewoon in je eigen taal kunt klappen! Nee, in Zwitserland heeft de term privékliniek een heel andere lading. Zo kun je bij Kurhaus Cademario genieten van ultieme *me-time*. Je kunt gaan voor een veroningskuur, detox of ontslacking, maar ook voor een medische spa. Zo zijn ze gespecialiseerd in stressmanagement, therapie bij burn-outs en pijnbestrijding. Mocht de verjongingskuur niet voldoende ‘geholpen’ hebben, kun je de natuur ook nog een handje helpen met esthetische botox, dit plak je gewoon aan de kuur vast en niemand hoeft te weten wat je precies hebt uitgespookt in Zwitserland... Dit alles kun je beleven in het Italiaans sprekende deel van Zwitserland, tevens het meest zonnige gedeelte. Het prachtige landhuis heeft een schilderachtige ligging bij het Luganomeer en over luxe hoeft jij je zeker geen zorgen te maken, want zelfs de klassieke instapkamer is zéér comfortabel te noemen.

PRIVATKLINIK SCHLOSS WARNSDORF

Gezondheid gaat voor! Dat is het thema van de Duitse privékliniek. Het prachtige koloniale landhuis biedt je alles wat je hartje maar kan begeren. Het landhuis ligt op een uitgestrekt landgoed, wat rust en verfijning uitstraalt. De kamers zijn eveneens koloniaal, doch eenvoudig, maar daar stopt het ook direct op het gebied van eenvoud. Je kunt genieten van bijzondere behandelingen als colonhydrotherapie (een darmspoeling), magneetveldtherapie en bio-elektrische impendantie analyse tot de meer gangbare beauty- en wellness behandelingen en kuren. De keuken wordt bestierd door gastronomisch kunstenaar Ingo Lorenz, maar wanneer je wilt detoxen of zelfs vasten, kun je bij Schloss Warnsdorff ook terecht met gebalanceerde sappen, die voorzien zijn van alle stoffen die jouw lichaam na analyse nodig blijkt te hebben en is samengesteld door diëtist Oliver Jeske.

BEAUCARE

In Machelen kun je het neusje van de zalm beleven op het gebied van esthetische chirurgie. BeauCare is gevestigd in en charmant gerenoveerd pand in de regio Brussel. Doordat de kliniek gelegen is vlak bij het vliegveld, mag ze rekenen op veel patiënten uit andere delen van Europa. BeauCare werkt uitsluitend met artsen die meer dan tien jaar ervaring hebben en ze staan erom bekend dat ze uitgebreid de tijd voor je nemen. Bereid je van tevoren goed voor, zodat je exact weet hoe de behandeling en het herstel zullen verlopen. Op de website van BeauCare is al veel informatie te vinden zoals voor- en nafoto's, diverse fimpjes, maar ook de cv's van de esthetisch artsen. De meest uitgevoerde behandelingen en operaties zijn borstvergrotingen, facelifts en buikwandcorrecties, maar ook voor anti-rimpelbehandelingen met botox en hyaluronzuur ben je aan het juiste adres. ■



