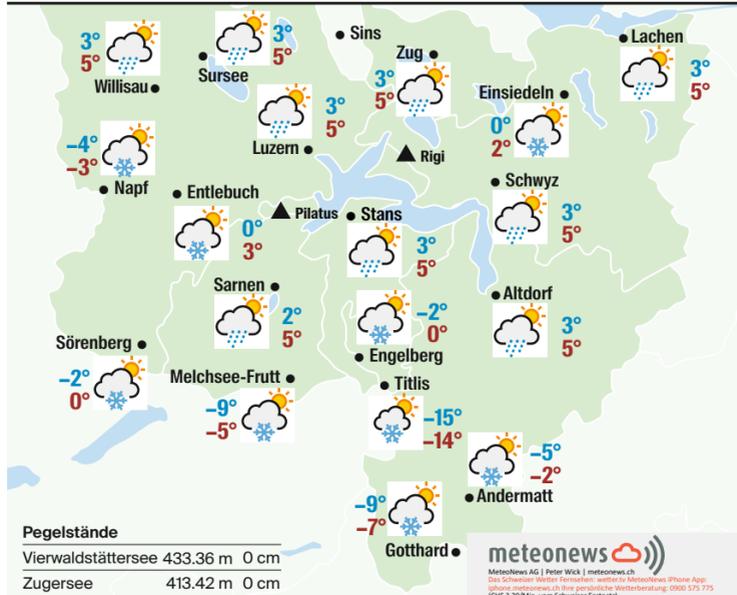
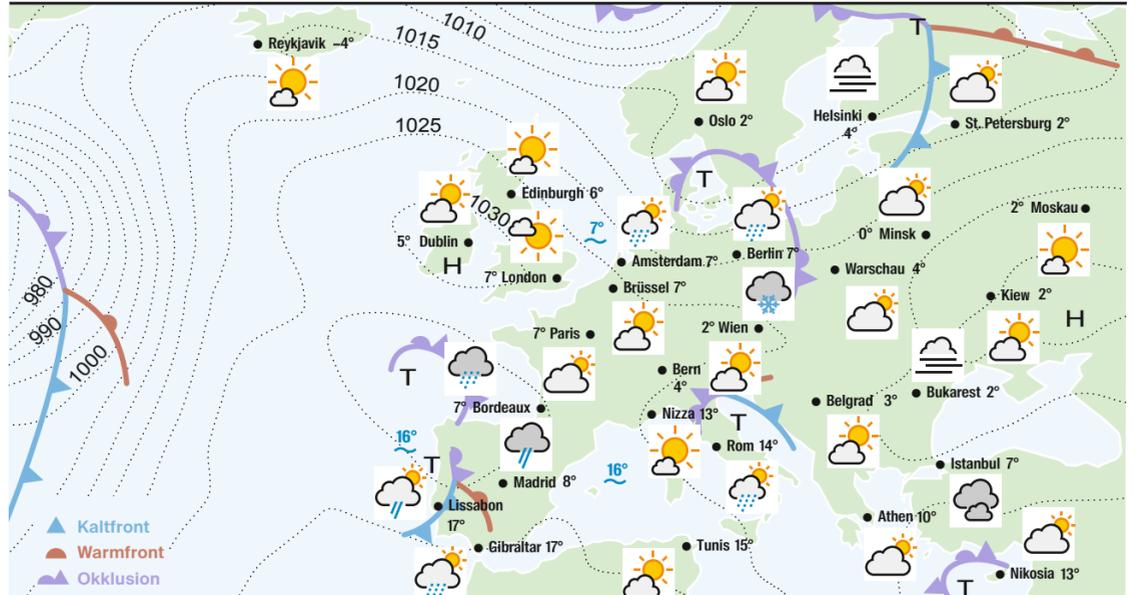


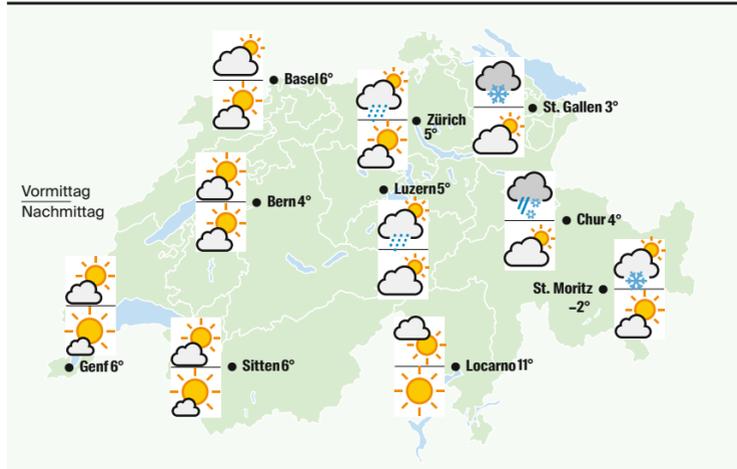
## Zentralschweiz



## Europa



## Schweiz



### Kalendarium

	Aufgang heute   morgen	Untergang heute   morgen
Sonne	08.06   08.06	17.07   17.09
Mond	01.27   02.42	12.26   12.54

