

# Bästa poddarna i vinter

Kombinera vinterpromenaden, väntan i bilkön eller den lugna eftermiddagen inomhus med att lyssna på en spännande intervju, intressanta samtal eller att lära dig något nytt. Med en trevlig podcast i öronen omvandlas dötid genast till kvalitetstid.

## Den blå hästen

**Vad** En podcast som kombinerar geografi och historia.  
**Hur:** Malin Triumf (gift med Värvetprofilen Kristoffer Triumf) intervjuar sina föräldrar Ulla och Ulf om Europas länder och dess historia - från istiden till nutid. De går igenom ett land åt gången. Det innebär att de kan prata om samma händelse ur olika länders perspektiv i olika avsnitt. Ulf har en fil kand i historia och statsvetenskap, Ulla är före detta förlagsredaktör med specialintresse konst, kultur och kvinnor.  
**Exempel på teman:** Irland, Österrike, Ukraina.  
**Länk:** denblahasten.libsyn.com

## Värvet

**Vad:** En intervju-podcast där en känd person intervjuas av Kristoffer Triumf.  
**Hur:** Grundidén är att alltid låta gästerna prata till punkt. Inspelningarna sker hemma i radhuset i Vällingby. På detta sätt har Triumf fått åtskilliga att öppna sig och berätta historier som vanligen inte kommer fram. Samtalen brukar vara runt en timme, men vissa blir över två timmar långa. Sedan starten 2012 har det släppts omkring 150 avsnitt. Samtliga finns fortfarande tillgängliga att lyssna på.  
**Exempel på intervjuer:** Alexander Bard, Per Naroskin, Filipa Reinfeldt, Per Gessle, Maria Montazami och Bodil Malmsten.  
\*Nyligen startades även Värvet International - en engelskspråkig version med internationella gäster.  
**Länk:** varvet.se

## Lilla Podd-skolan

### Vad är en podcast?

Ett radioprogram som går att ladda ned till din telefon, surfplatta eller dator. Du kan alltså lyssna på en podcast när du vill, till skillnad från vanlig radio. Flera podcasts görs av privatpersoner och är ofta lättare än vanliga radioprogram - det finns utrymme för oväntade saker.

### Hitta dina personliga favoriter

Ladda ned podcasten med hjälp av en app till din enhet eller lyssna direkt genom att streama via en webbläsare.

### Så lyssnar du!

Det enklaste sättet är att söka i biblioteket i din podcast-app. De flesta podcasts har även webbplatser där man kan lyssna på avsnitten. Hur ofta det kommer ut nya avsnitt varierar. Du kan också prenumerera på podcasts via din app. Då laddas podcasten ned automatiskt när ett nytt avsnitt kommer och en påminnelse dyker upp i telefonen.

## Alla tiders kaffe

**Vad:** En podcast för dig som dricker kaffe, brygger kaffe eller bara älskar kaffe.  
**Hur:** Max Andersson och Tobias Palm, baristor och kaffeproffs, delar med sig av bryggrecept, kaffetrender, cafétips och mycket annat kafferelaterat.  
**Exempel på teman:** Kafferostning, kaffetävlingar, kaffesorter.  
**Länk:** allatiderskaffe.se

## Ronden

**Vad:** Sveriges första medicinska podcast.  
**Hur:** Tre läkare avhandlar ämnen som alla har en koppling till vård, kropp och hälsa. Podcasten har flera gånger beskrivits som "att få sitta med i fikarummet efter ett avslutat pass på sjukhusgolvet".  
**Exempel på teman:** Etiska dilemman, konst på sjukhus, ebola.  
**Länk:** blog.christianunge.com

## Fysiopodden

**Vad:** En undersökande podcast om fysioterapi, träning och vetenskap.  
**Hur:** Fem legitimerade sjukgymnaster och fysioterapeuter pratar om olika ämnen med ambitionen att förmedla kunskaper som bygger på vetenskap.  
**Exempel på teman:** Överträning, alkohol och idrott, rörelsekontroll.  
**Länk:** fysiopodden.se

### Tips på podcast-appar

Podcaster (iOS, gratis)  
Podkicker (Android, gratis)  
Podcasts! (Windows, gratis)

### Ha koll på ...

... om du har begränsat med datatrafik i ditt telefonabonnemang är det en fördel att streama eller ladda ned podcasterna när du har tillgång till wifi, eftersom din mobiloperatör annars kan ta extra betalt.

### Bonustips!

Du vet väl att de flesta av Sveriges Radios program går att lyssna på i efterhand i mobilen och på nätet? Via din vanliga podcast-app eller Sveriges Radios egen SR Play kan du höra dina favoriter när det passar dig. Praktiken slår ett extra slag för Institutet, Filosofiska rummet och Kropp & Själ.

Hallå där ...  
... Christian Unge,  
en av grundarna till  
podcasten Ronden:



### Hur kommer det sig att ni startade Ronden?

- Allt började som ett kompisprojekt. Idén var att snacka om kropp, hälsa och

sjukvård på ett avslappnat sätt och blanda högt och lågt. Att både analysera medicinska artiklar och prata om vad som händer i fikarummet på sjukhuset. Snart hittade vi en form som kändes rätt och sedan dess har det rullat på. Responsen har varit enorm, både från personal inom vården och allmänheten.

### Hur planerar ni inför ett avsnitt?

- Vi mejlar och sms:ar idéer under veckan innan vi spelar in. Det kan vara något vi sett på tv eller läst om. Temat måste vara engagerande och kul att snacka om. Det måste även vara intressant för icke sjukvårdspersonal, typ våra släktingar.

### Vilka är era lyssnare?

- Allmänheten överlag, men visst är många sjuksköterskor, läkare och vårdstudenter. Vi är uppe i 10 000 lyssnare per avsnitt.

### Finns det något ämne ni aldrig skulle ta upp i Ronden?

- Vi är noga med att inte prata om patienter eller kollegor som skulle kunna känna igen sig, förutom kompisar som vi vet att de gillar att vi snackar om dem. Annars har vi ett brett anslag, allt går egentligen att snacka om. Bara man gör det med hjärta och hjärna i rätt blandning.

## Om Ronden

**Startade:** 2013

**Görs av:** Anders Ternhag, överläkare på infektionskliniken, Karolinska universitetssjukhuset Solna samt Folkhälsomyndigheten. Christian Unge, överläkare på akutkliniken, Karolinska sjukhuset Huddinge. Märit Halmin, ST-läkare på Anestesi-kliniken, Danderyds sjukhus.