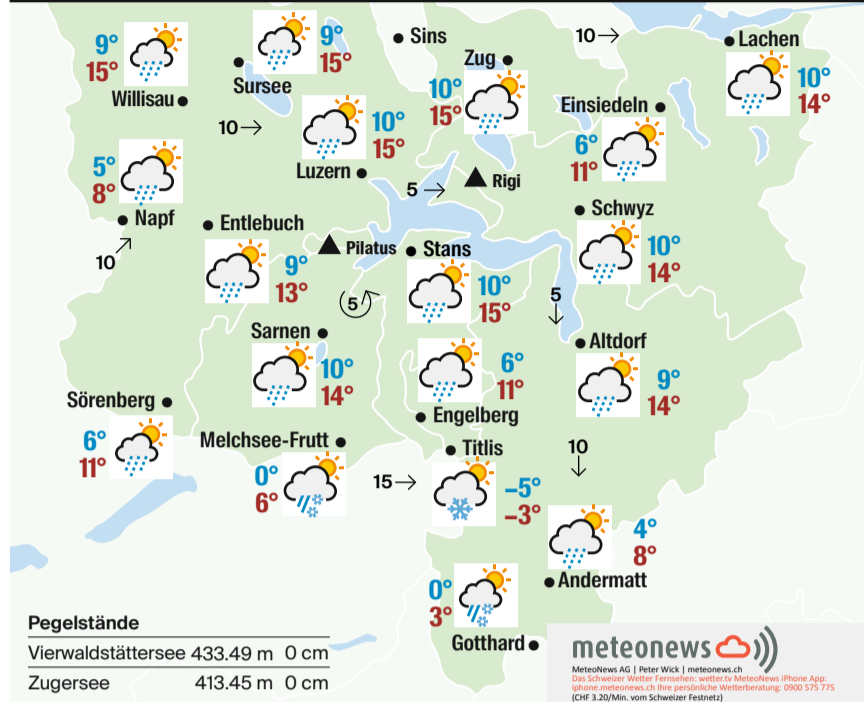
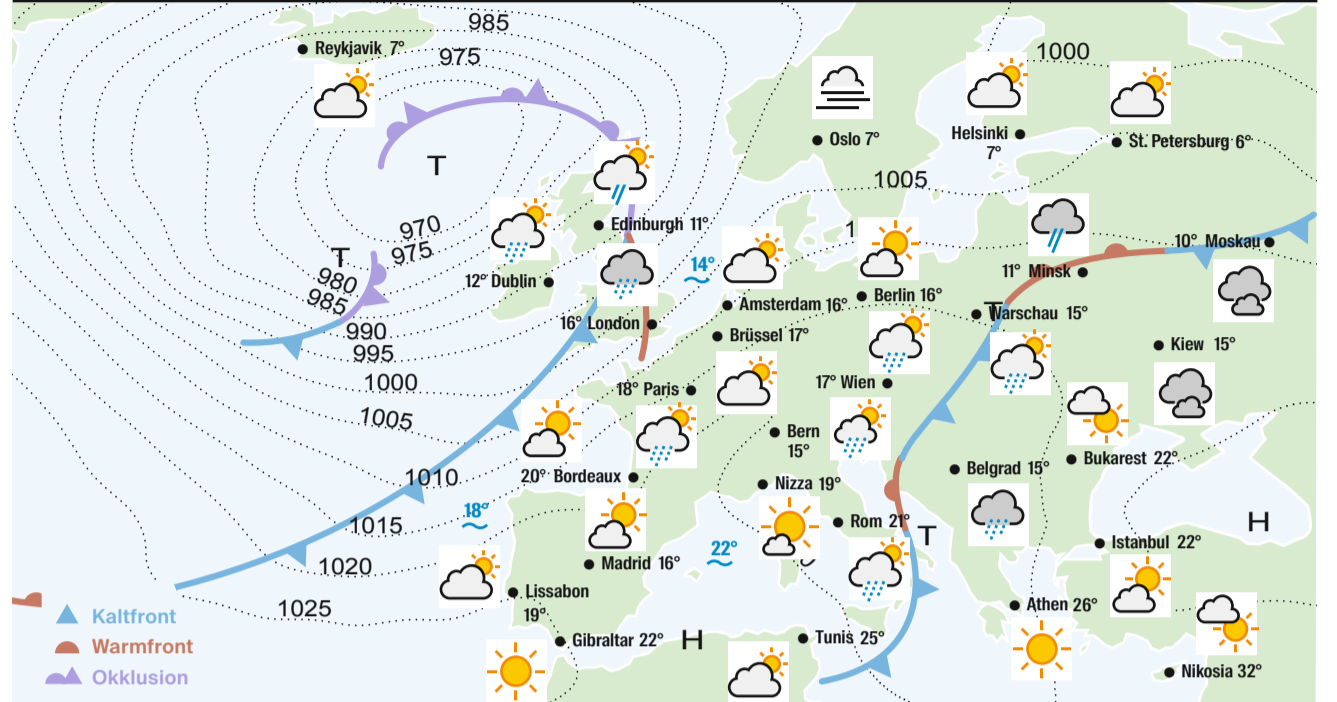