### Mondphasen



### Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	21°
Kairo	☀️	16°
Mexiko-Stadt	☀️	22°
New York	☁️	0°
Peking	☀️	4°
Rio de Janeiro	☀️	24°
San Francisco	☁️	12°
Sydney	☀️	24°
Tokio	☁️	4°

## Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	NW	40-80	-18°
2500 m	NW	30-70	-11°
1500 m	SW	15-45	-3°
Nullgradgrenze			1000 m
Schneefallgrenze			500-600 m
Nebelobergrenze			keine

## Zu tiefes Bett?

Erleben Sie die neuen höhenverstellbaren Betten.



**bettenthaler**  
 Am Kasernenplatz 6003 Luzern  
 www.bettenthaler.ch

## Viele Wolken und einzelne Schauer

**Allgemeine Lage:** In den vergangenen Stunden hat uns eine Kaltfront überquert. Auf ihrer Rückseite erreicht nun zwar immer kältere, aber auch trockenere Luft die Alpennordseite. Der Süden bleibt im Schutz der Berge ohnehin wetterbegünstigt. Morgen liegen wir an der Südostflanke eines starken Hochs bei den Britischen Inseln in einer straffen Bisenströmung.

**Region:** Nach einer trüben Nacht beginnt der heutige Samstag mit vielen Wolken. Dazu gibt es noch ein paar Schauer, die Schneefallgrenze liegt bei 500 bis 600 Metern. Im weiteren Tagesverlauf werden die Schauer seltener und die Wolkenlücken grösser. Die Temperaturen erreichen Höchstwerte von rund 5 Grad.

**Aussichten:** Am Sonntag liegen oft hochnebelartige Wolken, aus denen zum Teil auch einige wenige Flocken rieseln können. Die Temperaturen erreichen 2 Grad, im Mittelland weht eine mässige Bise, welche das gefühlte Temperaturniveau zusätzlich dämpft.

## Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
<b>Zentralschweiz</b>	☁️ -1° 2°	☁️ -1° 2°	☁️ -3° 2°	☁️ -3° 2°
<b>Westschweiz</b>	☁️ 2° 4°	☁️ 0° 3°	☁️ -2° 3°	☁️ -1° 5°
<b>Südschweiz</b>	☁️ -1° 8°	☁️ -2° 7°	☁️ -4° 7°	☁️ -3° 9°

## Schadstoffe

Ozon	■ gering
Feinstaub	■ keine
Stickoxide	■ gering

## Vor einem Jahr

Tmin	-3,1°	Tmax	3,6°
Niederschlag	2,0 mm	Sonnenschein	2 h

## Geburtstag

Kevin Costner  
 Montesquieu

## Namenstag

Gabriele  
 Regina  
 Susanne

## Ratgeber

# Welches Hemd ist gut fürs Büro?

**Stil** Bis anhin konnte ich in sehr unkomplizierter Kleidung, also in Pulli oder Shirt, an meinem Arbeitsplatz erscheinen. Nach meiner Beförderung soll ich nun laut Arbeitgeber ein Hemd tragen. Ich habe mich in den Geschäften bereits etwas umgesehen: Die Auswahl ist sehr gross. Wie finde ich das passende Modell?

Gratulation zur Beförderung! Auch finde ich es toll, dass Sie sich dem Thema «Hemd» annehmen, wenn auch nicht ganz freiwillig. Aber Sie werden sofort merken, welche Baumwolle sich auf Ihrer Haut gut anfühlt: Es ist meist die feinere, bügelleichtere Qualität.

Auch wenn die Hemdauswahl zunächst etwas eintönig aussehen mag: Unterschiede gibt es bereits beim Kragen. Da wäre einmal der Kent-Kragen: eine klassische, gerade, eher spitz verlaufende Kragenform, die jeden Trend übersteht und zu jeder Gesichts- und Halsform passt. Dann der Hai-fisch-Kragen: durch die weit auseinander klaffenden Kragenspitzen erinnert er an die Flosse des bekannten Raubfisches. Diese Kragenform wirkt dynamischer als der Kent-Kragen und steht dem Mann mit der eher längeren Hals- und/oder Gesichtsform.