THE ROLEX GRAND PRIX POWERED BY AUDI

© Tiffany van Halle



CHRISTIAN DIOR CRUISE 2019 WELCOME DINNER



RSVP



AMSTERDAM CANAL PARADE HOTEL W 2018



LOUNGE BY LEXUS GRAND OPENING & EUROPEAN NEW MODEL PREMIER



MUST

SEE - DO - HAVE - READ - LISTEN

DOOR: DITTE VAN DONINCK

RESTAURANT K

Een pure keuken geïnspireerd op de Japanse gastronomie met sushi en sashimi maar met een Mediterraanse twist, dat is restaurant K. De Japanse topchef chef Hideki Matsuhisa die in Barcelona de gerenommeerde restaurants Koy Shunka en Shunka uitbaat, opende op 6 juni een nieuw restaurant en concept in Wijnegem. Het restaurant komt er onder impuls van Dick Vervoordt, ontwikkelaar van de site Kanaal, in samenwerking met horeca-ondernemer Vinko Pepa. 'K' beantwoordt precies aan alles wat Dick Vervoordt voor ogen had om Kanaal te voorzien van een eigentijdse bistro. Het is een levendig restaurant waar mensen kunnen genieten van gezond, lekker en vers eten in een gezellig kader. Niet te stijf, maar met kleine tafeltjes waar een aangename buzz heerst. Je kan er terecht voor een kleine hap, maar ook voor langer tafelen in gezelschap van vrienden met een lekkere cocktail vooraf. k-restaurant.be



CASUAL VEGGIE

Of je nu fulltime vegetariër of casual veggie bent, je kan altijd inspiratie gebruiken voor een portie healthy food. Daar denken ze bij The Bio Veggie Company net hetzelfde over. Hét Belgische label voor gezonde en vegetarische bioburgers en -nuggets wordt 30 jaar. *Hooray!* Elke week opnieuw gaan ze met z'n achten aan de slag om hun pareltjes in de winkel te krijgen. Het assortiment is dan ook het hele jaar door verkrijgbaar. TBVC gelooft er steevast in dat bio en veggie eten écht lekker is en toegankelijk moet zijn voor iedereen. Daarom kan je op hun website tal van recepten vinden die je kan uitproberen met hun producten. Dus, spice up your veggie life! Alle producten van TBVC zijn te verkrijgen in de dichtstbijzijnde Bioplanet en Okay.

thebioveggiecompany.com



SHIATSU

Stress vermoeidheid, hoofdpijn, slapeloosheid,...? Komt een van deze symptomen je bekend voor? Misschien is shiatsu dan wel iets voor jou. Je lichaam wordt door massagetherapie en drukpunttherapie in evenwicht gebracht. Zo worden blokkades opgeheven en kan je lichaam zichzelf weer herstellen. Wat kan je van shiatsu verwachten? Meer vitaliteit, betere bloedcirculatie en weerstand en bovenal eens een keer lekker ontspannen. Klinkt fantastisch toch? Inge Draulans is shiatsu-therapeute en aangesloten bij de Belgische Shiatsu Federatie. Shiatsu is geen medische behandeling en vervangt deze ook niet. Indien u medische problemen heeft, dient u daarvoor een arts te raadplegen.

shihatsu.be

PURESENTIEL

Ooit gehoord van aromatherapie? Waarschijnlijk wel. Puresentiel is al jarenlang hét merk waar we naar grijpen voor een behandeling tegen de kleine kwaaltjes van elke dag. Ze hebben een innovatief gamma dat het beste van de natuurlijke stoffen bundelt voor de gezondheid, schoonheid en het welzijn van het hele gezin. Elk Puresentiel product is een zuiver concentraat van natuurlijke stoffen, zonder tussenkomst van nutteloze bestanddelen. Moeite met in slaap raken bijvoorbeeld? Probeer de Pure Lavendel Essential Oil eens, prijs: 11,50 euro. Vraag voor gebruik uw apotheker om advies.



ULTIMATE RESET

Is je haar ook zo futloos en beschadigd na de zomer? Chemicaliën in zwembaden en zonnestralen kunnen je lokken op je hoofd ernstige schade toebrengen. No need to panic! L'Oreal Ultimate Reset gamma is er om je uit de nood te helpen. Verrijkt met rijstextract zijn deze ideaal bij extreem herstel voor zeer beschadigd haar. Je haar is zo tien keer meer bestand tegen breken en wordt beschermd tegen het geel worden. Verkrijgbaar in een shampoo (38 euro), verzorging (51 euro) en een masker (62,50 euro). Uitsluitend verkrijgbaar bij de kapsalons van Shu Uemura Art of Hair.



