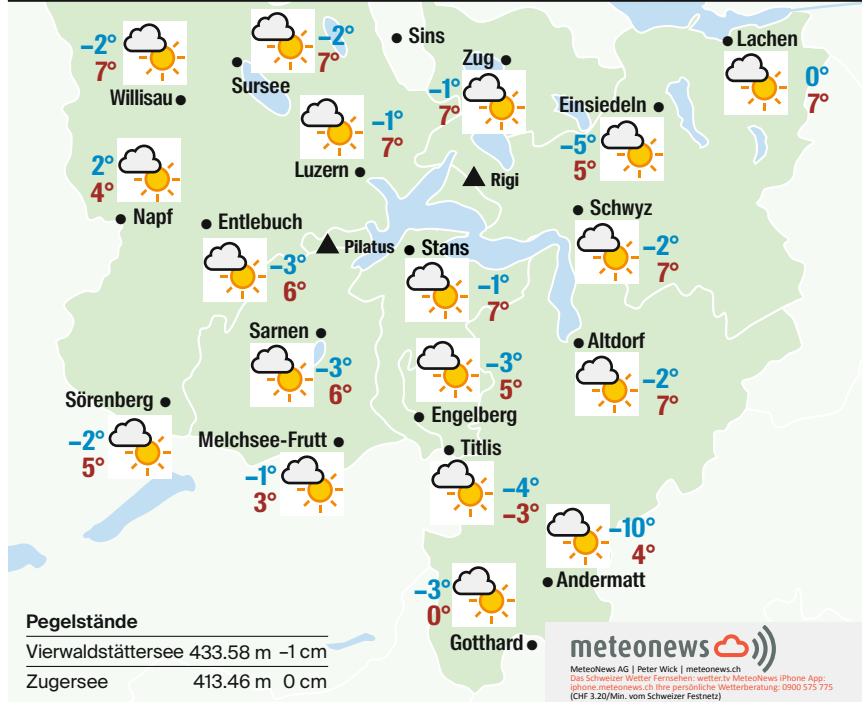
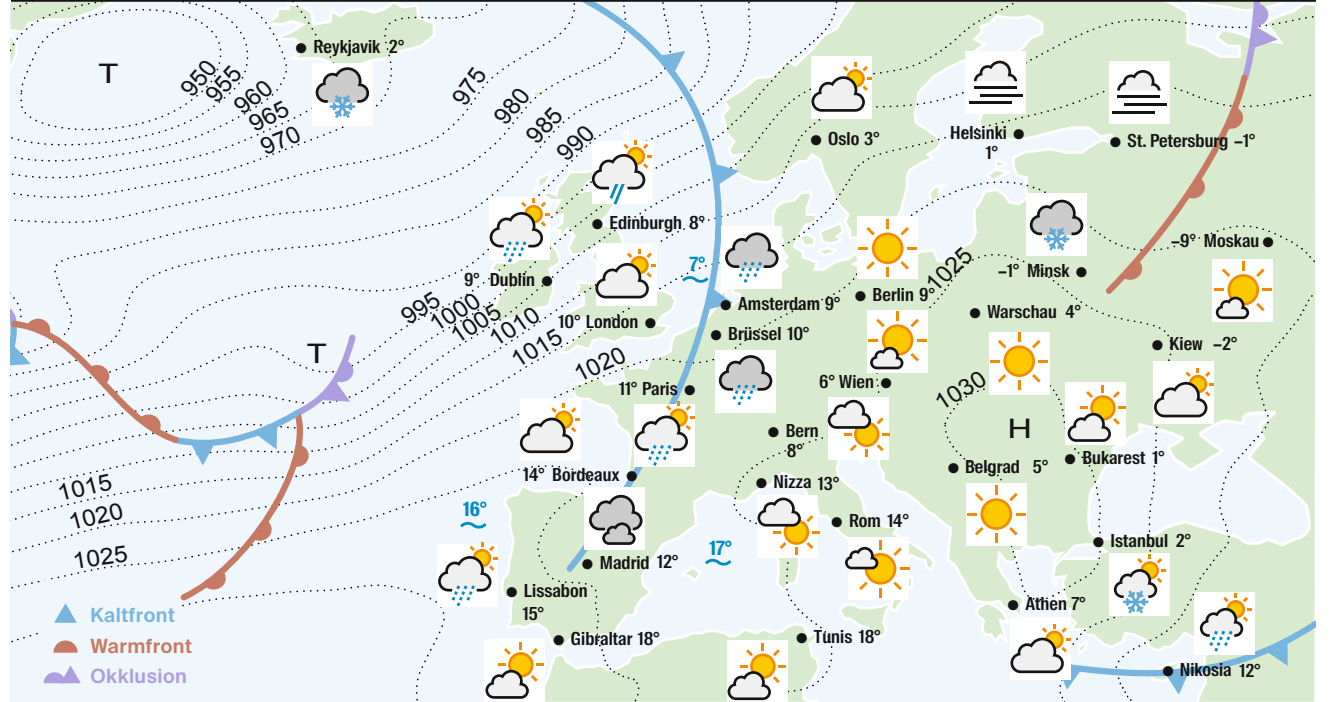