Man sollte sich auf den Hemdenkauf freuen. Denn in Hemden sehen die allermeisten Männer stilvoll und vorteilhaft aus. Zu achten ist auf den Schnitt, der genau zur Figur passen sollte. Auch die Kragenform spielt eine Rolle – sie sollte zu Gesicht und Hals passen. Button-Down-Kragen sind zu leger fürs Büro. (sh)

### Kurzantwort

Der New-Kent-Kragen wiederum ist die Mitte zwischen Kent- und Hai-fisch-Kragen. Durch die gelungene Kombination von weder spitz noch breit verlaufend wirkt er neutral und dezent modisch.

### Typ- und figurgerecht

Beim Button-Down-Kragen werden die Kragenspitzen mit Knöpfen fixiert, damit sie (ursprünglich) beim Polosport nicht nach oben klappen. Die Überlegung dazu macht es deutlich: Diese Kragenform wirkt leger und sollte nicht in Kombination mit einer Krawatte getragen werden.

Was den Schnitt des Hemdes betrifft, so sollte dieser perfekt Ihrem Körpervolumen entsprechen: Slim Fit/Body Fit bezeichnet ein stark tailliertes Modell, für den schlanken bis sehr schlanken Typ. Modern Fit/Shaped Fit beschreibt ein

leicht tailliertes Hemd, für den schlanken bis normal ausgewogenen Körperbau. Regular Fit/Classic Fit ist ein gerader Schnitt, für den normalen bis leicht stattlichen Figurentyp. Comfort Fit bezeichnet ein weit geschnittenes Hemd, für den stattlich gebauten Mann.

Achten Sie beim Probieren auch auf die Rückenlänge des Hemdes. Es soll beim Hinsetzen nicht aus der Hose rutschen. Kurzarmhemden gehören zum Freizeitlook oder werden zu Uniformen getragen. In geschäftlicher Umgebung wirken sie oft etwas kümmerlich. Kaufen Sie sich also Langarmhemden. Sie sehen damit professioneller aus. Der Ärmel sollte beim angewinkelten Arm bis zur Daumenwurzel reichen. Zum Veston getragen, schaut so der Hemdärmel leicht heraus. Weisse oder pastellene Hem-

den sind Klassiker, vor allem zum Businessanzug. Je nach Job und Umgebung können auch Hemden mit feinen Streifen im geschäftlichen Umfeld zum Einsatz kommen.



**Doris Pfyf**  
 Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, www.imagemodestil.ch

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
 E-Mail: 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



**Menschen oder Tiere ganzheitlich behandeln lernen!**  
 In jedem von uns steckt ein Medicus

### Informationsabend:

Donnerstag, 30. Januar 2020 um 18.00 Uhr  
 Donnerstag, 27. Februar 2020 um 18.00 Uhr  
 Donnerstag, 26. März 2020 um 18.00 Uhr

Medicus AG Fachschule für Naturheilkunde, Luzern

Während Ihrer Ausbildung in Naturheilpraktik (TEN), Homöopathie oder Komplementärtherapie Kinesiologie an der Medicus Schule in Luzern werden Sie zur Gesundheitsfachperson, die Krankheiten auf der Grundlage von alternativmedizinischen Behandlungskonzepten feststellt, lindert und Heilung anregt. Sie lernen, Menschen mit akuten und chronischen Gesundheitsstörungen eigenverantwortlich zu begleiten, beraten und behandeln. Die Medicus-Schule arbeitet auch gerne in kleinen Gruppen. Mit Fallbeispielen und vielen praktischen Erfahrungen durch Klienten, die während der Ausbildung immer wieder behandelt werden, bekommen die Teilnehmer nicht nur viel theoretisches, sondern auch praktisches Wissen aufgezeigt und mitgeteilt. Die Medicus Schule ist von der Oda AM und von der Oda KT akkreditiert. Dementsprechend besteht die Möglichkeit nach der Ausbildung das eidg. Diplom zu erlangen. Somit wird die Ausbildung auch vom Bund mit einem Betrag von Fr. 10'500.- subventioniert.

Oder möchten Sie mit Tieren arbeiten? Die Medicus-Schule bietet auch Ausbildungen zum/zur Tierheilpraktikerin oder zum/zur Tierkinesiologen/in an. Sie lernen Kräuter, Tierhomöopathie sowie andere Naturheilverfahren zum Wohle der Tiere einzusetzen und ihnen auf diese Weise zu helfen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
 Telefon 041 420 45 53

[www.MEDICUS-SCHULE.CH](http://www.MEDICUS-SCHULE.CH)