ABC

A

Een allergie is een chronische ziekte die in onze samenleving meer en meer voorkomt. De meest voorkomende klachten lijken op verkoudheidsklachten, vermoeidheid en concentratieproblemen. De meest voorkomende allergieën zijn ongetwijfeld hooikoorts, huisstofmijt, huisdieren en bepaalde eetallergieën.

B

Afgezien van de voedingsdriehoek, bestaat er ook een bewegingsdriehoek. Gezond leven? Beperk dan stilzitten en beweeg. De driehoek geeft aan hoe je dit het beste aanpakt.

C

Calcium is een essentieel mineraal dat we nodig hebben voor de opbouw en onderhoud van onze botten en gebit. Het mineraal zit onder andere in melk, kaas en zalm.

D

Word donor! Je kan mensenlevens redden door plasma of bloedplaatjes te doneren, met behulp van het Rode Kruis-Vlaanderen. Ben je in een goede gezondheid? Perfect! Aarzel zeker niet en word donor!

E

Een echografie is een beeldvormingstechniek die gebruikmaakt van geluidsgolven. Het onderzoek is pijnloos en onschadelijk.

F

Fit met een app? Het kan bijvoorbeeld met de 10.000 stappen app, een stapenteller of met Headspace, een mindfulness app of wil je liever calorieën tellen met MyFitnessPal?

G

Granola bestaat uit havermout met noten, pitten en gedroogd fruit. De noten en granen worden geroosterd in de oven en samen met wat yoghurt en vers fruit heb je een gezond ontbijt met veel vezels en vitaminen.

H

Haartransplantaties kan je doen bij de Turkse topkliniek Aesthetic Center in Istanboel. Het is een van de beste klinieken van Turkije op het gebied van plastische chirurgie.

I

In een ijscabine of cryo sauna is het -85°C. Gelukkig hoeft je er maar drie minuten in te blijven. Het werkt op basis van koude droge lucht en heeft een positief effect op het lichaam.

J

In België en Nederland wordt er over het algemeen te weinig jodium opgenomen door de voeding. Zeeproducten zijn een bron van jodium, ook keukenzout met toegevoegd jodium wordt aanbevolen.

K

Kalium is een mineraal en zorgt voor de goede werking van onze cellen, zenuwen en spieren. Avocado, broccoli, spinazie, bananen, tomaten... zijn een bron met veel kalium.

L

Lactose of melksuiker wordt niet, of onvoldoende, verdragen door mensen die lijden aan lactose-intolerantie. Het zorgt onder andere voor spijsverteringsproblemen, vermoeidheid, hoofdpijn... Lactose komt alleen voor in melk van zoogdieren en moedermelk.

M

Goed nieuws: massages zijn goed voor onze gezondheid. Ze herstellen vermoeide spieren en brengen ons in een trance van kalmte en rust. Bovendien verbetert het ons humeur en vermindert het stress.

N

Nachten dienen om te slapen en niet om wakker te liggen van het gesnurk van je partner. Een paar tips tegen snurken zijn: op je zij slapen, overgewicht aanpakken, geen alcohol voor het slapen gaan, niet roken, de neus vrijhouden als je bijvoorbeeld een allergie of verkoudheid hebt. Vraag raad aan je huisarts.

O

In de Westerse landen is eenderde van de volwassenen obees. Tweederde van de mensen heeft enige mate van overgewicht. Duitsland staat aan kop van Europa met 66,5% van de bevolking met overgewicht.

P

Voor plastische chirurgie kan je terecht in de privékliniek Cosmopolis Clinic van dr. Bart Decoopman in Brugge.

Q

Quinoa, het Zuid-Amerikaanse superfood wordt verwerkt in salades, eenpansgerechten of zelfs in koekjes. Tegenwoordig is het in elke supermarkt verkrijgbaar.

R

Red een leven door een reanimatiecursus te volgen! Leer hoe je hartmassages en mond-op-mondbeademing moet geven. Handig om thuis te kunnen, maar ook op straat of op je werk. Je leert ook met AED-toestellen werken.