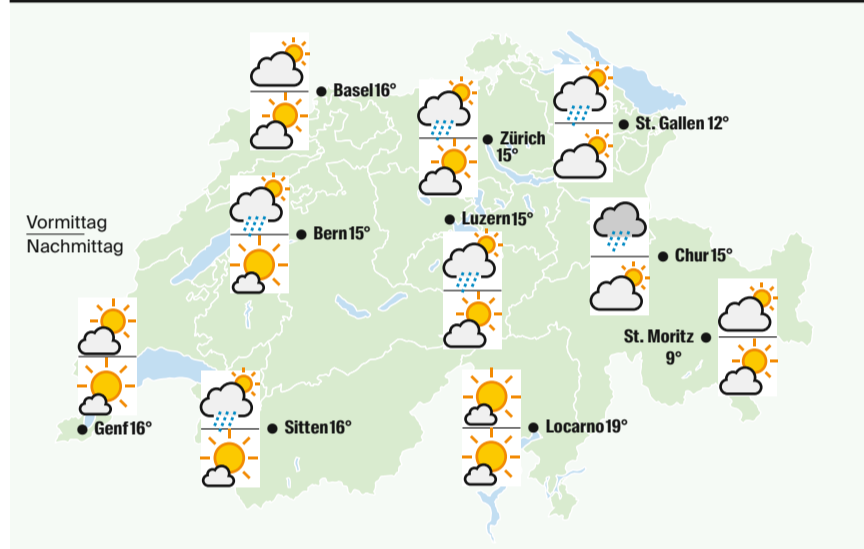
Zentralschweiz



Europa



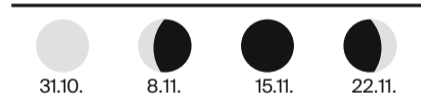
Schweiz



Kalendarium

	Aufgang heute morgen	Untergang heute morgen
Sonne	07.58 06.59	18.22 17.21
Mond	15.59 15.28	00.03 01.11

Mondphasen



Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	29°
Kairo	☀️	29°
Mexiko-Stadt	☀️	25°
New York	☁️	22°
Peking	☀️	18°
Rio de Janeiro	☀️	28°
San Francisco	☁️	19°
Sydney	☁️	27°
Tokio	☁️	18°

Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	W	15 - 40	-6°
2500 m	W	20 - 50	0°
1500 m	SW	10 - 35	8°
Nullgradgrenze			2500 m
Schneefallgrenze			keine
Nebelobergrenze			keine

SCHLAF- UND RÜCKENTAGE

Mittwoch, 28. Oktober, 9-18.30 h:

Kostenlose Rückenvermessung*

Eine Ausmessung mit dem strahlungsfreien Wirbelscanner dauert ca. 20 Minuten. Sie erfahren die optimale Liegeposition im Schlaf und erhalten «Ihr Rückenprofil».

*Anmeldung erforderlich: 041 240 86 46

betten thaler
 Ich glaub ich träum!
 www.bettenthaler.ch

Letzte Schauer, dann Wetterbesserung

Allgemeine Lage: Hinter der Kaltfront von gestern steigt der Luftdruck heute bereits wieder an, dazu fließt zunehmend trockenere Luft in unser Land. Morgen nähert sich aus Westen eine Kaltfront, in deren Vorfeld bleibt unser Wetter aber hochdruckbestimmt – in den Alpen wird es wieder föhning.

Region: Der Samstag beginnt in der Zentralschweiz noch mit vielen Wolken und weiteren Schauern, die aber bis Mittag mehr und mehr abklingen. Schneeflocken fallen oberhalb von 2000 bis 2200 Metern. Am Nachmittag bessert sich das Wetter von Westen her zusehends, vor allem im Flachland wird es oft schon recht sonnig. Bei leichtem Westwind steigen die Temperaturen auf 14 bis 15 Grad.

Aussichten: Morgen Sonntag liegen im Flachland zunächst Nebelschwaden mit einer Obergrenze um 700 Meter, diese lösen sich tagsüber weitgehend auf. Sonst ist es sonnig und vor allem in der Höhe angenehm mild. Im Urnerland kommt zudem Föhn auf.

Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
Zentralschweiz	☀️ 5° 14°	☁️ 6° 9°	☀️ 5° 10°	☁️ 5° 14°
Westschweiz	☀️ 7° 16°	☁️ 8° 10°	☀️ 6° 11°	☁️ 6° 13°
Südschweiz	☀️ 8° 15°	☁️ 9° 11°	☀️ 10° 16°	☁️ 7° 17°

Schadstoffe

Ozon	■ gering
Feinstaub	■ keine
Stickoxide	■ gering

Vor einem Jahr

Tmin	11,0°	Tmax	18,7°
Niederschlag	0,1 mm	Sonnenschein	3 h

Geburtstag

Bill Wyman
Gilbert Bécaud

Namenstag

Anton
Evelina
Nathan

Ratgeber

Darf ich einer Kollegin zum Gewichtsverlust gratulieren?

Stil Eine Kollegin von mir hat sichtlich Gewicht verloren. Ich persönlich finde, dass ihr das sehr gut steht. Darf ich ihr ein Kompliment dafür machen? Ich möchte jedoch in kein Fettnäpfchen treten, denn ich weiss nicht, ob der Gewichtsverlust überhaupt gewollt war.

Spontan ist man versucht, Ihre Frage mit einem «Ja klar, unbedingt möglichst bald ansprechen» zu beantworten. Denn die Vermutung liegt nahe, dass hinter der Frau ein monatelanges Martyrium liegt und sie nun förmlich nach anerkennenden Hinweisen lechzt. Zudem zeugt es von Aufmerksamkeit der anderen, wenn diese registrieren, dass frau schlanker geworden ist.

Mit einem Kompliment soll Ihrer Kollegin vermittelt werden, dass sie alles bestens im Griff und den richtigen Weg eingeschlagen hat. Denn die Botschaft «Dick ist schlecht und dünn ist gut» ist in unserer Gesellschaft fest verankert. Das bekommen schon Kinder mit. Wenn sie hören, dass ihre Eltern einer Bekannten oder einem Bekannten zum Gewichtsverlust gratulieren, verinnerlichen sie: Dünn ist

besser. Also kann es ja nicht falsch sein, einem Menschen betreffend Gewichtsverlusts ein Kompliment zu machen.

Vorsicht ist geboten

Allerdings gestaltet sich das Thema um einiges komplexer. Nicht alle dünnen Menschen sind gesund und schön, und nicht alle Dicken sind krank

Kurzantwort

Spontan würde man jedem gerne zu einem Gewichtsverlust gratulieren. Doch Vorsicht ist geboten. Das Thema ist komplex. Schlussendlich sollte nur man selbst das eigene Körpergewicht kommentieren, allenfalls noch der Arzt oder der Partner, geht es um die Gesundheit. Andere Komplimente sind besser. (sh)

und hässlich. Hinter dem Dünn oder Dick sein versteckt sich unter Umständen eine schwerwiegende Störung. Nicht nur sehr schlanke Menschen leiden an Essstörungen. Also ist Vorsicht geboten mit schnellen Äusserungen.

Warum Ihre Kollegin an Gewicht verloren hat, ist Ihnen nicht bekannt. Vielleicht wollte sie tatsächlich abnehmen und hätte Freude an Ihrer Aussage wie «Wow, bist du schlank geworden». Sie wollen aber nicht mit der Tür ins Haus fallen. Das zeigt Feingefühl und Einfühlungsvermögen Ihrerseits.

Denn auch ich bin klar der Meinung, dass das eigene Körpergewicht nur von einem selbst, vom Arzt und allenfalls noch von der Partnerin oder dem Partner kommentiert werden sollte. Und auch da ist es nicht ganz unproblematisch.

Wer mag denn schon, wenn die Liebste sagt «Schatz, du bist dick geworden». Diese Aussage müsste dann mindestens etwas nett verpackt daher kommen – im Stil von «Ich liebe dich sehr, auch mit Bäuchlein. Aber ich mache mir etwas Sorgen, dass du gesundheitliche Probleme bekommen könntest. Was hältst du eigentlich von der Idee, gemeinsam etwas Bewegung in unseren Alltag einzubauen?»

Beim Thema Körpergewicht ist also definitiv Finger-spitzengefühl angesagt. Wenn Sie Ihrer Kollegin etwas Gutes tun möchten, dann sagen Sie ihr doch, dass sie gut aussieht. Oder Sie platzieren ein Kompliment zu ihrem Lachen, ihrem Schmuck oder zu ihrer Kleidung. Vielleicht ergibt sich daraus ein Gespräch, in dem Sie erfahren, in welchem Zusammenhang der Gewichts-

verlust steht. Letztendlich wollen wir alle einfach gesehen und wertgeschätzt werden. Um Wertschätzung transportieren zu können, eignen sich Komplimente hervorragend.



Doris Pfyl
 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.

ANZEIGE

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