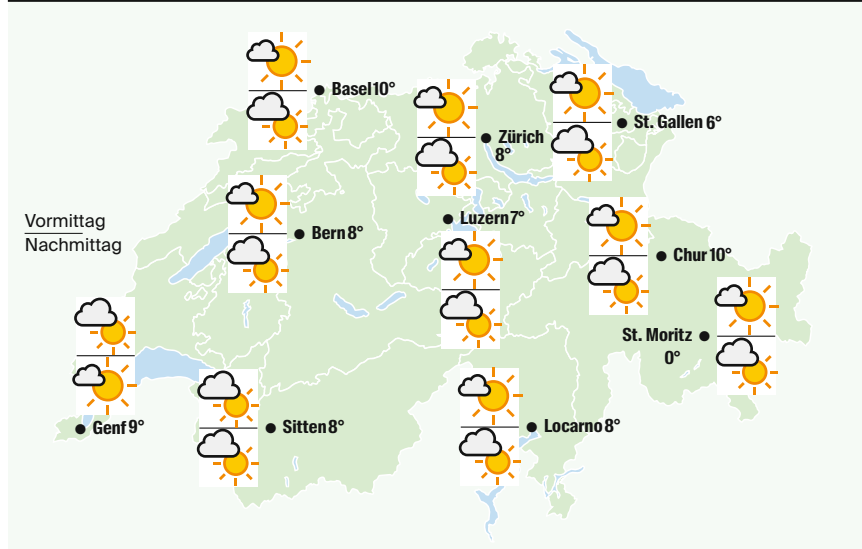
## Zentralschweiz



## Europa



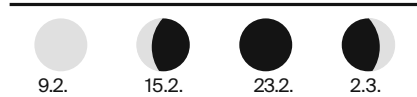
## Schweiz



### Kalendarium

	Aufgang heute   morgen	Untergang heute   morgen
Sonne	07.43   07.41	17.39   17.40
Mond	16.34   17.53	07.23   08.06

### Mondphasen



### Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	21°
Kairo	☀️	16°
Mexiko-Stadt	☀️	25°
New York	☀️	3°
Peking	☀️	7°
Rio de Janeiro	☀️	29°
San Francisco	☀️	14°
Sydney	☀️	22°
Tokio	☀️	11°

### Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SW	15 - 35	-6°
2500 m	SW	10 - 35	-1°
1500 m	SW	10 - 30	4°
Nullgradgrenze			2200 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			keine

**rhomberg**  
Korsika  
Perfekt für Familien

1. Kind reist für CHF 110,-  
Gültig in ausgewählten Feriendomizilen und bei Neubuchung vom 01.02. bis 29.02.2020

✖️ Exklusive Direktflüge ab Zürich und Bern.  
Infos auf [www.rhomberg-reisen.ch](http://www.rhomberg-reisen.ch)  
Experten beraten: 0800 800 892  
oder in Ihrem Reisebüro

Rhomberg Reisen GmbH - Eisengasse 12 - A-6850 Dornbirn

### Recht sonniger Tag mit Wolkenfeldern

**Allgemeine Lage:** Hoch Frank hat sein Zentrum nach Südosteuropa verlagert, beeinflusst unser Wetter aber nach wie vor. Ausgehend von einem Sturmtief über dem Nordatlantik nähert sich aus Westen eine schwache Störung, sie löst sich auf dem Weg nach Osten aber nahezu auf. Am Sonntag weitet sich das Sturmtief weiter aus, sein Windfeld erfasst uns in der folgenden Nacht.

**Region:** Der heutige Samstag beginnt verbreitet frostig, es gibt aber kaum Nebel. Im Vergleich zu gestern ist es nicht mehr so strahlend schön, die Sonne teilt sich den Himmel mit ausgehenden hohen Wolken. Diese können vorübergehend auch etwas dichter ausfallen. Die Nullgradgrenze liegt auf 2200 bis 2400 Metern.

**Aussichten:** Der Sonntag bringt vom Bewölkungsbild einen ähnlichen Wettercharakter, von Westen her werden die Wolken allmählich dichter. Bei stetig auffrischendem Südwestwind wird es deutlich milder. In der Nacht wird der Wind zum Sturm!

### Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
<b>Zentralschweiz</b>	☀️ 1° 10°	☁️ 13° 12°	☁️ 7° 10°	☁️ 2° 5°
<b>Westschweiz</b>	☀️ 3° 11°	☁️ 11° 11°	☁️ 6° 9°	☁️ 3° 7°
<b>Südschweiz</b>	☀️ -1° 9°	☁️ 4° 13°	☀️ 7° 16°	☀️ 3° 13°

### Schadstoffe

Ozon	■ mässig	Tmin -2,3° Tmax 5,6°
Feinstaub	■ keine	Niederschlag 0,0 mm
Stickoxide	■ gering	Sonnenschein 6 h

### Geburtstag

James Dean  
Jules Verne

### Namenstag

Emil  
Josefina  
Philipp

## Ratgeber

# Wie hoch darf der Absatz im Büroalltag sein?

**Stil** Die letzten zwanzig Jahre habe ich nur flache Schuhe getragen und dabei auf die ganz bequemen Modelle gesetzt. Doch nun sind meine Kinder flügge geworden und ich habe einen Job angenommen. Zum Businessoutfit möchte ich mir wieder Absatzschuhe anschaffen. Wie hoch darf oder soll der Absatz im Büroalltag sein?

Ich bin begeistert, dass Sie sich über das passende Schuhmodell zum Businessoutfit Gedanken machen. Dieses Thema wird leider oft vernachlässigt und Damen wie auch Herren sind mit ungepflegten, schlecht sitzenden und farblich unpassenden Modellen unterwegs. Dabei gelten Schuhe als starke Imageträger. Stimmen diese nicht, ist der Auftritt dahin. Deshalb sollte der Fussbekleidung unbedingt viel Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Achten Sie beim Schuhkauf auf beste Qualität. Kaufen Sie Modelle, die innen und aussen aus Leder gefertigt wurden. Diese passen sich Ihrem Fuss an und atmen mit. Bei den meisten schwillt der Fuss im Laufe des Tages minim an. Besuchen Sie also nachmittags das Schuhgeschäft und gehen Sie bei Ihrer Wahl keine Kompromisse ein. Der Schuh muss perfekt sitzen.

Ist er nur ein bisschen zu gross oder zu klein: kaufen Sie ihn nicht. Probieren Sie sich geduldig durch das Sortiment, bis Sie das ideale Modell gefunden haben. Schliesslich soll es Ihnen den ganzen Tag gut gehen in den Schuhen.

Zum Businessoutfit passt der klassische Pumps in einer dunklen Basisfarbe wie

### Kurzantwort

Es ist gut, achtet man beim Businessoutfit auch auf die Schuhe. Denn Schuhe sind ein starker Imageträger. Die Qualität sollte immer gut sein. Fürs Büro empfehlen sich Absätze zwischen 4 und 6 Zentimetern. Ein leicht viereckiger Absatz macht die Schuhe bequemer. 7 Zentimeter bitte nicht überschreiten. (sh)

Schwarz oder Dunkelblau. Wählen Sie eine Absatzhöhe, in der Sie souverän gehen und stehen können. Vermutlich wird diese so zwischen 4 bis 6 Zentimetern liegen. Achten Sie auf einen leicht viereckigen Absatz und eine Sohlenform, die Ihrem Fuss eine angenehme Wölbung erlaubt.

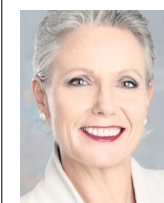
### Zu hoch wirkt zu erotisch

Da Sie die letzten Jahre ausschliesslich in flachen Schuhen unterwegs waren, werden Sie das Gehen auf Absätzen wieder üben müssen. Tragen Sie die Schuhe erst einmal für kurze Strecken, bis Sie das Gefühl dafür wieder gefunden haben. Auch wenn Sie das Gehen mit Absätzen schon bald wieder bestens beherrschen: Im geschäftlichen Umfeld sollte die 7 Zentimetergrenze nicht überschritten werden. Hohe Schuhe senden

eindeutig erotische Signale, indem sie das Sprunggelenk erhöhen und das Muskelspiel in Wade und Oberschenkel ausgeprägter zeigen. Das Bein streckt sich, die Brust und das Gesäss werden betont. Durch die Gewichtsverlagerung verändert sich die Körperhaltung und die geübte Trägerin von sehr hohen Absätzen wird einen schönen Hüftschwung präsentieren. Dieser ist im geschäftlichen Umfeld nicht gefragt. Dort gilt es das Gegenüber mit Kompetenz und Seriosität zu überzeugen.

Sollten Sie dem «Höhenrausch» doch irgendwann verfallen und mit High Heels liebäugeln, dann wählen Sie auch hier eine gute Lederqualität. Denn jeder Zentimeter zusätzliche Absatzhöhe verstärkt den Druck auf den Fussballen, was nur in einem weichen Schuh einige Stunden

auszuhalten ist. Betrachten Sie die Modelle mit einer Absatzhöhe ab 9 Zentimeter als Ihre Sitzschuhe. Mit denen sollen Sie einfach toll aussehen und Ihre Weiblichkeit geniessen.



**Doris Pfyl**  
Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, [www.imagemodestil.ch](http://www.imagemodestil.ch)

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf [www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

ANZEIGE

## Luzerner Zeitung

**Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.**