S

Smoothies zijn een bom van vitaminen die bijdragen aan een gezonde levensstijl. Maak ze lekker zelf met verse groenten of fruit, of ga naar smoothie- of juicebars.

T

Tabak vormt een groot probleem voor onze volksgezondheid. Roken, maar ook passief roken, veroorzaakt heel wat gezondheidsproblemen, zoals: beroerten, hart- en vaatziekten en kanker.

U

Weetje: de kleur van je urine vertelt heel wat over je gezondheid. Lichtgeel is de ideale kleur. Is het donkergeel? Een teken dat je te weinig gedronken hebt. Maar er bestaan ook andere kleuren. Heb je een vreemde of heel donkere kleur? Dan is het aangeraden een dokter te raadplegen.

V

Veel mensen hebben een tekort aan bepaalde vitaminen zonder dat ze hier iets vanaf weten. Let daarom zeker op volgende klachten: vermoeidheid, slapeloosheid, lusteloosheid, concentratieproblemen en spierpijnen.

W

De medische wetenschap staat niet stil. Voortdurend wordt er onderzoek gedaan om nieuwe en betere medicijnen te ontwikkelen. Gemiddeld duurt het twaalf jaar om een medicijn te ontwikkelen.

X

Wist je dat x-stralen, beter bekend als röntgenstraling, vernoemd zijn naar de Duitse ontdekker Wilhelm Röntgen? De straling wordt voor veel zaken gebruikt, onder andere in het ziekenhuis en in de luchthaven. Hiermee kan gemakkelijk iets worden opgespoord

Y

Zorg voor een gezonde geest in een gezond lichaam met *dé upcoming hype*: yoga. Doe het thuis of volg yogalessen.

Z

Vanaf 32 weken zwangerschap mag een vrouw geen intercontinentale vlucht meer nemen, na 36 weken geen enkele vlucht meer. Na de bevalling moeten vrouwen zeven dagen wachten vooraleer ze terug mogen vliegen.

Ga naar
www.talkiesmagazine.be

BEYOND EXCLUSIVITY

DE NIEUWE TALKIES



© Rodrigo New York

vanaf 30 november in de winkel



SAFARI IN AFRIKA?

Tanzania
Kenia
Madagaskar
Oeganda
Rwanda
Zimbabwe
Namibië
Botswana
Zambia
Mozambique
Seychellen
Mauritius
Zuid-Afrika



Al sinds 1979 dé Afrika specialist

Ruim 100 uitgekiende reizen vindt u op jambo.nl en in onze brochure of bel met onze Afrika specialisten op 020-2012740 voor een reis op maat.
De mogelijkheden zijn eindeloos, privé reizen geheel conform uw wensen!



NEW ALL-ELECTRIC I-PACE

MAAK INDRIJK IN ALLE STILTE.



De nieuwe Jaguar I-PACE is onze eerste volledig elektrische SUV. Hij maakt indruk met zijn cab-forward design en aerodynamische lijnen, vierwielaandrijving, een rijbereik van 470 km* en de mogelijkheid om voor 80% opgeladen te worden in minder dan 40 minuten**. De I-PACE is 400 pk sterk, goed voor een acceleratie van 0 naar 100 km/u in 4,8 seconden. Volledig elektrisch en tegelijk 100% Jaguar. jaguar.be

THE ART OF PERFORMANCE

0 L/100 KM. CO₂: 0 G/KM

Jaguar Care: 3 jaar waarborg tot 100.000km en bijstand en gepland onderhoud zonder kilometerbeperking. Milieu-informatie [KB 19/03/04] : www.jaguar.be. Geef voorrang aan veiligheid. *Rijbereik tot 470 km (WLTP norm), kan variëren naargelang de configuratie van de wagen, de staat van de batterij, rijstijl, aard van het gebruik, weersomstandigheden of de rijomgeving. **Bij gebruik van een snellader van 100 kW met gelijkstroom (DC). De reële laadtijden kunnen variëren naargelang de omgeving en de laadapparatuur die gebruikt wordt.